



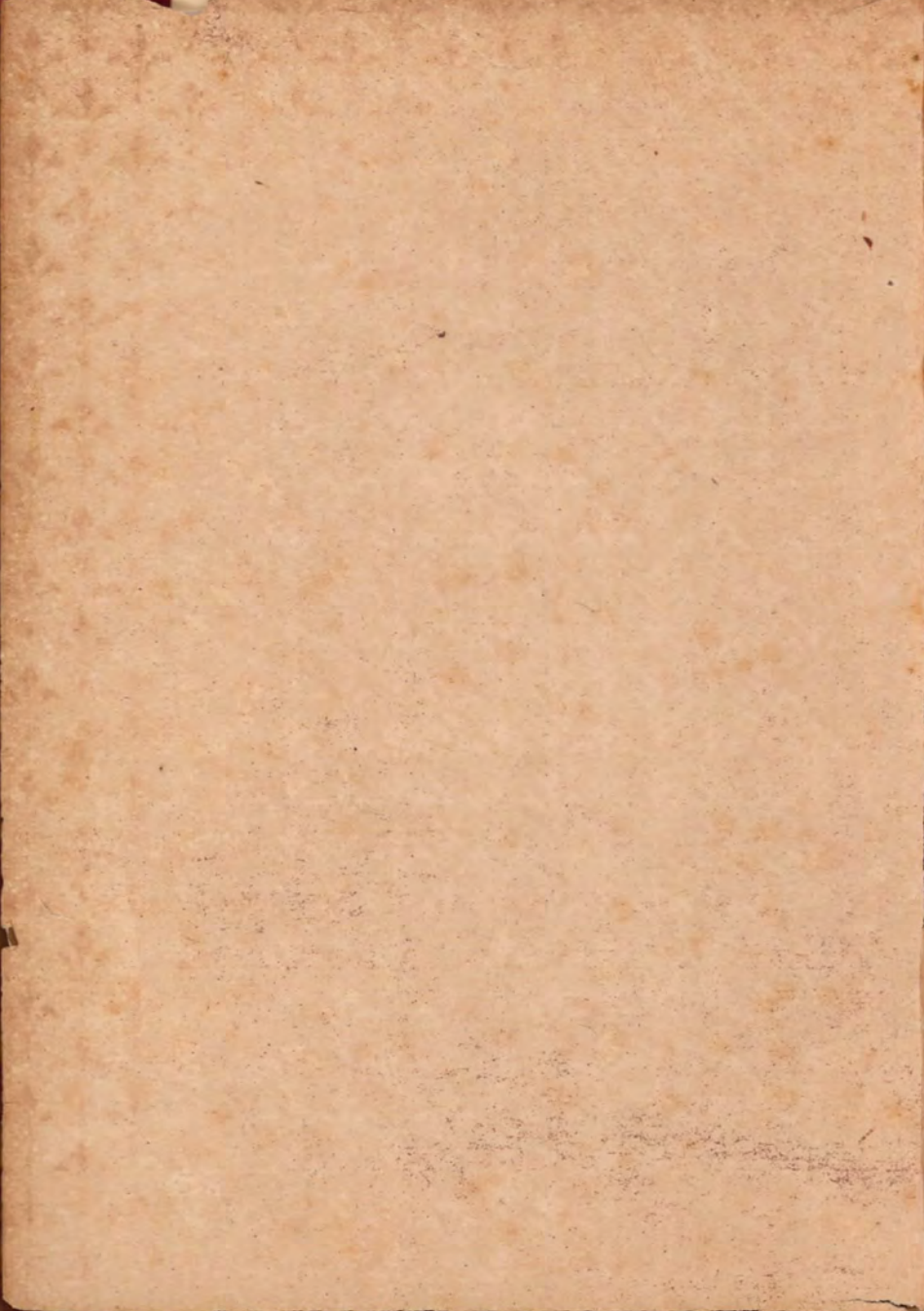
PARA MI HOGAR

SINTESES DE ECONOMIA
Y SOCIABILIDAD DOMESTICAS

PUBLICACION DE LA CA
SANSINENA DE CAR-
NES CONGE-
LADAS

BUENOS AIRES.

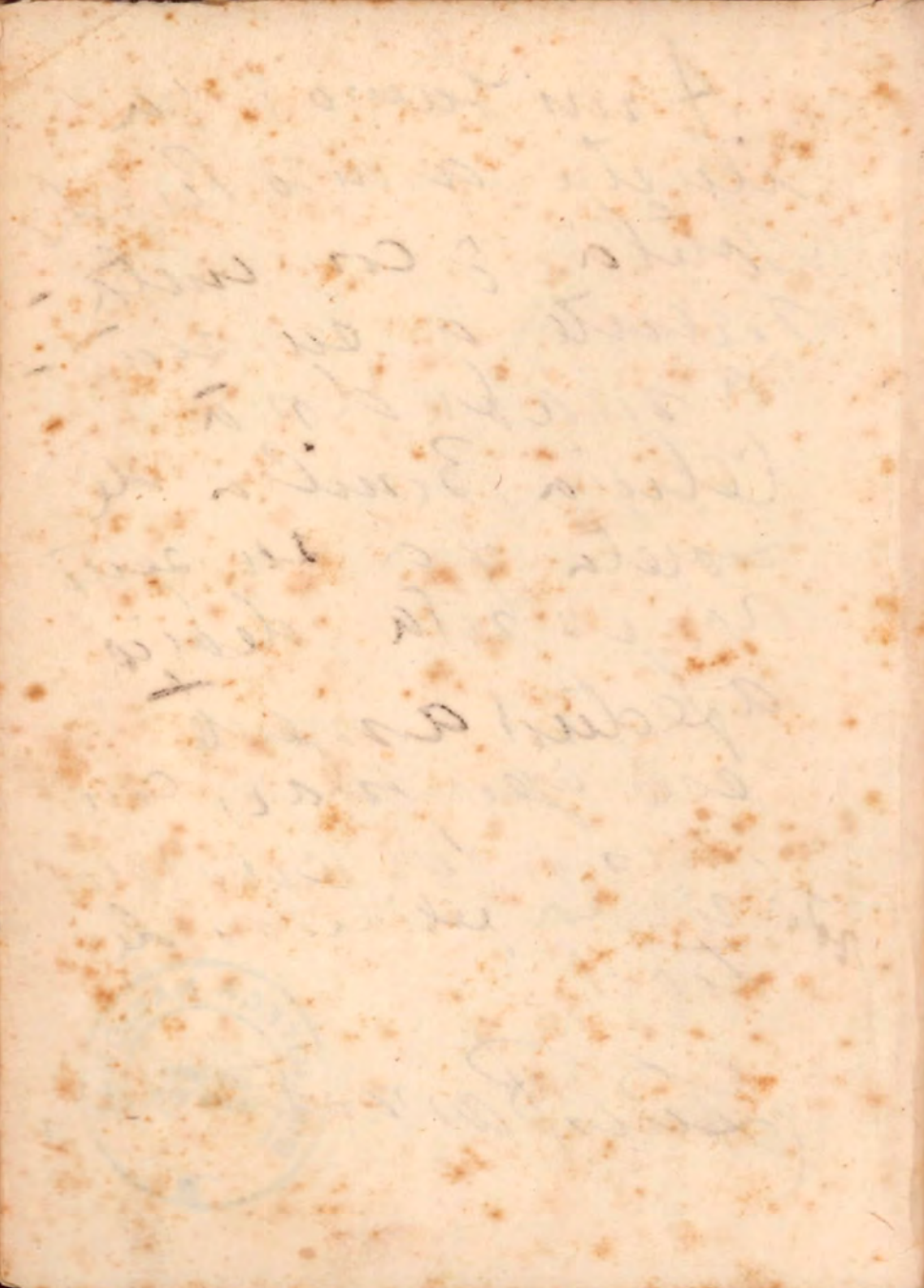
1ª EDICION



A mi bueno y ya
ilustre amigo Ruzdie
Sotela, y conjunta-
mente a su seño-
ra madre doña
Celia Bonilla de
Sotela y a su seño-
ra esposa dedico
afectuosamente
este ejemplar, con
mis mas fervorosos
votos por la felicidad de
todos

Luis Barrios





PARA MI HOGAR
SÍNTESIS DE ECONOMÍA Y SOCIABILIDAD
DOMÉSTICAS



DERECHOS RESERVADOS
— LEYES 7092 y 9510 —



PARA MI HOGAR

SINTEISIS DE ECONOMIA
Y SOCIABILIDAD DOMESTICAS

ESCRITA EXPRESAMENTE PARA
LA C.A. SAN SINENA DE CAR-
NES CONGELADAS

POR
LUIS BARRANTE
Y MOLINA

DANTE
OSTOLANI

BUENOS AIRES

MCMXXIII

1923

C.R.
6488P
B268P
C.E.



6833



„PARA MI HOGAR„

SINTESES DE ECONOMIA
Y SOCIABILIDAD DOMESTICAS



ESCRITA EXPRESAMENTE PARA
LA C.A. SANJINENA DE CAR-
NES CONGELADAS.

POR
JOSÉ BARRANTES
MOLINA

DANTE
ORTOLANI

BUENOS AIRES

MCMXXIII



Una de las bellas ilustraciones que preceden cada uno de los 17 capítulos contenidos en la obra.

el tratamiento de los enfermos, sobre los contagios y los vicios, sobre la higiene especial del anciano, del niño, del intelectual y de la nodriza, y sobre muchas otras materias de capital importancia, de las que no solamente la madre de familia, sino también toda persona sensata necesita tener conocimientos claros y sólidos para defender su salud y triunfar en la lucha por la vida.

Desde el punto de vista médico el libro se destaca ventajosamente, diferenciándose del fárrago de obras de medicina barata que tanto abundan hoy para daño del público y que han sido escritas exclusivamente para recomendar determinados remedios y específicos.

PARA MI HOGAR, con plausible discreción, se abstiene de dar recetas para enfermedades concretas, sabiendo que cada doliente exige un estudio particular que suele requerir la intervención del médico; pero en cambio hace interesantes análisis de las grandes dolencias morales y físicas y estudia sus orígenes, para que se evite contraerlas, dando los consiguientes reactivos. Entre esos estudios merecen particular encomio los que hace sobre el alcoholismo, la impulsividad delictuosa, el sensualismo extraviado, la locura, la tuberculosis, la neurastenia y las enfermedades de la voluntad.

Siendo, como es, la obra aludida, un libro evidentemente científico por la rigurosa exactitud de los hechos que menciona y de las leyes naturales en que funda sus observaciones, no tiene, sin embargo, la aridez peculiar de las obras didácticas, cuya lectura resulta, por lo general, monótona y oscura a causa de su tecnicismo ingrato para los trabajadores del músculo, no familiarizados, ordinariamente, con el lenguaje científico.

Destinado a vulgarizar todas las enseñanzas que contribuyen a producir el bienestar económico y la paz y felicidad del hogar, el mencionado libro, sin faltar a su noble finalidad, se desborda fuera de los límites estrechos en que hasta ahora se había encerrado la ciencia de la Economía Doméstica y abarca, con discreta parquedad y gran acierto, muchas otras ciencias, artes y disciplinas de todas las cuales toma materia y argumento para fundamentar sus útiles consejos.

Con esto queda anunciado lo vasto del asunto y la multiplicidad de datos que el autor de la obra ha debido coordinar de modo tal que todos, lógicamente, contribuyen a la unidad del libro dentro de la amena variedad que ha logrado imprimirle.

Un aspecto simpático de la obra, y merecedor de especial aplauso por las laudables consecuencias que puede tener en la familia argentina, si se siguen sus consejos, es la importancia que se ha dado al factor moral, franca y sensatamente estudiado, y del cual prescinden las otras obras de la materia, por escrúpulos propios de quienes, quizás, sacrifican la verdad por intereses subalternos, que en esta ocasión para nada se han tenido en cuenta.

Ese aspecto ético de la felicidad de los hogares, ha sido tratado con verdadera destreza y discreción, presentándolo bajo la faz de la utilidad práctica y apoyándolo en argumentos exclusivamente científicos sin vincularlo con ningún dogma, de tal modo que sus razones son concluyentes para todos los habitantes de ciudades como las nuestras en que por su diversa composición étnica, hay gran discrepancia de creencias y de conceptos sobre la filosofía de la vida. Ese elemento ético que influye más que el dinero y que la salud en el bienestar del hogar, da ocasión al autor para razonar con mucho juicio y altura acerca de la educación de la infancia, de los errores mentales y prácticos, de la génesis de los vicios en el hogar y en la escuela, del buen gobierno de los criados y de las causas que extinguen el amor conyugal.

El mismo asunto inspira discretas consideraciones acerca de la utilidad del orden y de los factores del éxito en la profesión y en la vida y acerca de la educación de la voluntad. Capítulo es este último, que puede figurar en una buena obra de psicología y que todo padre de familia debiera saberse de memoria. Abundan también los conceptos que podrían utilizarse en una Economía Política.

Tales son sus observaciones sobre el ahorro, la previsión del futuro, los medios lícitos de adquirir y conservar la riqueza, las necesidades superfluas, el lujo como factor de civilización o de inmoralidad, y otras cuestiones dig-

nas de ser meditadas no sólo por el ama de casa, sino por todo hombre bien equilibrado.

Aun en temas al parecer exclusivamente materiales como el alumbrado, la habitación y el vestido, abundan las ideas juiciosas y moralizadoras, al referirse al pudor, y a los peligros de la multitud y de la promiscuidad. Lo que dá más valor a todas esas observaciones, es su carácter práctico, y su exposición familiar y trasparente que hace su lectura especialmente fecunda para las clases populares ya que es rara en ellas la sencillez, por la tendencia de muchos escritores a obscurecer sus conceptos con frondosidad literaria o por que esta clase de obras de vulgarización científica, suelen redactarse por personas exaltadas, cuyo juicio unilateral y apasionado les impide ver y apreciar los hechos en su verdad objetiva. PARA MI HOGAR, es, por el contrario, un libro escrito con sana imparcialidad y tranquilo criterio, ajeno a todo banderismo político, social, étnico o religioso, extraño a las turbulencias ideológicas que nos agitan, emancipado de toda parcialidad y espíritu de sistema y únicamente inspirado en la apreciación severa de los hechos y leyes naturales, para deducir de ellos indicaciones que orienten al lector en la conquista y conservación de la felicidad relativa de que es posible gozar en nuestra breve existencia.

Desde el punto de vista de su presentación, la obra se singulariza entre la bibliografía nacional, por el buen gusto artístico de las ilustraciones que exhornan cada uno de sus numerosos capítulos.



Precio de venta, en todas las sucursales de LA NEGRA, y en la Administración, San Martín 132, a \$ 2.00 el ejemplar, sin ningún recargo sobre su costo.

Quien no apresure su pedido corre el riesgo de que al formularlo tardíamente esté agotada la edición.

NECESIDADES DE LA EDUCACIÓN

CAPÍTULO VIII

Véase por la síntesis de este capítulo, sin paralelo en ningún otro libro análogo, la amplitud, solidez e importancia de la obra

"PARA MI HOGAR".

SUMARIO:

Razón de clasificar la educación en el tercer orden de las necesidades humanas. — Funesto efecto de la riqueza sin educación. — Necesidad de educar a las personas durante todas las edades. — Modalidades y pasiones especiales de cada edad. — Movilidad y vivacidad de la infancia. — Pasiones de la juventud. — Psicología de la edad madura. — Pasiones de los viejos. — Causas de extravíos en los ancianos. — Agentes desconocidos de la perversidad humana. — Deficiencia de la escuela para educar. — Influencia educativa de los condiscípulos y amigos. — Desequilibrio entre el desarrollo físico e intelectual del niño. — Educación de la voluntad infantil. — La educación doméstica en la Argentina. — Educación de la conciencia del niño. — Relación entre el estado del cuerpo y la salud mental y moral. — Período crítico del niño. — Sociabilidad del niño. — Moralidad infantil. — Defectos del joven: pedantería, lascivia, espíritu de contradicción, quisquillosidad. — La mala digestión y su influencia en el carácter del niño. — Peligro de las nodrizas y mercenarias de los conventillos y de la promiscuidad de la escuela. — Requisitos para educar bien a los niños. — Los peligros de la calle. — Criminalidad infantil de Buenos Aires. Sus causas. — Los delitos infantiles: el robo, la vagancia, la corrupción, la mendicidad. — Las malas lecturas. — Los internados de enseñanza. — Los niños mimados. — Las huelgas escolares. — El suicidio infantil. — La educación del sufrimiento. — Los juegos de azar. — La tristeza infantil, remedio contra la tristeza. — La falta de educación en la mujer. — Peligros del sentimentalismo. — Necesidad de educar el sentimiento en la mujer. — Estragos de las novelas románticas, de los biógrafos eróticos, de los teatros escandalosos y de los noviazgos precoces. — Cualidades de la joven bien educada. — Función social de las solteronas. — Obstáculos al matrimonio. — El celibato inmoral. — Honestidad del matrimonio. — La mujer frívola y aturdida. — Las madres locas de hijos delincuentes. — La mujer intelectual.

EL GOBIERNO Y LA PRENSA

se preocupan de la necesidad de intensificar la disciplina en las escuelas profesionales en los conocimientos varios de la economía doméstica a fin de que la mujer, espiritual y técnicamente, esté perfectamente capacitada para el cumplimiento de sus deberes y en particular los de la cocina, de la que depende la salud y robustez del género humano.

“LA NEGRA” desde hace años viene realizando esa misma campaña mediante sus anuncios; su Boletín mensual; su libro “1000 Fórmulas de cocina La Negra”, cuya 6a. edición ya está circulando; su reciente concurso sobre “Influencia de la buena cocina en la economía doméstica y en la salud y la moral del hogar” y como culminación de ese programa su nueva obra titulada “PARA MI HOGAR”.

31.000 ejemplares del Boletín “La Negra” se distribuyen gratuitamente cada mes, llenos de datos útiles para la buena mesa y de nobles sugerencias en sus cuentos siempre honestos, galanos y pulcros.

En cuanto al libro “1000 Fórmulas de cocina La Negra”, suman ya 60.000 ejemplares con su 6a. edición (corregida) que se expide a precio de costo: \$ 1.— puesto en destino. Este dato es por demás elocuente al acreditar la eficacia de las fórmulas de este libro ya tan popular, con el cual contribuye “LA NEGRA” a amenizar el menú cotidiano de platos bien hechos que conservan la salud, robustecen la raza, y hacen amables las horas íntimas del hogar.



“LA NEGRA”

¿ QUÉ INTENTA AL PUBLICAR ESTE LIBRO ?

Acaso surja en el ánimo del lector una tácita interrogación acerca de los motivos que ha tenido esta Compañía para emprender semejante obra. Pues bien ; ella responde a los mismos propósitos que han determinado la edición y distribución gratuita de sus otras copiosas publicaciones, el Boletín y la Guía LA NEGRA, así como la difundida a precio de costo con el libro « 1000 Fórmulas de Cocina La Negra », actualmente en su sexta edición.

Con ellas intenta, ante todo, establecer un vínculo espiritual y familiar con sus numerosísimos clientes y con el público en general y, a la vez, retribuirles su constante y creciente favor, creyendo contribuir con esta obra de aliento a una mayor cultura ética y científica del ambiente nacional. LA NEGRA procura de ese modo cumplir en parte la función social que incumbe a las grandes entidades — por razones morales, ya que no de estricta obligación jurídica — de colaborar al progreso cultural y económico de los centros de población donde están establecidas.

Especialmente en otros países y en determinadas épocas, esas funciones las han realizado, o realizan aún, las insti-

tuciones más representativas, protegiendo las artes e iniciando, con riesgo de pérdidas pecuniarias, vastos ensayos científicos o bien fundando corporaciones filantrópicas. LA NEGRA cree que en la actualidad y en nuestra democracia el mejor beneficio que puede ofrecer al pueblo, independientemente de la bondad de su producción alimenticia, es el de darle o facilitarle, sin miras de lucro, obras útiles y sanas, cuya lectura sea a la vez tonificante y saludable para su bienestar económico y su felicidad estable en las intimidades del hogar.

Los diez mil ejemplares a que alcanza esta primera y valiosa edición, a fin de que pueda llegar a cuantos interese, se expedirá sin ningún recargo de precio : \$ 2.— cada ejemplar, puesto en destino.

LA ADMINISTRACIÓN.

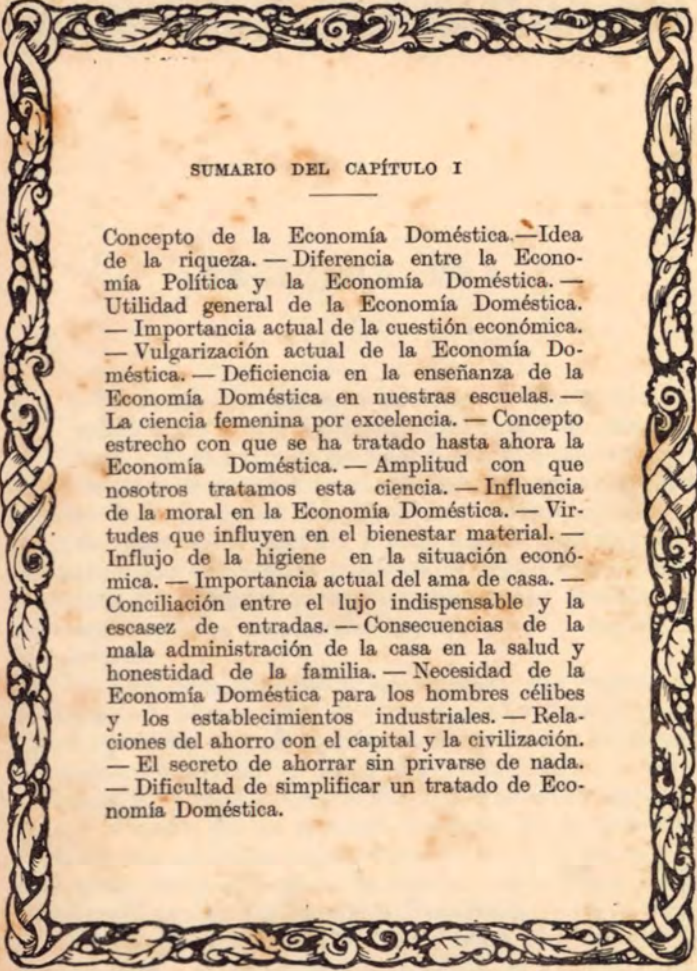


CAPITVLO I^o



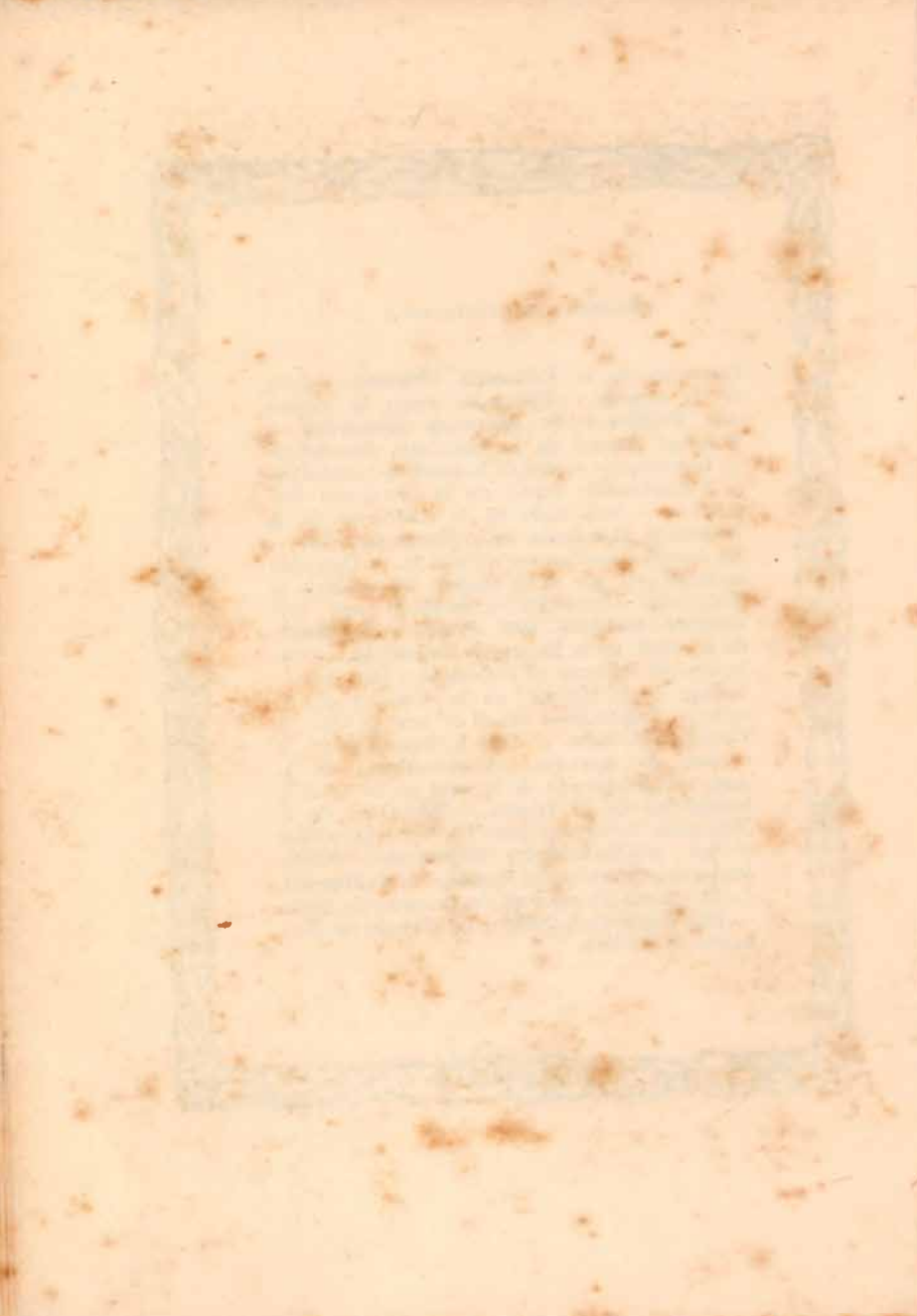
PRELIMINARES





SUMARIO DEL CAPÍTULO I

Concepto de la Economía Doméstica.—Idea de la riqueza.—Diferencia entre la Economía Política y la Economía Doméstica.—Utilidad general de la Economía Doméstica.—Importancia actual de la cuestión económica.—Vulgarización actual de la Economía Doméstica.—Deficiencia en la enseñanza de la Economía Doméstica en nuestras escuelas.—La ciencia femenina por excelencia.—Concepto estrecho con que se ha tratado hasta ahora la Economía Doméstica.—Amplitud con que nosotros tratamos esta ciencia.—Influencia de la moral en la Economía Doméstica.—Virtudes que influyen en el bienestar material.—Influjo de la higiene en la situación económica.—Importancia actual del ama de casa.—Conciliación entre el lujo indispensable y la escasez de entradas.—Consecuencias de la mala administración de la casa en la salud y honestidad de la familia.—Necesidad de la Economía Doméstica para los hombres célibes y los establecimientos industriales.—Relaciones del ahorro con el capital y la civilización.—El secreto de ahorrar sin privarse de nada.—Dificultad de simplificar un tratado de Economía Doméstica.





PRELIMINARES

A Economía Doméstica es la ciencia y el arte que enseñan a obtener y conservar el bienestar de una persona o de una familia de manera tal, que con la menor suma de recursos económicos se satisfaga la mayor cantidad posible de necesidades. La Economía Doméstica provee también a las necesidades del futuro, y en ese sentido puede definirse como la colección metódica de reglas que enseñan a utilizar los recursos presentes, procurando conciliar la satisfacción de las necesidades actuales con la seguridad del porvenir.

La Economía administra las riquezas. Por riqueza se entiende todo lo que tenga la propiedad de satisfacer nuestras necesidades. Cuando la Economía se refiere a los bienes o riquezas en general, se llama Economía Política y tiene un campo muy vasto, pues estudia la producción, distribución y consumo de las riquezas, las leyes de la actividad humana, las relaciones espontáneas de los hombres y muchas otras cuestiones que se relacionan con la Filosofía, la Moral y el Derecho. La Economía Doméstica,—a cuyo estudio se consagra este libro,—ha tenido hasta ahora un objeto más modesto, concretándose a dar normas para la satisfacción de las necesidades materiales de que nadie puede

prescindir. En ese sentido estrecho la utilidad de esta ciencia es, sin embargo, excepcional; pues no hay persona, por humilde que sea, rica o pobre, instruída o ignorante, célibe o casada, que no necesite poner orden en su presupuesto casero y saber administrar sus recursos, de modo que le alcancen para procurarse el mayor bienestar posible y para prevenir o remediar una desgracia. Desde el punto de vista utilitario, la necesidad de la Economía Doméstica está fuera de disputa. Una mujer pobre y hasta analfabeta, pero que conoce prácticamente esta ciencia doméstica, puede procurar más bienestar a su hogar que una señora rica e ilustrada, pero sin experiencia en la administración de sus recursos. La primera obtendrá más provecho con \$ 10, sabiamente invertidos, que la otra con \$ 30, irreflexivamente gastados.

El bienestar individual que produce la Economía Doméstica, repercute ventajosamente en la sociedad. A la vulgarización de ella debe Bélgica su riqueza a pesar de ser escasa en territorio y en productos naturales. Se explica, por eso, que haya solamente en la ciudad de Heverle una escuela práctica de Economía Doméstica con más de 1.100 alumnas.

En todo tiempo ha tenido capital importancia la cuestión económica, hasta el punto de que el hombre ha sido apreciado, ante todo, por lo que vale o por lo que produce exclusivamente desde el punto de vista económico; y aunque a veces ese criterio sea injusto, necesario es atenerse a él, procurando adquirir y conservar la mayor capacidad financiera por los medios lícitos que la Economía nos indica, como son el orden, la higiene, el trabajo y el ahorro. En la crisis actual, sobre todo después de la guerra, la economía es el programa de todos los gobiernos, porque hay un déficit en la producción mundial y las necesidades humanas no han disminuído. Esa circunstancia ha provocado un estudio más atento y más hondo de la Economía Doméstica,

especialmente en lo que se refiere a la alimentación. Recientemente se ha establecido el presupuesto exacto de las necesidades fisiológicas del individuo, tomado como unidad. El público europeo, ante el espectro del hambre, ha comprendido la importancia de la cuestión alimenticia y la necesidad de estudiarla. La restricción legal de las carnes en los países beligerantes, así como el racionamiento del pan y del azúcar, el aumento creciente del precio de la vida y la escasez progresiva de ciertos productos, han enseñado a las gentes a reflexionar seriamente sobre el problema de la alimentación. Aunque en la Argentina, afortunadamente, no hemos llegado a esos extremos, también hemos participado del flagelo general de la crisis ; y debemos aprovechar las experiencias recogidas en otros países. Con este libro intentamos contribuir a la campaña universal de vulgarización científica de la Economía Doméstica, que se ha organizado en las naciones más ricas, como los Estados Unidos del Norte América, por medio de conferencias, ligas, carteles y revistas. Sabios ilustres no han desdeñado, reunirse en congresos a deliberar sobre recetas de cocina porque las necesidades del estómago son cada vez más apremiantes y de ellas dependen la vitalidad de la raza y el destino de las nacionalidades.

La tarea del ama de casa se vuelve, por eso, cada día más importante y a la vez más difícil, sobre todo en las ciudades, en las que predominan las complicaciones de la vida moderna, las necesidades que crea la civilización, los deberes sociales, los peligros de la adulteración de alimentos, los contagios de enfermedades, las astucias del comercio de mala fe y las exigencias de la moda ; a todo lo cual debe hacer frente la madre de familia, evitando las privaciones ridículas y la bancarrota del hogar. Cuando la esposa no puede evitar el lujo por «razones sociales» ni sabe economizar, ni condimentar sus viandas, ni confeccionar sus vestidos en casa, el jefe de la familia, si carece

de fortuna, tiene que sostener una lucha intensa para obtener recursos y entonces sobrevienen las angustias que pueden conducir a la neurastenia y a la locura ; o bien queda expuesto a tentaciones que comprometen su honor. Conviene, pues, que toda señora se instruya en las reglas del buen gobierno de una casa, en la ciencia utilísima del presupuesto doméstico, en la contabilidad casera, en la lucha contra las enfermedades, en el arte humilde y provechoso de las menudencias, de los recortes, de los remiendos, de los regateos, detalles todos cuyo conjunto determina la prosperidad de una casa.

En la Argentina no se da aún a esta ciencia la importancia que merece. Las alumnas egresan de las escuelas y colegios como si todas estuvieran destinadas a ser exclusivamente maestras, profesoras o escritoras. De ahí salen con la cabeza atestada de prolijas nociones de arte, de literatura, de geografía y de historia, las cuales casi nunca tendrán necesidad de evocar ni de utilizar en su modesta vida de mujeres de obreros o de empleados, de industriales o de comerciantes. En cambio, no saben una palabra de la ciencia femenina por excelencia, del arte de economizar, de administrar un hogar, de nutrir, curar, vestir y educar una familia y de retener el cariño del esposo. Han aprendido el canto, la música, la recitación, la danza, artes de liciosas con las que se conquista un marido; pero no han adquirido la ciencia de conservarlo, haciéndose útil en el hogar y transformando el amor del novio—con frecuencia efímero y sensual—en la simpatía honda, respetuosa y perdurable que la cultura y el «savoir vivre» de una buena esposa crean en su cónyuge.

La ciencia doméstica, incluyendo en ella la moral, es una ciencia muy necesaria a toda señorita, porque ella le enseña a ser mujer. Toda mujer, por su propia naturaleza, por sus instintos y sus fines humanos, es conservadora de los bienes domésticos, educadora de sus hijos o hermanos

y administradora de las finanzas del hogar, ya sea o no madre de familia. La administración de una casa es un arte complejo y serio del que depende la formación de los hijos, la paz y felicidad de la familia y la prosperidad de los pueblos. En su propio hogar es donde únicamente la mayoría de las mujeres tendrá oportunidad de utilizar sus conocimientos de química al analizar los artículos para descubrir su falsificación. Solamente allí aplicarán sus nociones de psicología al saber formar la recta conciencia de sus hijos y estimular la actividad de sus criados, y es únicamente en esa jurisdicción doméstica donde a menudo ejercitarán sus conocimientos de matemáticas, controlando las cuentas del almacenero y haciendo el presupuesto casero. No quiere decir eso que sea impropio de la mujer la curiosidad científica ni las altas actividades del espíritu, sino que no deben ellas desarrollarse a costa de la práctica doméstica, que es la que especialmente le concierne a la bella mitad del género humano. En general, no deben otras ciencias especulativas quitarle el gusto saludable por las sencillas faenas del hogar, en el que tiene señalado su papel principal en la vida. Si en los hogares ricos ese lunar de nuestra enseñanza oficial es un defecto grave, con mayor razón lo es entre la clase media y la obrera. A los pocos años la esposa ha perdido sus encantos físicos, o bien ellos no impresionan al marido por la costumbre que tiene de verlos. Si entonces ella no le sirve para tranquilizar su espíritu, ni para alegrar la casa, ni para evitar las angustias económicas, será para él un estorbo más bien que una compañera. Si el marido es un empleado, sin tiempo para permanecer en casa, su joven esposa, recientemente casada, se encontrará de súbito puesta en contacto con la vida real, con la crudeza de los intereses vulgares, con la astucia de los vendedores, con la prosa de los hechos; y por más que sea amada, su inutilidad puede ser causa de que entre los dos cónyuges surjan las primeras desave-

niencias y reproches, que a veces determinan la catástrofe de un hogar. Esperamos que este libro contribuya a remediar esta laguna de nuestra educación escolar.

Hasta ahora la Economía Doméstica se había consagrado a procurar exclusivamente el bienestar material; y en este limitado concepto, los tratadistas — mujeres casi todos — la restringieron y humillaron tanto, que muchos libros que tratan de esa materia son simples colecciones de recetas para la preparación de manjares o para la limpieza de objetos. Nada menos económico que ese sistema. Precisamente por la excesiva aplicación de las reglas económicas, puramente gastronómicas o suntuarias, una ama de casa no suele tener tiempo ni atención para vigilar a sus hijos, los cuales derrochan lo que ella economiza, o con sus vicios contraen enfermedades en cuya asistencia se invierten improductivamente los ahorros de la familia. Nosotros, sin alterar la finalidad esencial de la Economía Doméstica, le hemos dado una interpretación más amplia y más útil, considerándola como «la ciencia del bienestar». Este bienestar, que en la mayoría de las personas es el principal móvil de sus actos y el objeto exclusivo de su existencia, no consiste solamente en estar provistos de los bienes materiales; pues si nos preocupamos de las cuestiones económicas, del salario, del alimento, del vestido y del albergue, no es solamente para satisfacer las necesidades del cuerpo, sino también para conquistar la tranquilidad de espíritu, el título a la consideración social, el respeto de los demás, el derecho de amar, la facilidad de educar a la prole fuera del ambiente callejero y muchos otros bienes puramente morales. La moral debe ser, por consiguiente, objeto de particular estudio en una Economía Doméstica; por lo menos en sus relaciones con la felicidad del hogar. De nada sirve que una ama de casa sea económica, ordenada y hábil en hacer potajes, si desconoce el arte de evitar el vicio de los suyos, de conservar la paz,

de fomentar el amor, de irradiar alegría a su alrededor. Los tratadistas de la ciencia del hogar olvidan generalmente esta cuestión de ética ; y si algunos la tratan, es de una manera rápida y deficiente. Semejante sistema es un error ; porque la moral influye tanto como el factor económico en el éxito o fracaso de la vida familiar, la cual, por otra parte, suele prosperar o empobrecerse financieramente según que se practiquen o violen las leyes de la conciencia. Por eso creemos que la Economía Doméstica no debe limitarse a enseñarnos a ahorrar y a conservar los alimentos, sino también a evitar la ignorancia, la grosería, el desenfreno y todo lo que turba la convivencia social. Un hogar rico en bienes materiales, pero sin cultura, sin los goces del arte y sin la disciplina de la moderación y de la sociabilidad, es más miserable que el del hombre de escasa fortuna, pero rico de inteligencia, de honestidad y de buena educación. No sólo de pan vive el hombre ; y más que la escasez de alimento se sienten, a veces, los sufrimientos morales, el aislamiento en la propia casa, la indiferencia egoísta de los parientes cercanos, las antipatías, las inquinas, los odios instintivos, que son manantiales amargos de pesadumbre con que se nubla en ocasiones la existencia aun en las casas más ricas.

No pretendemos, sin embargo, hacer un tratado de Ética. Aunque la vida humana tiene varias manifestaciones superiores, su fundamento es la vida animal, sin la cual no pueden existir las otras. Para ser un hombre completo — dicen los ingleses — hay que principiar por ser un buen animal. La mente sana difícilmente reside en un cuerpo enfermo. En los mismos locos y en muchos delinquentes no es el alma sino el cuerpo el que se halla enfermo. Por todas esas razones daremos sintetizadas algunas reglas de higiene, ya que la salud influye de modo preponderante en la situación económica de una persona o de una familia. La vida moral e intelectual,—la inteligencia, el saber, las es-

peranzas y amores, la voluntad y la alegría—dependen en gran parte y a veces exclusivamente de las condiciones económicas que conservan la salud del cuerpo o que permiten recobrarla. Especialmente en nuestras urbes modernas, en las que son raras las esperanzas de ultratumba, la felicidad depende del bienestar físico y económico de las personas ; pero a su vez la moral influye y determina, en gran parte, la vida física y la capacidad financiera. Si en el hogar no reinan la paz, el amor, la esperanza, la moralidad, no existirán fuerzas para el trabajo y, por consiguiente, no se conquistará el bienestar económico. « La Economía — dice Dron — es el auxiliar más poderoso de la moral ». « La necesidad de una enseñanza moral utilitaria — dice Franchet — desaparecerá cuando los hombres se resuelvan a fundar la sociedad sobre una base exclusivamente económica ; entonces la moral individual será cuestión de higiene y la moral social cuestión de aritmética ».

Sin admitir esas exageraciones, no podemos negar las relaciones profundas que existen entre la moral, la sociabilidad y el bienestar económico.

El objeto de la Economía Doméstica, por otra parte, aunque es material, no se realiza cumplidamente sin la cooperación de varios factores morales. El ahorro, el trabajo, la previsión, la vigilancia de la familia, la paz doméstica, la disciplina, el buen gobierno de los subalternos, la perseverancia en la faena emprendida, la honestidad de costumbres, etc. son factores de bienestar económico y a la vez son cualidades de orden moral. Es, pues, evidente que la moral, la felicidad y el progreso material se apoyan mutuamente. Sobrellevar valerosamente los infortunios, mantener la justicia y el amor en la dirección de la familia, evitar los vicios que enferman y arruinan, dar alientos para que se levante el pariente caído con quien vivimos o sufrir con paciencia sus defectos irremediables, son virtudes sociales que dan mayor rendimiento al trabajo y contribuyen

al éxito económico. La Economía Doméstica debe, pues, ocuparse de los dos componentes de la personalidad humana : del alma y el cuerpo, del espíritu y la materia ; del ángel y la bestia; de la vida sentimental del corazón y de la vida inconsciente del estómago.

Con esa amplitud idealista, una escritora norteamericana — Mrs. Richards — da a la Economía Doméstica estas cuatro definiciones : « Ella es la vida ideal del hogar moderno emancipado de las tradiciones del pasado ; es la utilización de los recursos de la ciencia para mejorar la vida del hogar ; es la vida del hogar librada de la vida de la materia y sometida a consideraciones ideales ; es la independencia del espíritu en medio del interés primordial permanente de la familia y de la sociedad ».

Lo que caracteriza fundamentalmente la vida es la nutrición ; pues sin ella no se puede subsistir y con ella sí, aunque falten las demás formas vitales del ser. Así vemos vivir a los niños recién nacidos y a los idiotas con escasa o ninguna vida intelectual ni moral. La Economía Doméstica nos enseña, ante todo, a conquistar el alimento ; pero para ello es necesario servirse de la vida moral e intelectual, especialmente en las grandes ciudades donde el trabajo impone mayor actividad mental y donde el bienestar sólo se obtiene con actos de esfuerzo, de perseverancia, de prudencia o de sociabilidad. Por eso consagramos un capítulo a estudiar los elementos del éxito en la profesión y a señalar la manera científica de adquirir la energía con que se conquista y conserva un oficio, un empleo o una fortuna.

El calificativo doméstico que viene de la palabra latina *domus* — hogar — indica el concepto amplio de la vida del hombre, considerado como jefe o miembro de una familia, porque en general el bienestar humano es incompleto sin la vida de hogar. El celibato ha sido y debe ser siempre una excepción. Como los árboles, todo hombre normal por su naturaleza nace, crece y se reproduce ; por-

que la vida es expansiva y fecunda. De lo contrario, hará mal uso de esas fuerzas que le sobran. Estas consideraciones nos han inspirado el capítulo sobre el amor, la higiene del matrimonio y los consejos para mantener la paz y el afecto recíproco entre los cónyuges.

Sería un error creer que sólo la mujer casada necesita poseer la ciencia del ahorro doméstico. Toda persona, de cualquier sexo, y toda sociedad humana que quiera subsistir debe cultivar la Economía en alguna forma. Sin ella no puede formarse el capital, y sin éste es imposible la civilización. La acción por la cual el hombre restringe sus goces a fin de poner en reserva una parte de sus recursos, se llama ahorro ; y con él, por lo general, es con lo que se forma la riqueza y se realizan las conquistas de la ciencia y del progreso. El sacrificio de privarse de la satisfacción de algún placer con tal de poder ahorrar, hace meritorio este acto ; pero mejor sería obtener este mismo resultado sin abstenerse de nada que sea lícito. Eso puede realizarse mediante la aplicación de las reglas de la Economía Doméstica. Ella da normas precisas y claras, recogidas por la experiencia, para que los domésticos de un hogar, los empleados de un establecimiento comercial o los obreros de una fábrica realicen el mayor y mejor trabajo en el menor tiempo posible y con el menor gasto, sin daño de su salud y sin tedio ni tristeza. Con frecuencia una herramienta de poco precio, un cambio de lugar, una simple maniobra o mejora introducida en una cocina, un taller o una oficina, aumenta la producción del empleado y ahorra gastos o daños de la salud. Esos pequeños ahorros de cada día, al cabo del año significan valiosas cantidades de dinero y constituyen el factor ignorado que crea una fortuna. A pesar de eso, no se aprecia bastante el valor de la Economía Doméstica ; porque no se fija la atención en las cosas pequeñas que producen las grandes.

Como se ve, la Economía Doméstica es la ciencia de

las menudencias, cuyo número es infinito y heterogéneo; por eso es difícil simplificar su estudio, como se hace con la Economía Política. Esta última estudia los mejores medios para aumentar la riqueza de un país, como son los Bancos, los ferrocarriles, las grandes industrias, en que el trabajo está dividido, siendo fácil normalizar una serie de operaciones. La Economía Doméstica en cambio, estudia la conservación del bienestar y la riqueza de un hogar, indicando al ama de casa mil tareas diferentes y menudas que exigen conocimientos y actos completamente heterogéneos. La buena esposa debe saber comprar, cocinar, coser, lavar, remendar, educar y cuidar a sus hijos, llevar la cuenta de sus gastos, conservar los alimentos, conocer sus adulteraciones, disponer el ornato de su hogar, evitar las enfermedades, alegrar a marido, etc.

Ninguna de esas ocupaciones se parecen. De ahí la necesidad de exponer en una Economía Doméstica una serie de reglas y consejos, prolijos y variados, que demandan muchas páginas e impiden dar a su lectura la amenidad de las obras literarias o la sencillez ordenada de una obra científica. Por eso, libros como éste, y aún sin la amplitud que nosotros le damos, pecan siempre por su confusión, su abundancia de datos y su monotonía. Lo que necesita saber una mujer de casa no cabe en un solo libro; pero los conocimientos más indispensables y urgentes, bien seleccionados, pueden ser reunidos y clasificados hasta donde sea posible. Tal es lo que hemos intentado realizar en esta obra.

A fin de facilitar su aplicación práctica y su consulta, presentamos un detallado índice de capítulos y de sumarios y empleamos el estilo llano, claro, preciso y correcto que permita la comprensión rápida y la retención en la memoria de las reglas que damos.

No tenemos la pretensión de pasar por inventores de todas las observaciones y normas que trazamos, ni hemos

creído conveniente alterar la forma de los datos científicos que circulan en autorizados textos y que no admiten alteración ; pues no es ésta una obra literaria. A veces nos hemos concretado a sintetizar o a expresar en lenguaje vulgar enseñanzas útiles que aparecen oscuras al pueblo por su tecnicismo. Solamente en la importancia que damos a la parte moral y a las reglas de sociabilidad hemos procurado salirnos del camino trillado, por creer esa innovación de gran utilidad para el hogar.





CAPITVLO IIº

EL ORDEN EN LAS
NECESIDADES HUMANAS.



SUMARIO DEL CAPÍTULO II

Principios fundamentales de la Economía Doméstica. — Correlación entre el orden y el bienestar económico del hogar. — Concepto del orden. — Diversos fines de la vida humana. — El orden en el tiempo. — Efectos de la actividad intermitente y desordenada. Importancia de la puntualidad. — El orden en el descanso. — Las horas de tertulia y de sueño. — Consejos acerca del reposo y del modo de principiar el día. — Multiplicidad de las necesidades humanas. — El orden en la satisfacción de nuestras necesidades. — Necesidades superfluas. — Orden de importancia en las necesidades. — La educación es una necesidad vital del hombre. — Excepciones lícitas en la alteración del orden de las necesidades. — Origen de las necesidades superfluas. — Inutilidad de espectáculos para niños. — El cultivo del pudor. — Insuficiencia de la habitación en su relación con el pudor. — Angustias financieras de la clase media. — Utensilios y métodos que ahorran trabajo y tiempo. — Las interrupciones en el trabajo. — Influencia del orden en la prosperidad económica de las familias.





EL ORDEN EN LAS NECESIDADES HUMANAS

AUNQUE la Economía Doméstica es un conjunto de reglas prácticas creemos que puede tener como las más nobles ciencias, algunos principios generales. Se llaman principios las verdades universales que nadie niega. Tales son : la utilidad del ahorro, la necesidad humana del capital, las ventajas del orden y de la división del trabajo para aumentar el bienestar doméstico, el aumento o disminución del valor de las cosas según que ellas se encuentren en cantidad menor o mayor para satisfacer nuestras necesidades.

De todos los principios económicos el más fundamental para la administración del hogar es la ley según la cual «cuanto más orden exista en una familia tanto mayor bienestar material y moral reinarán en ella». Conviene, por eso, tener una idea clara de lo que es el orden.

En su concepto más elevado, el orden es la norma de conducta que todos los seres deben seguir para realizar el fin de su existencia. Si los astros pudieran y quisieran marchar por donde se les antojara y no por sus órbitas respectivas, chocarían entre sí; si los animales quisieran quedarse fijos en un sitio como las plantas, se morirían de inacción y serían inútiles al hombre; si la mujer se empeñara en

realizar las funciones especiales del hombre, perdería su gracia y utilidad social. La naturaleza ha señalado a cada ser su fin especial y la actividad propia con que debe alcanzarlo. Los animales y las cosas inorgánicas cumplen fatalmente ese fin por leyes físicas y por instintos ; pero las personas lo realizan libre y conscientemente, y en esa obediencia voluntaria a la razón radica su moralidad y su mérito. Cumpliendo el orden, cada ser obtiene su propio bien y el de los demás. Del desorden resultan la enfermedad, el dolor, la ruina económica y hasta la muerte de una persona o de una nación.

El dolor — dice Dimanche—es la conciencia que tiene un ser del desorden en que se halla. Las consecuencias de una falta o de un error no pueden desaparecer sino hasta que ella es reparada y la verdad restablecida. Hasta que la reparación se cumpla, o lo que es lo mismo, hasta que el orden sea restaurado, el sufrimiento será permanente.

Un ser no puede vivir más que por el cumplimiento de las leyes naturales ; desde que ellas son violadas disminuye la vida ; por eso el dolor comienza cuando la vida está amenazada por el desorden. El dolor es, pues, una señal de alarma que nos advierte cuando salimos del orden, un medio preventivo de conservación, así como la convulsión del tren indica a los viajeros que ha salido de los rieles, que son para él la ley de su camino. Hasta que la quemadura subsista, perdura el dolor. Así pasa también en lo moral.

La moral en su más noble concepto, tiene por objeto determinar el orden que hay que establecer en la libre actividad humana en vista de su fin supremo. El bien de un ser es aquello que tiende a su perfección. El bien particular de un ser no debe oponerse al bien de los demás, así como en la sociedad la felicidad legítima de un individuo no debe estorbar la felicidad de sus semejantes. El fin principal del gobierno es velar para que los ciudadanos obtengan su bien sin estorbarse mutuamente.



Toda persona tiene diversos fines, como ser *ser* moral, jurídico, doméstico, político, social, económico, *no* simplemente animal. Esos fines le imponen deberes que aumentan y *va* rían según la edad, sexo, estado y posición social. El deber de conservarse bien, impone a toda persona el *cu*idado del orden, de la higiene y de la economía; pero especialmente incumben esas preocupaciones al ama de casa, de quien depende en gran parte la vida moral y material de sus parientes. Ella debe, por medio del orden, establecer el equilibrio entre las entradas y los gastos, evitar el despilfarro del tiempo, que se traduce en abandono y ruina de las cosas o en sobrecargo malsano de trabajo cuando se necesitan con urgencia los objetos descuidados o perdidos.

La actividad precipitada y angustiosa que produce el desorden, da origen a destrozos, a nerviosidades y a reproches injustos que agrian los ánimos. La puntualidad en todo, pero especialmente en el horario de comer, tiene gran importancia para conservar la paz de un hogar. Por pequeñas quejas y disputas, originadas por el retardo de las comidas o por la ausencia de los parientes en el comedor a hora oportuna, surge el hábito de la riña, que deshace una familia.

«Cuando uno se halla rodeado de objetos bien ordenados y de usos regularmente establecidos — dice Sylvain — la calma penetra en el espíritu y vive en él. Observad la inocente alegría que causa a la joven el aspecto de su habitación, en donde nada rueda por el suelo y en donde cada mueble ocupa el lugar que le conviene. Cada uno de sus actos, ejecutados a la hora deseada y con la intención exigida, brilla a sus ojos como una obra de arte. La joven tiene el instinto del orden; todo arreglo dirigido por el buen gusto complace a su naturaleza sobre todo cuando se debe a una mano bienhechora que le ha economizado el trabajo. El desorden no gusta a nadie; pero lo que cuesta es el esfuerzo para establecer el orden».

El mismo autor enumera las siguientes ventajas del orden :

1.º Ayuda a la memoria. Sin orden la memoria se recarga de trabajos por hacer, de proyectos por ejecutar, de deberes que cumplir ; no se sabe por dónde empezar, quedando uno siempre indeciso.

2.º El orden economiza tiempo. Y el que ahorra tiempo ahorra su vida, porque, como dice el adagio, « el tiempo es la tela de que se hace la vida ». Si no hay nada en su sitio, ¿ cómo encontraremos el objeto que nos hace falta, cuando sea necesario emplearlo ? Pasaremos las horas buscando los materiales de nuestro trabajo y cuando los tengamos reunidos, tal vez debamos ocuparnos en otra obligación. El tiempo perdido significa trabajo abandonado o hecho con negligencia. El tiempo dejado al azar, dice una máxima, « es una bolsa llena de oro vaciada en un abismo ».

3.º El orden hace más ligero y fácil el trabajo. Cada ocupación tiene su trabajo y su alegría ; que sólo puede recogerse en un momento determinado ; si es demasiado pronto la madurez no es total, si es demasiado tarde ha perdido su sabor.

4.º El orden conserva las cosas. El produce limpieza y economía. Con orden, limpieza y economía — dice un adagio — « la cabaña del pobre se transforma en un palacio ».

5.º El orden contribuye a producir la felicidad humana, especialmente dentro del hogar.

Una casa en desorden — dice la baronesa Staffe — por lujosa o confortable que sea, no dará jamás una impresión de comodidad, de belleza y de elegancia. La más humilde cabaña, si está limpia y ordenada, no dará nunca un aspecto de miseria y complacerá aun a los ojos habituados a la magnificencia. Para que el hogar sea agradable y bello es necesario, ante todo, que nada se abandone sobre los muebles o las sillas o el suelo, fuera del lugar en que

debe encontrarse. No basta, empero, colocar las cosas en su lugar; es necesario, además, disponerlas en él con cuidado y elegancia. Todos los muebles pueden estar colocados con gracia, de modo que agraden la vista, y con lógica, de suerte que ahorren tiempo y espacio.

Contribuye al orden la moderación en las compras de ciertos artículos como ropa blanca, porque estas cosas sufren las fluctuaciones de la moda, por lo cual es contrario a la economía de dinero y de espacio acumular telas y ropas que luego no se sabrá dónde colocar. La ropa que no se usa suficientemente es un estorbo en el armario y allí se gasta sin provecho. Debe, sin embargo, tenerse más ropa de la necesaria, porque hay circunstancias imprevistas en que se emplea más que de ordinario.

El orden moral, — dice Madame Rousseau — exige que cada persona ocupe un lugar jerárquico en la familia, que los niños respeten a los padres, que los mayores observen ante los menores una actitud conveniente. Este orden exige también que la esposa no estorbe el trabajo de su marido y que le facilite su tarea.

El orden intelectual tiende a establecer y conservar el equilibrio en las cualidades femeninas, lo que equivale a tener buen sentido. Cuando una pequeña burguesa tiene esta cualidad no procurará imitar con su lenguaje o sus aficiones a las artistas y la mujer que posee una fortuna mediocre no se empeñará en rivalizar en lujo y elegancia con otra dama que goce de mayor fortuna.

El orden en el espacio exige que haya un lugar para cada cosa y que cada cosa esté en su lugar. Especialmente los pobres deben aplicarse esa máxima, porque no disponen de suficiente local y no pueden perder tiempo buscando las cosas cuando olvidan el sitio donde las han dejado.

Una escritora norteamericana—Miss Frederik,—recomienda para establecer el mayor orden en el hogar, el uso del *fichero doméstico*. Consiste en varios cartones con rubros

que corresponden a las necesidades de la familia y en los que están anotadas toda clase de informaciones útiles con indicación de los lugares donde se hallan ciertos objetos dentro o fuera de la casa y con referencia sobre personas y tiendas. Allí están todos los documentos e informes que se refieren al carnicero, al electricista, al almacenero, etc.

Aunque por la excesiva prolijidad que demanda no consideramos absolutamente necesario el uso de dicho *fichero*, damos a continuación el texto de él, a título de curiosidad simplemente, y aún de orientación para determinados casos.

1.º — *Cuentas de la casa*

Subdivididas por meses y con una recapitulación por año. Fichas separadas para el mercado, el almacén, los medicamentos, los criados, etc.

2.º — *Fichas del menaje*

A. — Fichas para determinados artículos personales. como zapatos, camisas, guantes, guardarropa.

B. — Fichas indicando los lugares en que están colocados los vestidos.

C. — Inventario de ropa blanca con indicación de la cantidad, precio y fecha de compra.

D. — Reservas alimenticias en la despensa.

E. — Datos sobre aniversarios y festividades particulares de la casa, la familia y los amigos.

F. — Fichas de regalos y felicitaciones.

3.º — *Fichas de la biblioteca*

A. — Poesía, Moral y Educación.

B. — Medicina, Higiene y Economía Doméstica.

C. — Historia, Novelas y Lecturas recreativas para los niños,

D. — Referencias sobre libros que interesa leer o comprar.

E. — Música, repertorio teatral escogido y moral.

4.º — *Fichas de relaciones*

Sociales y profesionales.

5.º — *Sugestiones útiles*

A. — Sobre los niños.

B. — Sobre el tocador y conservación de la ropa.

C. — Sobre el jardín y las flores.

D. — Sobre diversiones.

6.º — *Fichas financieras*

A. — Impuestos.

B. — Inventario de títulos.

C. — Cuentas con el Banco.

D. — Artículos a recibir.

E. — Artículos a pagar.

F. — Inventario general.



En la ficha de zapatos se encuentran datos para cuando se necesite comprar ese artículo con referencia sobre el lugar donde se le obtiene mejor y más barato y sobre la medida que precisan los niños. En el fichero de guardarropa está indicado el lugar donde se halla la ropa de lana que se precisa en el invierno; de modo que cuando se siente el frío no sea necesario revolver toda la casa para encontrarla. La lista de documentos que posee el marido es muy útil para el caso en que le ocurra un accidente pues con ellos se puede saber pronto y exactamente en qué condiciones se encontraban sus negocios. De ese modo se evitan las demoras onerosas y las dificultades sin fin que impiden

conocer y adquirir la herencia dejada por un testador muerto en un accidente. El inventario general es muy útil en el caso de robo o de incendio.

El orden impone al ama de casa la obligación de satisfacer las necesidades indispensables para la vida antes que las secundarias que pueden suprimirse y antes que los refinamientos superfluos. Así, por ejemplo, el lujo en el mobiliario y en el vestido es lícito y hasta plausible en el rico, porque proporciona trabajo al pobre y hace circular el dinero; pero ese mismo lujo en el proletario, que apenas tiene para alimentarse, es reprochable y dañoso para sí mismo y para la sociedad.

Las necesidades humanas son múltiples y varían según el grado de cultura o de moralidad de una persona. Los viciosos y los pudientes suelen tener necesidades superfluas y a veces malsanas que le conviene conocer a la buena ama de casa, a fin de evitar que se propaguen en su hogar, especialmente si carece de recursos para satisfacerlas. Las necesidades legítimas del hombre se subdividen en tres órdenes, a saber: 1.º las necesidades de la vida moral: los principios éticos, los estímulos de la voluntad, los frenos, los amores que reclama nuestra vida moral para conservarse y perfeccionarse; 2.º, las necesidades de la vida intelectual: los conocimientos y placeres artísticos y recreativos; 3.º, las necesidades de la vida material, que requieren cierta abundancia de bienes económicos para la subsistencia y la salud.

La satisfacción de esas necesidades debe estar a la misma altura. Mientras más rico es el hombre, más necesidades artísticas y morales debe tener; de lo contrario, las riquezas podrían servirle sólo para estimular vicios y oprimir a los pobres.

Para proceder con orden, según las exigencias de la naturaleza, el ama de casa debe atender, ante todo, a satisfacer la necesidad del alimento de los suyos. Luego aten-

derá a la educación, a la habitación y al vestido de sus íntimos. Finalmente, el adorno y las diversiones reclamarán la inversión de sus recursos.

Hemos puesto la necesidad de la educación en el tercer grado según el orden de importancia, apartándonos en eso de la clasificación común de los economistas. Procedemos así porque el hombre, para vivir y desarrollarse convenientemente necesita ser educado, a causa de la escasez de instintos que lo distingue de los animales, por lo cual todo lo que debe saber es preciso enseñárselo. Mientras que el pájaro no tiene necesidad de ser aleccionado para volar, ni los carnívoros cachorros para conocer su presa, ni el pato para arrojar al agua, ni la abeja para fabricar la miel, el niño, aún después de varios años de nacido y ya con uso de razón, no sabe caminar ni hablar si no se lo enseñan. Aún los actos relativos a la conservación del individuo, que por lo general son instintivos en los animales, como el comer y el nadar, deben ser enseñados al niño. Por consiguiente, la educación es para el hombre, desde este punto de vista, una necesidad vital tan esencial como la de nutrirse y vestirse.

Por otra parte, la educación influye de un modo preponderante en la situación económica de las personas; y muy especialmente la educación de la voluntad, que determina el éxito económico.

Hay casos excepcionales en que conviene alterar el orden que hemos señalado para la satisfacción de las necesidades. Tal ocurre, por ejemplo, cuando se le exige mucho lujo al empleado sin darle sueldo suficiente, por lo cual tiene que sacrificar su alimento; pero generalmente ese desorden se debe a la vanidad de los mismos empleados. Por lo general son las mujeres atolondradas o de vida turbia las que gastan exclusivamente en el teatro, en el tocador o en la indumentaria a costa de su nutrición, de su albergue y de la educación de sus hijos.

Es un error creer que la multiplicidad de las necesidades superfluas es un signo de cultura. El bárbaro se preocupa más de adquirir plumas y pendientes que de construirse una choza. El vicio y la falta de moralidad y de ideales son los que acrecientan, por lo general, las necesidades superfluas que la naturaleza no ha creado y que sólo sirven para dividir a los hombres. Se pierde el gusto por la sencillez saludable a causa de los hartazgos de placeres prohibidos que embotan los sentidos y se busca fuera de la honestidad y de la paz del hogar, una felicidad engañosa a fuerza de dispendios en pasatiempos inútiles, que son origen de ruina y de arrepentimientos tardíos.

La civilización no está en relación con el mayor número de necesidades materiales sino con la cantidad de necesidades éticas. Así, hay muchos hombres sabios y honestos que viven sobriamente sin ningún refinamiento material, mientras que abundan sibaritas que son, sin embargo, moral e intelectualmente unos salvajes.

El ama de casa suele distraer a sus hijos desde la infancia, habituándolos a espectáculos que no necesitan; porque su edad es naturalmente feliz cuando ellos se mantienen inocentes, sanos y bien nutridos. La vanidad de destacarse ante los demás con exhibición de vestidos, la falta de reflexión y de elevados móviles para la vida y el sensualismo, son las causas de la necesidad artificiosa del lujo que agrava el malestar de los pobres.

La educación exige el cultivo del pudor en el niño, del cual depende su honestidad futura; y en eso influye la suficiencia de la habitación, pues los párvulos se desmoralizan precozmente cuando duermen en promiscuidad de sexo y de edad en una sola pieza. Una buena ama de casa ahorra en el adorno inútil y en las diversiones superfluas para tener las habitaciones necesarias, y si eso no le es posible, establece compartimientos en la misma pieza, por medio de cortinas y biombo. Ese gasto resulta económico,

pues impide la degeneración de sus hijos, que los convierte en seres inútiles e improductivos.

Es un error creer que la alimentación y el vestido tienen por fin exclusivo el abrigo del cuerpo contra el frío o contra las variaciones de la temperatura. La ropa y la casa tienen también la finalidad moral de conservar y respetar el pudor, pues con la costumbre la piel puede soportar todas las temperaturas.

La necesidad de la educación en el hogar se satisface, en parte, con las reglas de urbanidad, de condescendencia, de sociabilidad, de tolerancia mútua entre los esposos y hermanos, todo lo cual produce la paz, facilita el trabajo y une la familia. La mala educación arruina los hogares e influye más en el malestar social que la carestía de la vida, la cual suele ser su consecuencia.

En las casas pudientes abundan los criados que por el salario mantienen el aseo, el orden y el cuidado de los objetos. En un hogar pobre los miembros de la familia deben conocer y practicar por sí mismos las leyes de la Economía Doméstica. Las mujeres de la clase media y las esposas de obreros, necesitan ser ordenadas, previsoras y económicas; porque su posición y el empleo de sus maridos les imponen un decoro de indumentaria igual o semejante al de las señoras ricas, sin tener los recursos de éstas. Esa clase intermedia tiene, por otra parte, gustos más refinados que los trabajadores del músculo. Las esposas de los empleados de comercio, maestros, artistas, comerciantes en pequeña escala, periodistas, asalariados del Estado, del Banco y de la industria deben, pues, resolver diariamente el problema de vivir con decoro y con escasos recursos. La solución sólo pueden hallarla con la aplicación escrupulosa de la Economía Doméstica.

Cuando hay orden en los gastos, tanto las familias ricas como las pobres pueden considerarse prósperas con tal que éstas tengan trabajo remunerado. Las familias de obreros

dedicadas al trabajo manual — dice Calvestany — están en condición favorable cuando tienen ocupación conveniente y estable y un salario suficiente para sus necesidades, incluyendo el seguro y el ahorro para mejorar gradualmente su estado. Conviene que la clase media, que se dedica al trabajo mental, tenga cierta facilidad para hacerse rica; porque la instrucción facilita la administración de la riqueza y evita sus peligros. La clase rica debe estar en condición moral e intelectual de iniciar grandes empresas. El progreso social se estimula cuando hay diferentes clases con facilidad de elevarse sobre su estado, porque las pobres se sienten estimuladas al trabajo. Esa prosperidad la conquistan por el ahorro, el esfuerzo perseverante, la honestidad y a veces con el auxilio de las clases superiores.

El trabajo debe ser bien hecho para que sea productivo. De ahí la necesidad de que los padres pongan a sus hijos en condiciones de aprender bien un oficio o una carrera y dejarles que sigan su vocación natural. Cuando el padre tiene recursos, debe ayudar con ellos a sus hijos para que trabajen por su cuenta, evitando así que se desmoralicen por la ociosidad. Las familias prosperan cuando saben gastar bien, moderando sus deseos, procurando adquirir solamente los bienes que son útiles y apropiados para su condición social y género de vida.

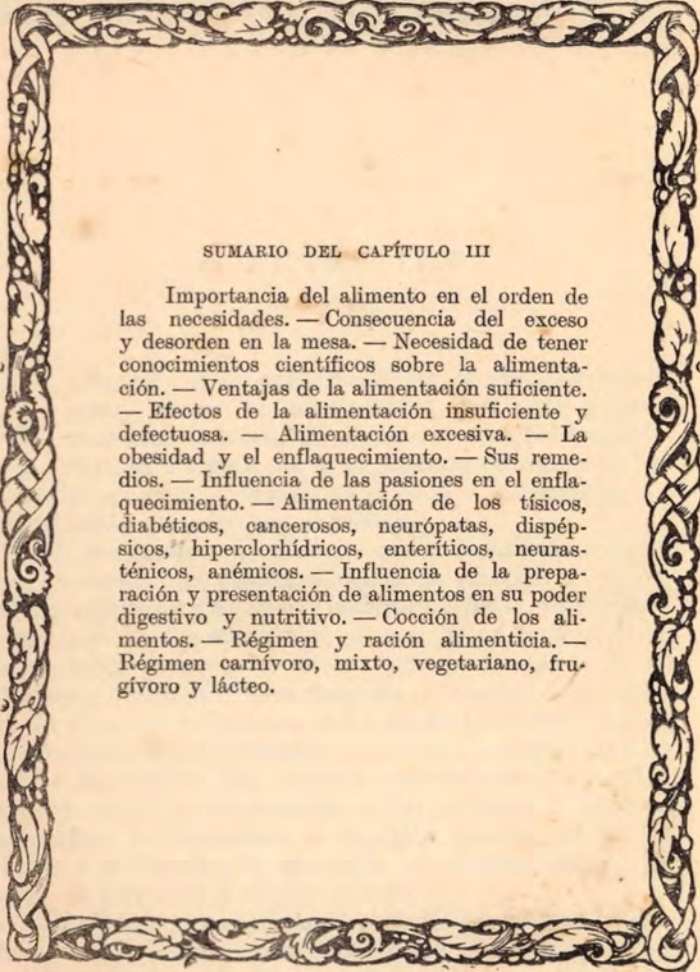




CAPITULO III

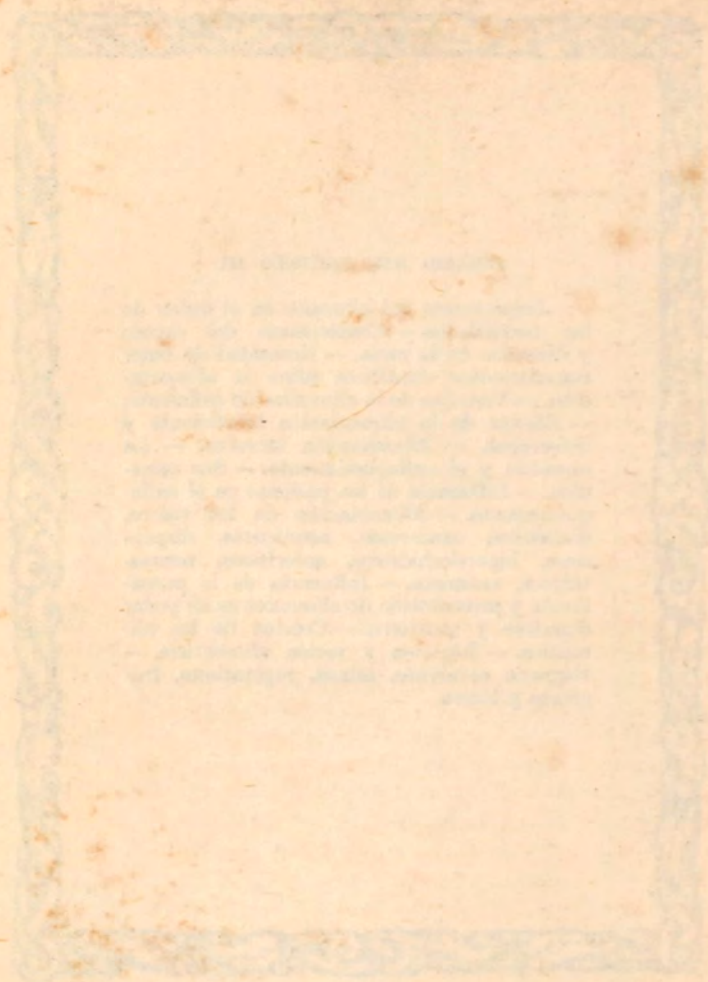
LA NVTRICION





SUMARIO DEL CAPÍTULO III

Importancia del alimento en el orden de las necesidades. — Consecuencia del exceso y desorden en la mesa. — Necesidad de tener conocimientos científicos sobre la alimentación. — Ventajas de la alimentación suficiente. — Efectos de la alimentación insuficiente y defectuosa. — Alimentación excesiva. — La obesidad y el enflaquecimiento. — Sus remedios. — Influencia de las pasiones en el enflaquecimiento. — Alimentación de los tísicos, diabéticos, cancerosos, neurópatas, dispépticos, hiperclorhídricos, enteríticos, neurasténicos, anémicos. — Influencia de la preparación y presentación de alimentos en su poder digestivo y nutritivo. — Cocción de los alimentos. — Régimen y ración alimenticia. — Régimen carnívoro, mixto, vegetariano, frugívoro y lácteo.



THE HISTORY OF THE
CITY OF LONDON
FROM THE FOUNDATION
TO THE PRESENT
STATE OF THE CITY
AND ITS SURROUNDINGS
BY
JOHN STOW
1618



LA NUTRICION

El alimento es la primera de las necesidades biológicas, porque es indispensable para vivir y para conservar la salud. De ahí que el principal estímulo de la actividad humana sea la adquisición cotidiana de los elementos que dan al organismo el calor y las energías incesantemente gastadas con el trabajo.

Por consiguiente, el ama de casa concentrará su atención en resolver el problema diario de procurar a su familia el alimento más sano y nutritivo, con la mayor economía posible. Especialmente los que tienen limitados recursos deben preocuparse de este principal capítulo de la Economía Doméstica; pero también él interesa a los ricos, porque el exceso y desorden en los alimentos acarrea tantas enfermedades como el hambre y es causa frecuente de disturbios domésticos. Las comidas continuadamente exuberantes y exquisitas predisponen a las personas a contraer la parálisis, la tuberculosis, la dispepsia, las lesiones de los riñones y del hígado, la apoplejía, el envenenamiento, la fiebre, la estupidez y el mal humor.

La alimentación suficiente aumenta las fuerzas, alegra el espíritu, da energías para el trabajo y para luchar contra las enfermedades y las malas pasiones. La alimentación in-

suficiente abate las fuerzas, deprime el ánimo, engendra la anemia, la escrófula, la tuberculosis, la melancolía, predispone a la pereza y facilita el contagio de enfermedades infecciosas.

La alimentación descuidada engendra indigestiones, produce lesiones en el estómago y es una de las causas principales de la neurastenia y de la dispepsia.

Si el alimento es insuficiente el organismo insume sus reservas, enflaquece, se vuelve más ligero y más delgado y necesita menos fuerza para moverse. Normalmente es necesario que el organismo disponga siempre de cierta cantidad de energía de reserva para hacer frente a las variaciones bruscas de sus necesidades. Si esa energía es insuficiente por pobreza de nutrición, el sujeto siente disminuir su potencia de trabajo y el equilibrio de su salud se altera gravemente.

La grasa excesiva atrofia el organismo, distiende los tejidos, altera los riñones, el hígado, los vasos sanguíneos y el corazón. Un hombre de 1.80 m. de estatura debe pesar normalmente 80 kilos. Cuando excede de esa cifra debe consultar al médico antes de que le sobrevenga el ahogo, la pesadez en la digestión, la somnolencia y la dificultad de andar y de subir escaleras. La causa común de la obesidad es el exceso de alimento retenido en el cuerpo por falta de actividad y de eliminación. Para enflaquecer deben, pues, evitarse los alimentos que engordan; procurar la eliminación de los residuos y estimular la actividad del sistema nervioso por medio del ejercicio muscular. No se debe, empero, adelgazar por medio de inyecciones que, lejos de producir ese resultado, lo que hacen es dañar el organismo.

Los obesos deben abstenerse de los siguientes alimentos: la miga de pan, la manteca, las sopas, los alimentos ácidos como el tomate, las frituras, los embutidos, la grasa de la carne, las legumbres indigestas, las lentejas, los manjares

azucarados, porque todos esos alimentos engordan. Pueden tomar por la mañana agua de Vichy y café; por la tarde bizcocho seco y te ligero. En cuanto a las comidas, pueden hacer dos en seco, con huevos pasados por agua, pan tostado, pescados ligeros, carnes blancas y rojas de ternera o de carnero y de vaca en cantidad moderada, legumbres secas y pasteles secos. Conviene que toda persona obesa haga ejercicios físicos, como el boxeo, la marcha, la bicicleta y la gimnasia metodizada.

Los excesivamente flacos son tísicos, cancerosos, o bien personas que tienen exceso de combustión orgánica. Los neuróticos, los dispépticos, los hiperclorhídricos y los enteríticos se enflaquecen porque con su combustión íntima excesiva queman sus propias grasas y se destruyen a sí mismos. Otros se enflaquecen por exceso de trabajo, por una idea fija o por una pasión fuerte. Tales son los avaros, los ambiciosos, los codiciosos de riquezas, los melancólicos por amor, los místicos y los vengativos.

Los flacos que quieren engordar deben aumentar y mejorar su ración diaria alimenticia, detener las pérdidas excesivas y evitar las pasiones, el trabajo inmoderado y las ideas fijas. Les conviene la tranquilidad del campo, el reposo, la soledad, la vida ordenada y el alejamiento de toda causa de irritación. Como alimento, la leche abundante, la sopa espesa con yema de huevos, el café con leche, chocolate con pan, papas hervidas, huevos cocidos, carnes blancas y rojas asadas, queso, pastas, lentejas, chauchas, porotos, ensaladas muy aceitosas, pasteles, cremas, frutas crudas, especialmente bananas, uvas y naranjas. Los que sufren de enteritis deben preferir, para engordar, el régimen vegetariano.

A los neurasténicos y anémicos, con algunas excepciones, les conviene comer 100 gramos de carne de carnero cruda, diariamente antes de almorzar. Necesitan también,

aceite de hígado de bacalao y peptona y extractos de carne de tipo « Carnil ».

Como bebidas son recomendables a los flacos el agua común, las infusiones azucaradas, la cerveza negra, el extracto de Malta, si lo tolera bien el estómago. Para estimular el apetito del enfermo flaco se suele acudir a la electroterapia, a la hidroterapia y al reposo físico e intelectual. El uso del arsénico y en general el régimen y la ración alimenticia de los flacos debe ser determinada por el médico; pues ellas varían según las condiciones de cada sujeto.

La preparación de los alimentos contribuye a hacerlos más digestivos. Un plato bien preparado facilita en quien lo ve la secreción del jugo gástrico. De la actividad del ama de casa, más bien que de sus recursos económicos, depende la buena nutrición de su familia. Cuando ella sabe variar la presentación de los alimentos excita el apetito y el jugo gástrico de sus íntimos, predisponiéndolos al buen humor.

La temperatura de los alimentos influye en su valor nutritivo. Solamente a los 50° los fermentos solubles de la mayoría de los alimentos adquieren su actividad. Por lo general, es necesario que ellos excedan en 10° ó 15° a la temperatura de nuestro cuerpo; pero a los 60° la actividad de los fermentos se atenúa y desaparece totalmente. Comer demasiado caliente es más nocivo que comer demasiado frío, porque cuando el manjar está muy cálido es rápidamente deglutido, no se lo mastica bien, daña el esmalte de los dientes y aumenta el trabajo del estómago.

El ama de casa debe atender a la edad de las personas para elegir su alimento.

El niño necesita proporcionalmente más que el adulto. Según las necesidades de las personas se determina su régimen y su ración alimenticia. El régimen se refiere a la calidad y naturaleza de los alimentos y la ración a su cantidad. A las personas sanas se les suele recomendar los regímenes carnívoro, mixto y vegetariano, y a las enfermas

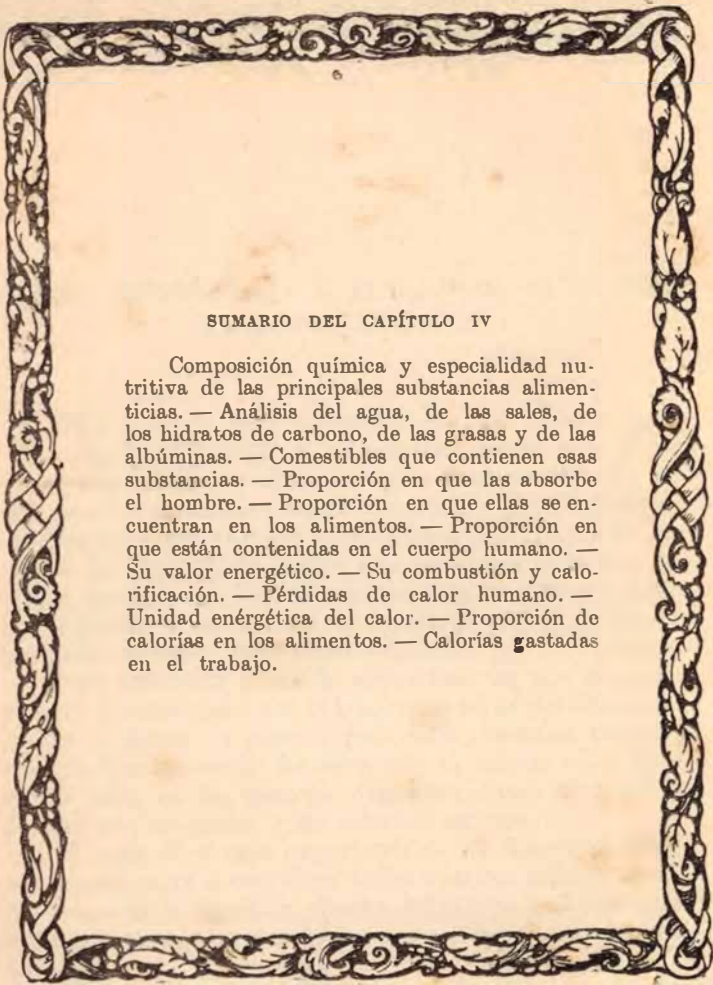
el frugívoro y lácteo. En el carnívoro predomina la carne ; en el mixto se incluyen cotidianamente carnes y vegetales ; en el vegetariano se usan exclusivamente los vegetales ; en el frugívoro sólo se digieren frutas, a veces sin ninguna preparación culinaria ; en el vegetariano mixto se admiten juntamente los vegetales, la leche y los huevos ; y en el lácteo el único alimento permitido es la leche. Fuera del régimen mixto todos los demás sólo son recomendables a determinados enfermos, de acuerdo con la prescripción de un médico.

De la gran importancia que tiene la preparación de los alimentos para la salud física y moral de las personas se deduce la conveniencia de que el ama de casa conozca el arte de la cocina para poder intervenir en la elaboración de las viandas en su propia cocina. Por más culta que sea una mujer, y por elevado que sea su espíritu, debe saber ocuparse con aptitud de su menaje. Esa ocupación no tiene nada de incompatible con la cultura mental, porque el trabajo en la familia es el más útil y el más noble para una mujer, y él le sirve para iniciar sus funciones de educadora doméstica. ¡ Desgraciado el hogar en que, por la ausencia inesperada de un cocinero, el ama de casa se ve obligada a concurrir al restaurant con su marido y sus hijos !









SUMARIO DEL CAPÍTULO IV

Composición química y especialidad nutritiva de las principales sustancias alimenticias. — Análisis del agua, de las sales, de los hidratos de carbono, de las grasas y de las albúminas. — Comestibles que contienen esas sustancias. — Proporción en que las absorbe el hombre. — Proporción en que ellas se encuentran en los alimentos. — Proporción en que están contenidas en el cuerpo humano. — Su valor energético. — Su combustión y calorificación. — Pérdidas de calor humano. — Unidad energética del calor. — Proporción de calorías en los alimentos. — Calorías gastadas en el trabajo.



PODER ENERGÉTICO Y FINALIDAD NUTRITIVA DE LOS ALIMENTOS

TODA ama de casa consciente de sus deberes debe saber determinar la proporción en que han de ser absorbidos los alimentos para mantener la vida de una persona, mediante el equilibrio entre la pérdida diaria de energías y los refuerzos que cotidianamente recibe por la nutrición. La importancia de fijar esas proporciones es trascendental; pues de ellas dependen la salud del individuo y hasta las cualidades de su carácter, su capacidad para el trabajo y, por ende, su éxito en la lucha económica por la existencia.

Para encontrar la ración alimenticia ha sido necesario conocer los materiales que el hombre toma de sus alimentos, los cuales sirven, en general, para darle músculos, sangre y energía. Los materiales los encuentra el hombre en el agua, en las sales, en las materias orgánicas, como los hidratos de carbono, las grasas y las materias azoadas.

El agua es el más importante de los alimentos minerales, pues entra a constituir todos nuestros tejidos, ayuda el proceso de la digestión, elimina del cuerpo las sustancias inútiles y tóxicas y sirve de vehículo y disolvente a las nutritivas.

Diariamente pierde el hombre mas o menos la siguiente cantidad de agua :

	EN REPOSO	TRABAJANDO
Por la orina.	1.280 gramos	1.200 gramos
Por las sales	80 "	90 "
Por la respiración y transpiración	830 "	1.416 "
Total	2.190 "	2.700 "

Como todos los alimentos suministran de suyo gran porción de agua al hombre, éste no necesita absorber ese mismo líquido puro en cantidad equivalente a la que pierde su cuerpo; por eso le basta tomar a un adulto 1 litro 2/3 en reposo y 2 litros cuando trabaja.

Las sales desempeñan un papel importante en la alimentación, pues se las encuentra en todas partes del organismo, especialmente en los huesos y en los cartílagos. Las sales que absorbemos de los alimentos son:

1.º El *cloruro* de sodio o sea la sal de mar, la cual determina la secreción de la saliva y del jugo gástrico necesario para la digestión y contribuye a formar el ácido clorhídrico del jugo gástrico.

2.º Los *sulfatos* que se encuentran en muchos tejidos.

3.º Los *fosfatos* y *carbonatos* que están en los huesos, en los nervios y en el tejido muscular. Sin fósforo no puede subsistir ninguna célula. En un adulto el sistema nervioso contiene 12 gr. de ácido fosfórico; los músculos tienen 130 gr. y el esqueleto 1.400 gr. Esa sal, que sirve para alimentar el cuerpo, debe ser abundante para los jóvenes y convalecientes, para las mujeres en estado de embarazo o de lactancia, para los raquíticos y para los que sufren de tuberculosis, fatiga, clorosis y depresiones nerviosas. Los *fosfatos* se encuentran en los huevos, la leche, la carne, los cereales, las leguminosas y oleaginosas. Un niño necesita de tres a cuatro gramos de fosfato de cal para constituir sus huesos.

Las demás sales que toma el hombre de los alimentos son : el azufre, el iodo, el arsénico — que está en la piel y los huesos — el sodio, el potasio, el magnesio y el hierro,— que facilita su función a los glóbulos rojos de la sangre—.

Cada hombre debe absorber diariamente de 0,35 gr. a 0,40 gr. de sales por kilogramo ; y solamente así su organismo se encuentra en buenas condiciones de equilibrio. La cantidad de sal disminuye o aumenta según la manera de preparar los alimentos. Asando las viandas se eleva su contenido de sal.

Los *hidratos* de carbono son compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno, y según el número de átomos de carbono que contengan reciben las siguientes denominaciones : glucosa, sacarosa y amilosa. Sirven para crear calor en el cuerpo, para facilitar el trabajo muscular, para evitar la fatiga y para ahorrar el gasto de albúmina y de grasa. Ellas deben ser cuatro veces más abundantes que las albúminas y ocho veces más que las grasas. Conviene evitar el exceso en la alimentación de azúcar, porque esta sustancia origina desórdenes intestinales.

Las *grasas* y lipoides se componen de más de $\frac{3}{4}$ de carbono y el resto de hidrógeno y de oxígeno. Todas ellas son insolubles en el agua. Tienen la propiedad de descomponerse en presencia de un álcali en sus dos partes constituyentes, que son la glicerina y el ácido graso.

Esta reacción es la base de la industria del jabón. Los alimentos grasos contienen tres pequeñas cantidades de ácidos ; y si ellas aumentan, el olor y el sabor se vuelven desagradables. Entonces se dice que la grasa está rancia. Las grasas sirven para reemplazar las células destruidas por las oxidaciones o combustiones internas y para producir calor en el cuerpo. En nuestro organismo se acumulan las materias grasas de reserva, bajo la piel, alrededor de los órganos, en masas a veces considerables. Estas se for-

man cuando la alimentación es superabundante y desaparecen cuando es insuficiente.

Las viandas contienen del 1 a 2 % de grasa. El cerdo contiene menos del 5 %; la leche el 4 %; el queso el 25 %; la yema de huevo el 30 %; las nueces, avellanas y almendras el 50 % ó 60 %.

También son cuerpos grasos los aceites vegetales: oliva, algodón, nabo, maní; — las grasas vegetales y las grasas animales — manteca de leche y grasa de cerdo—.

La alimentación diaria debe contener de 50 a 100 gramos de materias grasas. No conviene aumentar esa proporción en las circunstancias normales.

La digestión de las grasas es mucho más laboriosa que la de los hidratos de carbono. Los alimentos grasos impiden la secreción gástrica. Por eso no son recomendables en grandes cantidades, a no ser que se habite en países muy fríos, porque ellos suministran el mayor calor con el menor peso y sirven para mantener la temperatura normal del cuerpo.

Las *materias azoadas* o albúminas son compuestos orgánicos que contienen ázoe combinado con carbono, hidrógeno y oxígeno y azufre, iodo, fósforo y hierro. Estas sustancias están contenidas en casi todos los tejidos animales y vegetales que forman la base de nuestra alimentación; pero especialmente se encuentran en la clara de huevo, en la fibrina de la sangre, en la caseína de la leche, en el gluten de los cereales, y en la gelatina que proviene de la ebullición prolongada de las materias vivientes. El cuerpo humano encierra el 16 % de albúminas de todas las clases. Ellas forman el protoplasma de las células. Un huevo de gallina contiene el 12 % de materias azoadas; la leche de vaca contiene el 4 %, la carne el 20 %; el pescado el 20 %; el queso el 35 %; las lentejas el 20 %; el trigo el 10 % y las legumbres y frutas una cantidad inferior.

La caseína es la materia albuminoidea que contiene

la leche en proporción de 30 a 40 gramos por litro. La leche fresca contiene una reacción alcalina, por lo cual, abandonada al aire, sufre la fermentación láctea.

Hasta aquí hemos examinado principalmente la constitución química de los alimentos; veamos ahora su valor desde el punto de vista de la energía que suministran al cuerpo humano. Como se sabe, ellos se queman dentro de nosotros, dándonos calor, a la manera de una máquina de vapor. Así como la caldera se calienta más pronto y mejor según la calidad y estado del combustible así la calorificación de nuestro organismo varía según la calidad de los alimentos. Una parte del valor que nos dan las sustancias nutritivas sale de nosotros por medio de la respiración; otra irradia alrededor del cuerpo y otra sirve para calentar el mismo organismo y mantenerlo a los 37°. Si el cuerpo está en reposo necesita menos alimentos productores de calor, y si trabaja le es preciso nutrirse más para encontrar la energía suficiente. El calor excesivo se elimina por medio de la transpiración.

Cuando el carbono de los alimentos se combina con el oxígeno del aire aportado por la sangre desprende calor que no se manifiesta con llamas, como ocurre en las máquinas de vapor, sino en forma de una serie de transformaciones sucesivas. El alimento, mediante su combustión, entrega al cuerpo su energía potencial, suministrándole la fuerza viva. Esa energía se revela en múltiples manifestaciones mecánicas, caloríficas, eléctricas y químicas. Los físicos han reconocido la unidad de la energía bajo sus diversas formas; pero como no es fácil referirlas todas a una sola unidad, se ha establecido el presupuesto de la energía humana en la unidad de calor, que se ha convenido en llamar «caloría.»

Para saber la cantidad de calor que necesitamos tomar de los alimentos digeridos, es preciso conocer antes nuestras necesidades de energía. La máquina animal es

gobernada por tres reguladores principales: la respiración, que suministra la energía calórica; la transpiración, que aumenta o disminuye según que sea necesario llevar más o menos calórico, y la digestión, que devuelve a la sangre lo que pierde por la respiración y la transpiración.

Puesto que el alimento suministra energía para todas las necesidades del cuerpo, la nutrición debe ser tanto más abundante cuanto mayor sea la pérdida de calor que sufra nuestro organismo y cuanto mayor sea el trabajo que realiza. Un hombre en reposo, bajo una temperatura de 20°, tiene un gasto diario de 2.400 a 2.500 calorías. Si la temperatura baja, las necesidades de calor aumentan. Contra el enfriamiento se puede luchar por medio de ropas gruesas, acerca de lo cual van más detalles en el capítulo del vestido. La defensa contra el frío es tanto más difícil cuanto más flaco y pequeño sea el cuerpo. El gasto de energía de bido al trabajo es muy considerable, porque ella se transforma en movimientos.

He aquí un cálculo del gasto de energía producido por el trabajo de caminar :

Marcha de 3600 mts. en terreno plano, 144 calorías por hora
Id. » 4800 » » » » y con 25 kg. de carga, 285 calorías por hora.
Ascensión de 300 metros sobre pendiente de 30 por 100, 147 calorías por hora.
Carrera de bicicleta de 15 kms. en terreno plano, 313 cal. por hora

Se ve, pues, cuán sólido alimento necesitan los trabajadores musculares y los soldados en tiempo de ejercicios. Un ciclista gasta en un día 9.314 calorías, y como el aporte digestivo no puede pasar de 5.000 a 6.000, resulta que ha debido servirse de sus reservas, con peligro de la vida, en el desequilibrio de fuerzas que representa tal desgaste físico.

Todas las energías que gastamos en sostener el cuerpo en mantener la temperatura y en realizar el trabajo, de

bemos tomarlas de los alimentos. Un hombre que consuma por día 100 gramos de albúmina, 100 gramos de grasa y 500 gramos de hidratos, puede desplegar energía por valor de 3.430 calorías.

1 gramo de albúmina	produce 4,2 calorías
1 " " grasa	" 9,4 "
1 " " hidratos de carbono	" 4,1 "

Véase el valor de combustión de las siguientes sustancias:

HIDRATOS DE CARBONOS	GRASAS
Glucosa 3,75	Grasa de vaca 9,5
Sacarosa 3,96	Grasa de cerdo 9,59
Lactosa 3,86	Manteca de leche 9,27
Almidón 4,20	Aceite de nuez 9,49
Dextrina 4,11	Aceite de oliva 9,47
Glicerina 4,19	Aceite de coco 9,07

El alimento debe variar según el clima, la estatura humana, el trabajo, el estado de salud, el sexo y la edad.

He aquí el gasto de calorías hecho por cada obrero, trabajando ocho horas por día :

M U J E R E S	Calorías	H O M B R E S	Calorías
Costurera.....	1750	Sastre.....	2500
Dactilógrafa.....	1900	Encuadernador.....	2700
Oficiala de zapatería....	2200	Zapatero.....	2800
Encuadernadora.....	2200	Metalúrgico.....	3300
Doméstica.....	2400	Pintor-albañil.....	3300
Lavandera.....	2700	Carpintero.....	3300
Cocinera.....	3000	Agricultor.....	3500
		Albañil.....	4500

Durante la guerra mundial reciente se estableció el siguiente cálculo de calorías gastadas :

Hombres que ejecutan un trabajo penoso.....	3750
Hombres que ejecutan un trabajo ordinario.....	3250
Mujeres y niños que trabajan duramente.....	3250
Niños de 13 a 17 años y jóvenes mujeres que trabajan duramente.....	3000
Hombres sedentarios ,.....	2450
Mujeres que ejecutan un trabajo ordinario	2450
Jovencitas de 9 a 17 años y muchachos de 9 a 12 años con trabajo ordinario	2450

La estatura influye en las necesidades de calorificación
Un hombre de 1,50 mts. gasta de 1.450 a 1.510 calorías diariamente. Un hombre de 1,80 mts. gasta en el mismo tiempo de 1.900 a 1.950 calorías.



CAPITULO Vº





SUMARIO DEL CAPÍTULO V

Ración alimenticia según lo exigen la ocupación, la edad y la salud de cada persona. — Utilidad de los hidratos de carbono para los trabajadores. — Perjuicios de la albúmina excesiva. — Relación entre la ración alimenticia y el clima, el medio ambiente, las disposiciones personales, la estatura, el peso corporal, los vestidos y la habitación de cada persona. — Ración de tipo medio. — Contribución nutritiva del aire. — Influencia de la digestibilidad de los alimentos en su poder nutritivo. — Presentación de los manjares. — Estimulantes del jugo gástrico. — Equivalencia calorífica de los alimentos. — Alimentos albuminosos. — Cantidad de comidas por día. — Alimentos impropios para dispépticos y artríticos. — Influencia de la masticación en la digestibilidad y poder nutritivo de los alimentos. — Necesidad de la sal. — Las inyecciones salinas. — Necesidad especial que tienen los pobres de conocer la Economía Doméstica. — Ración del obrero francés aplicable al obrero argentino. — Efectos psíquicos de la mala alimentación del obrero. — Peligros de adulteración en los alimentos baratos que carecen de eficacia nutritiva. — Falsificación del aceite, la harina, el queso, el pan, el azúcar, el te, el café, el tabaco, los huevos, la sal, el petróleo. — Manera de descubrir esos fraudes. — Fluides de los aceites. — Conveniencia de tener una balanza en casa.





RACIÓN ALIMENTICIA Y EQUIVALENCIA DE LOS ALIMENTOS

DEL examen de los alimentos que acabamos de hacer se deduce que ellos realizan diversos fines en el organismo humano y que conviene, por consiguiente, que el ama de casa sepa elegirlos según las necesidades especiales de cada persona, teniendo en cuenta su salud para establecer su ración alimenticia. Así, por la función que cumplen los hidratos de carbono, se advierte que ellos son recomendables a los trabajadores de faenas rudas y a los caminantes. Las grasas son útiles a los habitantes de los países fríos. Según el trabajo, el medio ambiente, las disposiciones personales, la estatura, el clima, el viento, el peso corporal, los vestidos y la habitación de cada individuo, la ración alimenticia debe variar ; porque una alimentación excelente para una categoría de personas puede ser mediocre y aún detestable para otras.

Ración alimenticia de tipo medio es la cantidad de alimentos que para conservar su existencia y su salud debe absorber diariamente un individuo viviendo en condiciones ordinarias de trabajo y de temperatura. El profesor Rubner da las proporciones siguientes como ración alimenticia para cada persona :

	en reposo	con trabajo ligero	con trabajo medio
Albúminas.....	79 gramos	96 gramos	186 gramos
Grasas.....	34 "	41 "	50 "
Hidratos de carbono.	322 "	309 "	461 "

El Dr. Maurel indica la siguiente ración para cada kilogramo de cuerpo humano :

Albúmina	1 gramo 50 ctgs.
Grasas	1 "
Hidratos	4 " 50 "

El Dr. Giral propone la ración siguiente para un individuo de 65 kgm. de peso :

Albúminas.....	97 gramos 5 ctgs.
Grasas	48 " 75 "
Carbo-hidratos	325 " 00 "
Oxígeno exterior.	682 " 50 "
Agua	26 " 00 "

El Dr. Pietre, que ha hecho un estudio especial de las necesidades nutritivas en la Argentina, aconseja la siguiente ración diaria para un trabajo débil :

Albúminas.....	110 gramos
Grasas	50 "
Hidratos	425 "

La determinación de la ración alimenticia no se puede señalar con rigor matemático. El ama de casa debe atenderse, además, a sus recursos y a la existencia de comestibles en el mercado, procurando a la vez variar los man-

jares de tal modo que no sobrecarguen el estómago ni amenguen el apetito; lo que se puede conseguir por medio de una repartición ordenada de las comidas. En general los alimentos deben contener juntamente elementos animales y vegetales, por ser el hombre un animal omnívoro.

El aire que respiramos contribuye a nuestro alimento, porque quema las sustancias orgánicas. Una alimentación rica en grasas demanda un mayor consumo de oxígeno. Según dice el Dr. Giral, la ración media de sostenimiento necesita aportar 1 gr. 05 ctg. de oxígeno exterior por kilogramo de peso corporal. En general, sin el oxígeno todo alimento da resultados mediocres, pues mediante él se realiza la oxidación de los residuos y su eliminación del cuerpo. Además, con él se adquiere buen apetito y se obtiene la reparación de las fuerzas gastadas. De aquí la importancia de la casa bien aereada de que hablaremos en el capítulo sobre la vivienda.

La digestibilidad de los alimentos influye poderosamente en su eficacia nutritiva. El que no digiere bien no se alimenta. Conviene, por eso, que el ama de casa sepa distinguir los alimentos ligeros de los pesados y que conozca la manera de prepararlos para que sean digeribles.

La artística y aseada presentación de las viandas en la mesa influye en su eficacia nutritiva, así como el estado psíquico de los comensales determina las condiciones de su digestión. En otras palabras: la impresión agradable de una mesa bien presentada y la alegría con que se inicia una comida la hacen más digerible y nutritiva. Una persona que come preocupada, irritada, incomodada o melancólica, saca menos provecho de los alimentos que un comensal alegre y sin inquietudes. De ahí la conveniencia, estrictamente económica, de que el ama de casa sepa mantener una atmósfera de alegría y de concordia en la hora de las comidas. Para retener a su esposo y a sus hijos o hermanos en el hogar, evitándoles las malasanas y onerosas

comidas en el restaurant el ama de casa debe variar la preparación de sus manjares, cuidar del aspecto artístico del comedor, y facilitar la digestión de sus comensales, provocando después de la mesa alegres conversaciones o el saludable ejercicio del canto. El canto es no solamente un arte de recreo y un poderoso elemento de educación, sino también un ejercicio higiénico. La razón de eso es que el canto nos obliga a abrir el fuelle del pulmón y a aspirar el aire. También influye en la eficacia de los alimentos el sabor agradable que facilita su deglución.

Cuando se ingieren alimentos desagradables, aunque se recurra a excitaciones mecánicas no se logra poner en juego los nervios excito-secretores del estómago y la nutrición es defectuosa o completamente nula. Por el contrario, cuando se le presentan al sujeto alimentos muy apetitosos o manjares que le gustan, especialmente si es un niño o animal, se le ve agitarse, acercarse a la vianda, deglutir saliva, y a los pocos minutos desprender jugo gástrico de sus labios. Este fenómeno, necesario para la deglución y digestión de los alimentos, es provocado por el deseo de los manjares que se presumen gustosos a causa de su buena presentación.

El apetito es, por consiguiente, el principal excitante de las glándulas secretoras del estómago. Un excelente apetito es origen de un jugo gástrico abundante y activo; mientras que si el apetito falta, la secreción disminuye, lo cual estorba gravemente la digestión. Importa, pues, que los alimentos sean sabrosos y bien condimentados para que se realice una buena nutrición y sirvan al sostenimiento de la vida.

Hay alimentos que equivalen a otros por su valor calorífico, energético y reparador. Se llaman *equivalentes* las substancias nutritivas cuya combustión o destrucción en el organismo desprende el mismo número de calorías. Rubner ha determinado las equivalencias siguientes:

CANTIDADES DESTRUIDAS		Energía desprendida en el organismo
Grasa.	100 gramos.	930 calorías
Albúmina de músculo.	243 "	930 "
" " vegetales.	257 "	930 "
Sacarosa.	234 "	930 "
Glucosa.	256 "	930 "

Esto quiere decir que desde el punto de vista calórico 100 gramos de grasa equivalen a 243 gramos de albúmina de músculo, a 257 gr. de albúmina vegetal, a 234 gramos de sacarosa o a 256 gramos de glucosa.

Los hidratos de carbono pueden reemplazar casi totalmente las materias grasas. Los azúcares favorecen la asimilación de las grasas al mismo tiempo que la de las materias azoadas. Los hidratos de carbono no son estrictamente necesarios para la vitalidad del organismo humano. Así, a los esquimales les bastan para alimentarse los aceites y los pescados. Pero los equivalentes, como todos los alimentos, deben tener sus límites.

Todo hombre tiene necesidad de un minimum de materias albuminoides para reemplazar las que constituyen sus tejidos y para economizar sus gastos. Ese minimum está fijado en 110 gramos diarios de albúmina. El principal alimento que contiene albúmina es la carne; de ahí la necesidad que tienen de ella los trabajadores del músculo y en general, por la índole de su labor, los que forman la clase media.

Establecida la ración alimenticia es necesario saber la cantidad de comidas que son convenientes para cada día. Su número depende de su valor nutritivo y de las necesidades del individuo; pero, por lo general, lo más conveniente es hacer cuatro comidas diarias. La primera debe ser más abundante de lo que se acostumbra en nuestro país, pues cuando el hombre va a trabajar después de doce



horas de ayuno, no le basta haber tomado una taza de café con leche. Al mediodía se pueden comer huevos o pescados, carne de vacuno o carnero, pastas alimenticias, una legumbre, un poco de queso y alguna fruta. A las cinco de la tarde una taza de té con bizcochos. A las siete una comida más ligera que la de mediodía: sopa, carne blanca, legumbre y alguna crema cocida.

He aquí la relación que se ha establecido en el gasto alimenticio, según la edad y el sexo :

Un hombre adulto	10
Una mujer	8
Un niño de 5 a 10 años.....	5
Un niño de 2 a 5 años.....	5
Un niño de edad inferior.....	2½

Así, pues, un niño de 5 a 10 años necesitará la mitad del alimento que exige un hombre adulto.

La eficacia de los alimentos depende, en gran parte, de una buena masticación. Conviene, por eso, masticar con cuidado y lentitud a fin de que todo quede bien desmenuzado e insalivado antes de tragarlo. El que no mastica ingiere mal y se vuelve dispéptico.

Cierta cantidad de sal es necesaria para la buena digestión. Diariamente absorbemos 3 gramos de sal incorporada naturalmente a los alimentos. Además de eso, absorbemos también de 10 a 15 gramos de sal pura con que son condimentados los manjares. Los artríticos deben ser moderados en el uso de la sal así como los que padecen de los riñones y los arterioescleróticos.

Como hemos dicho, el conocimiento de las reglas de la Economía Doméstica interesa principalmente a los pobres; sobre todo los capítulos que se refieren a la alimentación, ya que sin ésta no pueden trabajar, y sin trabajar no pueden vivir honradamente. Por la incuria y la ignorancia de las amas de casa el obrero se alimenta mal y

abusa de los falsos tónicos que cuestan caro y dañan su organismo. Generalmente el obrero consume dos litros de vino al día, lo que le produce mayor número de calorías de las que necesita.

El Dr. Fleury ha establecido para el obrero francés la siguiente ración, que con poca diferencia es recomendable al trabajador argentino :

500	gramos de pan
200	• carne
200	• legumbres frescas
650	• papas y legumbres secas
80	• azúcar
300	• leche
80	• manteca o queso
30	• arroz
200	• fruta
	1 litro de vino
	1 taza de café.

El obrero que se alimenta mal se desmoraliza volviéndose perezoso, irritable y predispuesto al vicio. A veces el salario insuficiente obliga a los obreros a alimentarse mal, pero con frecuencia su nutrición defectuosa se debe al atolondramiento de su ama de casa. Si ella se fijara en el valor nutritivo de los alimentos podría elegir los más baratos cuando contienen iguales o mayores substancias nutritivas que la misma cantidad de otros artículos más caros. Casi en todas partes los alimentos más baratos son también los más sanos y nutritivos. Tales son los porotos, el arroz, los garbanzos, el pan, las papas, las uvas, los fideos, etc.

Cuando los alimentos están adulterados, su baratura en el mercado es ilusoria, así como es deficiente y hasta contraproducente su eficacia nutritiva, puesto que, lejos de alimentar, envenenan. Por eso es conveniente indicar aquí algunas de las falsificaciones más frecuentes.

Casi todos los artículos de uso doméstico pueden ser falsificados, y lo son cuando se descuida la inspección del Estado. Especialmente se falsifican los siguientes artículos: el aceite, el café, los licores, la leche, el trigo, el azúcar, el petróleo, el tabaco, la sal, etc.

La fluidez de los aceites está en razón inversa de la cantidad de margarina que contienen. He aquí el peso medio de un litro de aceite según su origen:

Aceite de	sebo.	pesa	900	gramos
•	• oliva.	•	917	•
•	• almendras.	•	918	•
•	• sésamo.	•	921	•
•	• ballena.	•	924	•
•	• algodón.	•	930	•
•	• lino.	•	935	•

Un medio fácil de conocer los fraudes consiste en observar el punto de congelación de los aceites por medio del termómetro. He aquí los puntos de congelación:

El aceite puro.	20,5
Accite de hígado de bacalao.	0°
• hígado de vacuno.	0°
• algodón.	2°
• nabo.	3°
• sésamo.	5°
• sebo.	6°
• lino.	15°
• almendras.	25°
• nuez.	27°

La harina de trigo es de color blanco-amarillento, con un brillo muy vivo, sin puntos rojos, grises ni negros, de sabor agradable que se vuelve azucarado; es pesada, seca, suave al tacto, se adhiere fácilmente a los dedos formando una pelota. La harina se falsifica con yeso, creta u otras substancias más o menos dañosas. Cuando está averiada contiene bolitas, es dulzona y se vuelve en la boca amarga y

acre. Las harinas viejas se falsifican mezclándolas con harinas frescas. Para descubrir este fraude se echa la harina en agua durante 24 horas ; al frotarla con agua, si está vieja, es espumosa.

El pan bueno tiene 35 % de agua, es ligero, con migajas elásticas que no se adhieren a los dedos cuando se las comprime sino que vuelven a tomar su volumen primitivo ; su costra es dorada, de regular espesor, quebradiza, sin granos blancuzcos y puesta en ei caldo absorbe el líquido sin deshacerse. El buen pan debe ser poroso y ligero. Entre los panes más recomendables merece figurar el pan negro o pan de Graham. Lavando el pan y filtrándolo en alcohol, cuando está falsificado deja un residuo acre y amargo.

El buen azúcar es insoluble en alcohol puro y éter ; es duro, áspero, sonoro, de granos cristalizados y brillantes y se disuelve lentamente sin dejar residuo. El azúcar falsificado es empañado, blando, untuoso y se pulveriza en los dedos.

El tabaco es alterado con agua, sales y plantas extrañas. Para examinarlo se pesan diez gramos, se los pone en la estufa a 105° durante tres horas y se lo pesa de nuevo. La disminución de pesantez indica el peso del agua agregada. Lavando el tabaco en agua, las materias minerales se precipitan. El tabaco rubio se adultera coloreándolo químicamente.

El café se falsifica con porotos y granos artificiales de harina de trigo coloreados con resina o bien con avena, achicoria, fécula, maíz y patatas. Echando un poco de café molido en un vaso lleno de agua pura, el café sobrenada y la achicoria y las otras materias extrañas descienden al fondo o se precipitan.

Los huevos se hacen pasar por frescos, siendo viejos. Cuando un huevo está fresco es pesado, cae al fondo del agua, es transparente y se estrella en el agua hirviendo.

Un huevo alterado sobrenada en el agua, pierde su transparencia y al agitarlo da una sensación como si recibiera un golpe.

Los huevos frescos se encuentran llenos completamente de yema y de clara, pero como a través de los poros del cascarón se evapora el agua, pierden un gramo de peso diariamente, quedando reemplazada el agua por el aire que se introduce. Por eso, cuanto más viejo es un huevo, más se ha ensanchado la cámara de aire.

Para conocer la calidad de un huevo, se lo examina en un cuarto oscuro, se toma el huevo con el pulgar y el índice de una mano y con la otra se forma, encorvando los dedos, una especie de tubo. Si entonces se coloca una lámpara encendida cerca del huevo, se distingue en él, a través del tubo, un color rosa transparente, uniforme y sin manchas; lo cual indica que el huevo es apto para el consumo.

Si se sumerge un huevo en el agua permanecerá horizontalmente en el fondo del vaso cuando está fresco, se levantará un poco formando con el horizonte un ángulo de 20° si tiene tres o cinco días; ese ángulo será de 45° cuando el huevo tiene ocho días; éste permanecerá recto sobre el vértice o flotando en el agua cuando tenga un mes. Los huevos se pueden mantener durante un año sumergidos en la cal.

La sal que contiene más del ocho por ciento de agua es fraudulenta.

Para conocer el fraude se pesa la sal, se la seca en estufa y se calcula de nuevo su peso. Si éste sobrepasa entonces del 8 % es que la sal está adulterada.

Un litro de petróleo debe pesar 800 gramos. Si pesa menos está falsificado con nafta, gasolina, sales o bencina.

No hace muchos años el ama de casa preparaba en su cocina la salsa de tomate o el dulce de membrillo, y estaba segura de que eran productos limpios y sanos; hoy los

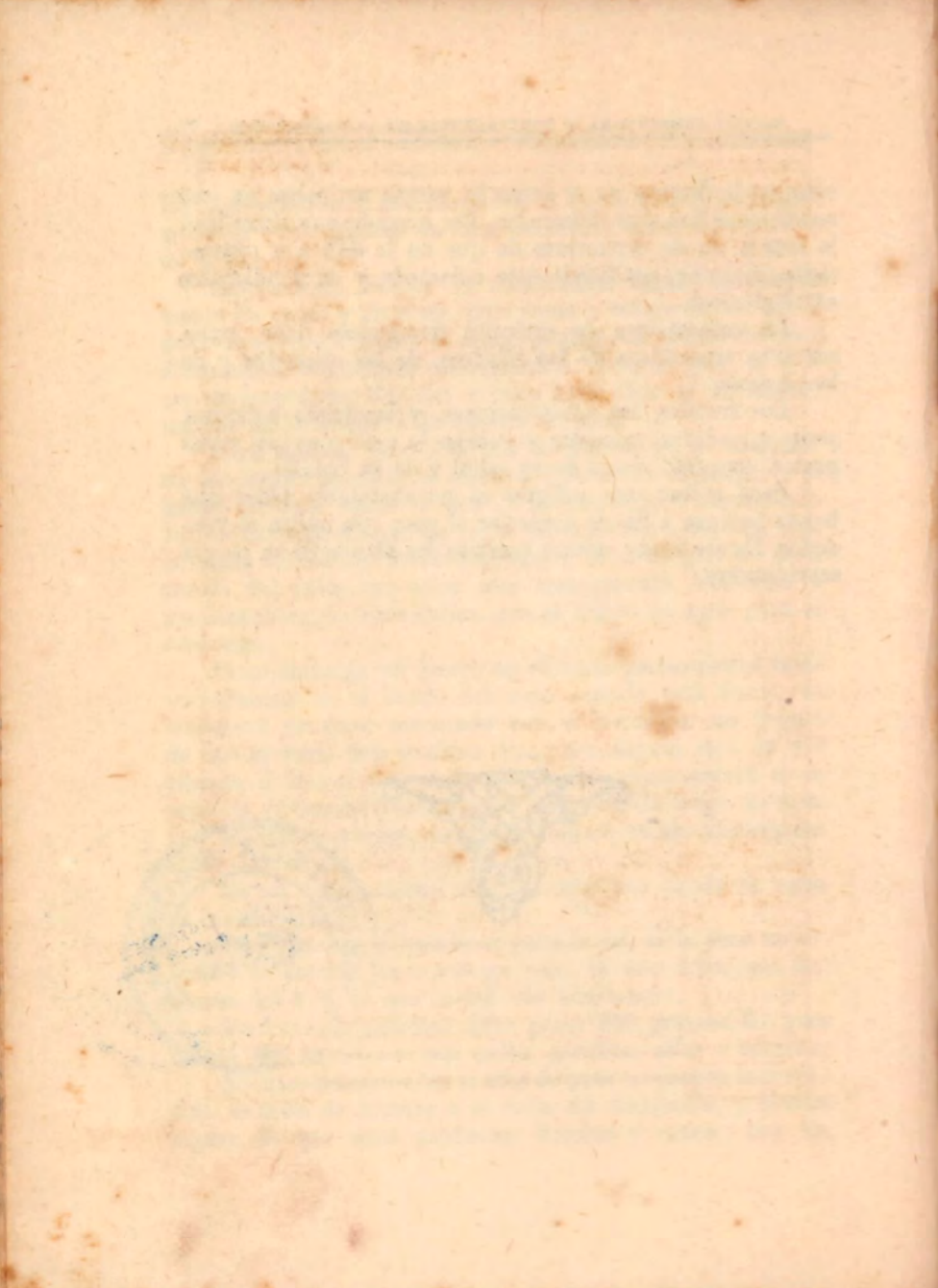
compra fácilmente en el almacén vecino sin saber en qué condiciones han sido elaborados. Por eso debe examinar bien la lata a fin de cerciorarse de que no le dan una composición malsana, artificialmente coloreada y en condiciones antihigiénicas.

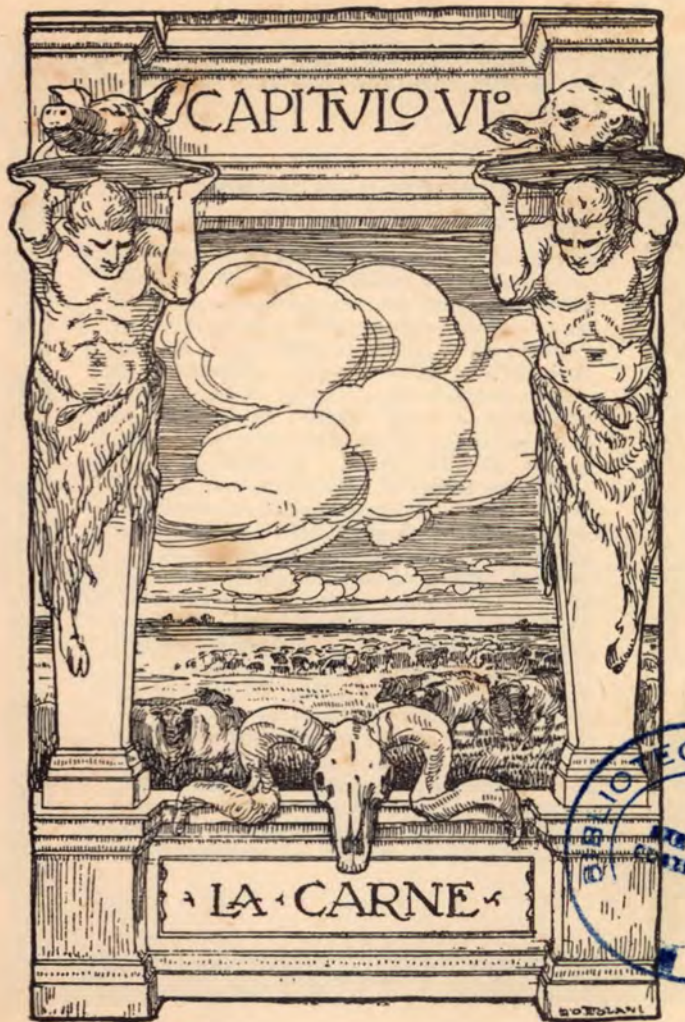
La compradora de artículos domésticos debe, pues, ser muy conocedora de las fábricas, de las etiquetas y de las marcas.

Los fraudes, las adulteraciones, y las falsas balanzas, pesas y medidas, monedas y papeles la persiguen por todas partes, con gran riesgo de su salud y de su bolsillo.

Para evitar esos peligros es recomendable tener una buena balanza a fin de controlar el peso que indica el vendedor. De ese modo evitará también los abusos de su propia servidumbre.







ART. 1017

LA CARNE





SUMARIO DEL CAPÍTULO VI

La carne, su importancia especial en el alimento. — Su gran cantidad de albúmina. — Régimen exclusivamente carnívoro. — Ventajas de la carne. — Su influencia sobre el jugo gástrico. — Su poder excitante. — Su facilidad de preparación. — Su baratura. — Influencia psíquica de la carne. — Su influencia antialcohólica. — Su utilidad para el trabajador mental. — Otras substancias nutritivas de la carne. — Proporción de albúmina, de agua y de sales. — Insalubridad de ciertos vacunos. — Cualidades de la carne sana. — Aspecto de la carne mala. — Cualidades de la buena grasa. — Los mejores pedazos de carne. — Aspecto y cualidades de la carne de novillo, de vaca, de ternera, de carnero, de cordero, de cerdo, de caballo. — Valor nutritivo de los sesos, de los hígados, de los riñones. — Digestibilidad y poder nutritivo de la carne cruda. — Las mejores carnes. — El pollo y la liebre. — Cualidades del buen jugo de carne. — Falsificación de la carne. — Extractos de carne. — Carnes congeladas y enfriadas. — Cualidades nutritivas y digestibles de ambas. — Enfermedades de la carne de origen parasitario: tenias, trichina spipalis, carbunclo etc. — Procedimientos de los frigoríficos. — Higiene de los frigoríficos.

— El frigorífico «La Negra». — Las conservas y sus cualidades. — Higiene de los mercados. — Mataderos, carnicerías y frigoríficos. — Métodos de conservación de la carne: antisépticos, desecación, privación de aire. — Tasaio. — Conservación de pescados, legumbres y frutas. — La sal, el hollín, el vinagre y los ácidos usados como antisépticos. — El cecinado o charqueo. — Conservación de la carne por el aire esterilizado. — Análisis del extracto de carne tipo «Carnil».



LA CARNE

LA carne merece ser estudiada especialmente en un capítulo aparte, tanto porque es el plato argentino por excelencia, como también porque en casi todas partes es el alimento más usado por los trabajadores y los pobres.

Como hemos dicho, la especialidad y multiplicidad de los órganos humanos exigen que se ponga a disposición de sus células una gran cantidad de albúminas que son insustituibles e indispensables y que especialmente se encuentran en la carne.

Aunque los habitantes de las llanuras argentinas se alimentan exclusivamente de carne, no es recomendable ese sistema, a menos que se trate de ciertos enfermos, pues con él se introduce en el organismo cuatro veces más nitrógeno del que se necesita.

Sin ese exclusivismo es necesario servirse de la carne. Ella es tan nutritiva que ocupa el primer puesto en el uso corriente, pues es de fácil digestión, contribuyendo a hacer digerir los demás alimentos mediante sus propiedades muy eficaces para provocar la secreción del jugo gástrico. Es, además, de fácil y completa asimilación, basta el punto de que pueden aprovecharse de ella un 97 %, por lo cual deja muy escasos residuos en los intestinos.

Es también recomendable porque excita el sistema nervioso y cardíaco. Esa cualidad la hace particularmente útil a los anémicos, a los agotados y a los tuberculosos. Tiene, además, la ventaja de ser muy agradable al paladar, de modo que excita el apetito; y finalmente la de ser de muy variada, fácil y económica preparación, de manera que está al alcance de todos los bolsillos y de todos los gustos.

Desde el punto de vista psíquico la carne influye en la energía de la raza, pues se observa que de ella se alimentan los pueblos más emprendedores, progresistas, intelectuales y conquistadores.

Su uso aparta a los obreros del alcoholismo, porque neutraliza el efecto perturbador de los licores.

El hombre es carnívoro por instinto; a ello lo predisponen sus secreciones digestivas y su necesidad de trabajo fuerte, que le impone una sólida nutrición.

El que trabaja, aun en las faenas mentales, necesita sustancias excitantes suministradas por un alimento plástico muy digerible y de escaso volumen como es la carne. El inconveniente de las intoxicaciones producidas por carnes descompuestas o de origen sospechoso puede evitarse con un poco de atención en la elección de ese artículo y de quien lo provee.

Además de albúminas, la carne contiene grasas, sustancias extractivas, como la creatina, que son excitantes de las secreciones digestivas; sales, como el fosfato de potasa, el hierro, la magnesia, el fosfato de cal y el cloruro de sodio; bases y ácidos orgánicos, como anficreatina, crusocreatina, ácido láctico, y, finalmente, hidratos de carbono.

Un músculo triturado contiene tres principios insolubles que son: la miosina, la miostrina y la oseína.

La carne de vacuno contiene un 20 % de albúmina y 75 % de agua y de sales.

La miosina se transforma en syntonina y la oseína en gelatina.

De las sustancias solubles en el agua que contiene la carne, la principal es la mio-albúmina. Ella representa 1 % del peso total de un músculo. El calor la coagula. Un kilogramo de carne de vacuno hervida durante un tiempo conveniente da alrededor de 2,500 de caldo o extracto.

Cada litro da 23 gramos de extracto seco, que se reparte así :

Materias albuminoides	7.50	gramos
Bases creatínicas	0.09	"
Xantina	0.25	"
Acido miósico	0.04	"
Taurina, etc.	0.12	"
Miositis, glicógena	1.40	"
Acido láctico	0.20	"
Materias colorantes	4.60	"
Sales solubles	3.76	"
Sales insolubles	0.38	"

TOTAL 19.15 gramos

Para que la carne produzca todo su efecto nutritivo es necesario que el ama de casa sepa elegirla sana. Tal es la carne que proviene de animales sacrificados en estado de buena salud.

Adviértase que esa salud es compatible con lesiones importantes de ciertos órganos del animal, con modificaciones químicas y con la presencia de cuerpos extraños localizados en el organismo del vacuno.

Por otra parte, la enfermedad del animal no constituye siempre una insalubridad de su carne. La sanidad de la carne depende también del estado de los mataderos y de la manera de prepararla o manipularla antes de exponerla a la venta.

La buena carne es seca, apretada y firme, de color vivo y bermejo, produciendo al tocarla una sensación de firmeza

y de elasticidad. Apretándola con el dedo se siente su resistencia y su densidad. No es muy fría, ni manifiesta humedad ni supuración. Presenta pequeños haces musculares que forman el grano, el cual debe ser fino y apretado.

La carne carbonosa y malsana es blanda, de color rojo moreno ; al cortarla derrama una sangre negra, espesa y pegajosa.

Deben rechazarse por peligrosas las carnes descoloridas, ligeras, demasiado flacas, esponjosas, sangrientas, filamentosas e insípidas, porque muchas veces provienen de animales nacidos muertos o que han estado tuberculosos.

La grasa que acompaña los músculos, para que sea buena, debe ser firme, seca, sonora y espesa. Hay que rechazar la grasa que es flúida, viscosa y pegajosa.

La grasa que está bajo la piel, cuando es buena, debe tener de uno a dos centímetros de espesor. El sebo blanco y abundante indica que pertenece a un animal sano.

La proporción de grasa es de 1 % en la carne magra de ternera, de 37 % en la carne grasa de cerdo y de 46 % en ciertas carnes de aves domésticas. La cantidad de albúmina varía en sentido inverso de la de grasa.

El vacuno muy graso contiene el 15 % de albúmina y el que es muy magro el 21 %. El precio depende de la calidad de la carne del animal, de su mayor o menor digestibilidad y del estado de la plaza para ese género de artículo.

Los pedazos de carne de mejor calidad son los que tienen menos tendones y aponeurosis y que, por la disociación de sus fibras, son los más tiernos.

A la primera calidad pertenecen el filete de lomo, el pecheto, carnaza, nalga, bifes y cuadril; a la segunda calidad las costillas y la aguja, de la que se hace el asado; y a la tercera la falda, el pecho, el cogote y las chiquizuela y hueso con que se hace el puchero.

Estos tres últimos pedazos son los más duros, escasos de grasa y abundantes en tendones.

He aquí la comparación centesimal de las diversas porciones de un mismo animal vacuno :

	Partes medias	Traseros	Delanteros
Agua	70.83	72.50	74.60
Albuminoides	3.09	3.65	2.50
Solubles			
Tendones y membranas . . .	15.21	10.49	13.53
Materias grasas	3.08	5.16	5.42
Sales minerales	1.45	1.01	0.92

La carne de toro, que nunca o muy rara vez llega al mercado para el consumo, tiene un olor fresco y muy fuerte; es dura, resistente, de grano grueso ; su grasa interior es muy blanca ; su cocción es lenta. Mientras se cuece echa mucha espuma y da un caldo fuertemente coloreado.

La carne de novillo es fresca, ligeramente olorosa, de ordinario tierna, de grano fino y de grasa interior blanca o amarilla. Su cocción es más rápida que la de toro o de vaca y da un caldo amarillo, casi sin espuma.

La carne de vaca es fresca, inodora — salvo en las regiones posteriores, que huelen a leche,— es más resistente que la del novillo y de grano menos fino, así como su grasa es menos firme. Su cocción es lenta, arrojando mucha espuma y dando un caldo amarillo pálido.

La carne de ternera es tierna, se corta fácilmente, tiene un olor fresco y una grasa blanca y firme ; su cocción es lenta, exhalando olor aromático y dando un caldo gelatinoso. Esta carne es más pobre en miosina y más digestible que la del novillo. No es recomendable a los artríticos ni a los gotosos.

La carne de carnero es firme, de color rojo vivo, de corte neto y fácil, de grano fino, de olor fresco, de grasa blanca, de cocción lenta, con olor aromático. Es más grasosa que la del vacuno y menos digestible.

La carne de cordero es blanda, de corte resistente, de grano firme; sin olor, de grasa blanca y de cocción lenta.

La carne de cerdo es blanda, untuosa, firme, rosada, de corte resistente, de grano apretado y jaspeado, con olor especial, con grasa espesa y blanca y de cocción rápida. Esta carne es muy nutritiva, pero por su elevada proporción de grasa es de digestión difícil, por lo cual exige una buena cocción y masticación. La carne de cerdo averiada es de color de vino, tierna, húmeda, blanda, sin adherencia al hueso, de un olor fétido y pegajosa a los dedos.

La carne de caballo es dura, de color rojo-moreno, de corte resistente, de grano grosero, con olor de caballeriza, de grasa escasa y amarilla y de cocción lenta, dando un caldo pálido, con olor especial. Esta carne es apreciada en algunas regiones de Europa y tiene un valor nutritivo semejante a la del vacuno. Desarrolla mucha acción glicogénica.

Los sesos tienen un valor nutritivo semejante al de la yema de huevo—trece de albúmina y diez y seis de grasa.—Son muy nutritivos y de fácil digestión. Se recomiendan a los neurasténicos y convalescientes, a los niños, y en general puede comerlos cualquier persona.

Los hígados de ternera son tan nutritivos como la carne y asimilables, pero los de vaca y de cerdo son indigestos.

Los riñones de ternera, carnero y cerdo son muy digestivos y nutritivos.

Deben rechazarse como peligrosos los hígados y asaduras que presentan en sus tejidos pequeños granos redondos.

La carne cruda es más digestiva que la muy cocida y su asimilación es más perfecta.

Las mejores carnes son las de las bestias jóvenes, más bien gordas que flacas, pues cuando reunen esas condiciones son más sabrosas, nutritivas y de más fácil cocción. La carne de los animales viejos es acentuadamente oscura y la de los animales cansados es oscura y sanguinolenta.

La mejor carne de pollo es la del animal que tiene un año. Las volátiles viejas tienen la cresta larga, las patas duras y escamosas.

La liebre buena tiene el pelo espeso y brillante.

El jugo de carne sana es ácido; el de la carne mala es alcalino.

A veces la carne hervida es falsificada con gelatina. El buen extracto de carne, puesto en alcohol, se disuelve en la proporción del 80 %. El mal extracto se disuelve en la proporción de 4 al 5 %.

Actualmente se consume en el mundo una gran cantidad de carne que ha sido transportada de otras regiones y que se conserva en perfecto estado de salubridad y de poder nutritivo, gracias a la aplicación del frío. Tales son las carnes enfriadas y las congeladas que se preparan en los frigoríficos. (Nota N.º 1).

Las carnes preparadas en ellos no pierden sus cualidades nutritivas ni su buen sabor: sólo pierden una pequeña cantidad de agua; por lo tanto, en igualdad de peso, es un poco más rica que la carne fresca, como lo demuestra el análisis siguiente:

Materias albuminoides solubles	3.32	2.14
Peptonas	1.33	1.28
Miosina	12.80	15.28
TOTAL de albuminoides asimilables ...	17.45	18.70

La carne enfriada o la congelada no se altera al aire tan rápidamente como la carne natural.

Las carnes congeladas con una intensidad de 15º bajo cero pueden ser transportadas sin la menor alteración en su bondad a otros países donde sean consumidas por las poblaciones que carecen de suficiente ganado.

Las carnes « chilled » — enfriadas — son sometidas a un simple enfriamiento que varía entre los 5º sobre cero y

cero grados, procedimiento que las mantiene, sin ninguna preparación química, completamente saludables y nutritivas. Por ese motivo estas carnes enfriadas son más tiernas que las recién faenadas. Tal es la razón de que muchas personas las prefieren a las carnes frescas.

Respecto del valor nutritivo de la carne enfriada merecen recordarse los incidentes ocurridos con las carnes argentinas importadas a Europa y que fueron objeto de varias trabas debidas a la influencia de los partidos agrarios. Al principio, para desacreditarlas, se habló de fiebre aftosa; luego del mal estado sanitario de los novillos exportados en pie, y, finalmente, del escaso valor nutritivo de la carne. El error de esas aseveraciones fué demostrado por el siguiente análisis del laboratorio de química del Ministerio de Agricultura de esta República:

	Carne fresca		Carne enfriada		Carne congelada	
	I	II	I	II	I	II
Agua a 105°.....	70.20	72.40	70.61	70.40	71.40	70.63
Materias minerales totales.	1.07	0.99	0.96	1.02	1.10	1.07
Materias orgánicas totales.	28.73	26.61	28.43	28.58	27.50	27.30
Azoe total.....	3.58	3.55	3.44	3.39	3.61	3.63
Materias azoadas totales..	22.37	22.19	21.50	21.19	23.—	22.56
Materias grasas.....	6.50	4.27	7.89	7.42	4.60	5.70
Materias secas por ciento de carne seca y sin grasa	96.—	95.10	95.60	95.50	95.80	95.30

Eso demuestra que el valor nutritivo de las carnes de vacunos argentinos, congeladas o refrigeradas, es idéntico al de las carnes de animales recién sacrificados, que constituyen la carne fresca.

En la misma oficina se hicieron experiencias referentes a la acción de la pepsina y del jugo gástrico demostrando que la digeribilidad de las carnes enfriadas y congeladas es análoga a la de la carne fresca. Esta experiencia fué confirmada por el Dr. Rideal, de la Universidad de College.

En Francia M. Gautier analizó, a una temperatura de 8 a 12 grados centígrados, carnes argentinas enfriadas desde hacía seis meses, no encontrando más diferencia que la menor cantidad de agua en aquéllas que en las frescas, según la demostración de las siguientes cifras :

Carnero fresco.....	agua	74.92
» enfriado.....	»	73.66
Novillo fresco.....	»	74.75
» enfriado.....	»	73.96

Respecto de la riqueza en principios alimenticios obtuvo las cifras siguientes favorables a la carne enfriada por la pérdida de agua proveniente de la congelación :

Carnero fresco.....	17.40
» enfriado.....	19.74
Novillo fresco.....	20.33
» enfriado.....	21.36

En cuanto a la digestibilidad, afirma el mismo profesor que : « la digestión de las carnes refrigeradas se realiza con una regularidad perfecta igual que en las carnes frescas ».

Los mayores peligros del uso de la carne están en sus enfermedades de origen parasitario transmisibles al hombre. Tales son las tenias saginata y solitaria, la trichina espiralis, el carbunclo, la tuberculosis bovina y porcina y el bolulismo.

La *tenia saginata* o *inermis* es un parásito acintado de grandes dimensiones, 8 a 10 metros de longitud. Vive comúnmente en el intestino delgado del hombre (huésped principal) que ha ingerido carne de vaca o ternera (huésped intermediario) atacada de *Cysticercus bovis* o embriones de la tenia. Estos parásitos se enquistan en la profundidad de los músculos y órganos del vacuno. La carne *insuficientemente hervida o insuficientemente asada*, llega al aparato digestivo del hombre y por la acción de los jugos gá-

tricos e intestinal dejan en libertad a los embriones que pasan al período de larva y adhiriéndose a la mucosa intestinal donde se desarrollan. La presencia de estos parásitos en el aparato digestivo del hombre ocasiona fenómenos gastro-intestinales y accidentes nerviosos, que pueden simular la epilepsia esencial.

La tenia solium o solitaria es una enfermedad producida por el consumo de carne de cerdo infestada de «*Cysticercus Cellulosae*», o sea de embriones de la tenia. Este parásito, tiene forma de cinta y en su edad adulta mide de 4 a 6 metros de longitud. Su evolución es igual a la de la tenia saginata, tanto en el hombre como en el cerdo, con el agravante de que los embriones, una vez que se hallan en el tubo digestivo del hombre y merced a la corona de ganchos de que están provistos, sus extremidades cefálicas pueden atravesar la mucosa intestinal e invadir órganos importantes, tales como el cerebro, ojos, músculos, etc., de lo cual es fácil inferir la gravedad de infecciones de esta índole.

La *trichina spiralis* es la enfermedad producida por un pequeño nematodes de 1 1/2 mm. de longitud; se le da el nombre de Trichinosis. Es fácilmente transmitida al hombre por la ingestión de carne de cerdo contaminada, que no ha sufrido una buena cocción. Los embriones enquistados en los músculos del cerdo (huésped habitual) son puestos en libertad por el jugo gástrico, pero eluden su acción irritante emigrando al intestino delgado, donde completarán su desarrollo para llegar a la madurez sexual. He aquí donde las hembras, siempre más numerosas, son fecundadas para dar nacimiento, a los 6 ó 7 días, a numerosos embriones o larvas filiformes, que atravesando las túnicas intestinales van a fijarse en los músculos donde se alojan formando diminutas masas quísticas. En los países que hacen gran consumo de carne de cerdo cruda o semicruda, tales como Estados Unidos y Alemania, la Trichinosis ha ocasionado

epidemias extensas y graves. Entre nosotros esta enfermedad no es frecuente, pero no por ello debe olvidarse la posibilidad de una infección, máxime si se tiene en cuenta las dificultades que oponen a un diagnóstico oportuno, su relativa rareza y los prodromos o síntomas vagos de la enfermedad, susceptible de ser confundida con otras infecciones, por ejemplo: fiebre tifoidea. Afortunadamente, como en los parásitos anteriores, el diagnóstico en los animales sacrificados para el consumo es una operación sencilla y eficiente.

El *carbunclo bacteridiano* es un microbio que hace la carne de los animales sacrificados doblemente peligrosa. La bacteridia carbunclosa resiste elevadas temperaturas, y la ingestión de carne en estas condiciones ocasionaría una infección intestinal carbunclosa mortal. Aún en el caso de que la esterilización fuera perfecta, contendría esa carne productos tóxicos capaces de acarrear trastornos serios de la salud.

La *tuberculosis bovina y porcina* es una enfermedad grave, por lo cual toda persona prudente debe abstenerse en absoluto de utilizar las carnes en que ella se ha generalizado, aunque se las someta a una rigurosa esterilización, pues es nociva más por su acción tóxica que por los riesgos de una infección.

El *botulismo* es una intoxicación producida por el consumo de embutidos y salchichón conservados durante largo tiempo. La formación de la toxina botulina se efectúa durante la conservación y por obra de un bacilo descubierto por Van Ennenghen, que pulula en el interior del salchichón. La enfermedad se manifiesta 24 ó 36 horas después de la ingestión, predominando en el cuadro clínico los síntomas nerviosos. La fiebre es excepcional. Cuando el enfermo cura, que es lo común, las parálisis musculares producidas tardan en desaparecer. Si la cantidad de veneno

ingerida es muy grande, puede sobrevenir la muerte por una parálisis bulvar.

En general, las carnes de vacuno, carnero, cerdo, etc., atacadas de un proceso agudo cualquiera, deben ser desechadas para el consumo, no porque vayan a transmitir sus respectivas enfermedades, sino por las intoxicaciones que la ingestión de tales alimentos puede originar.

Los frigoríficos están sometidos al control severo y a la fiscalización minuciosa de un cuerpo de Inspectores veterinarios, subordinados al Estado, que examinan las condiciones higiénicas a que se somete la carne y la sanidad de los animales, así como las diversas manipulaciones que se realizan para obtener las conservas y otros productos elaborados por estos establecimientos.

La preparación de conservas es una de las más útiles aplicaciones del frigorífico. (Nota N^o. 2)

Ellas no sufren alteración de ninguna clase con el transcurso del tiempo. En Europa, principalmente, millones de cajas de conservas fabricadas hace años se consumen diariamente sin causar ningún accidente, debido a los métodos prolijos y científicos de su elaboración, que las exime de todo germen nocivo.

Las ordenanzas municipales, dictadas bajo la dirección o consejo de expertos higienistas indican, en resguardo de la salud pública, las condiciones a que deben someterse las instalaciones y el funcionamiento de los frigoríficos, mataderos, mercados públicos, carnicerías y otros locales que sirven para la venta de carne y de los demás víveres.

A tales establecimientos se les exige, entre otras cosas, que su personal esté munido de certificados de salud; que su indumentaria se ajuste a las reglas higiénicas; que los locales reciban con amplitud el aire y la luz; que el suelo esté más alto que la vía pública, y con pavimento impermeable y con el necesario declive para facilitar su lavado; y, finalmente, que las paredes sean lisas y revestidas de mate-

rial, también impermeable. Desgraciadamente, son frecuentes las violaciones de estos saludables preceptos.

Una buena ama de casa no debe ignorar los riesgos que para la salud ofrece la falta de higiene en ciertos mercados, carnicerías y ferias, y no se dejará sugestionar por la baratura de los artículos averiados o presentados en malas condiciones, porque eso constituiría una economía mal entendida.

La carne se conserva también por medio del cocimiento y de la desecación. Por desecación se conservan también los pescados, las legumbres y los frutos.

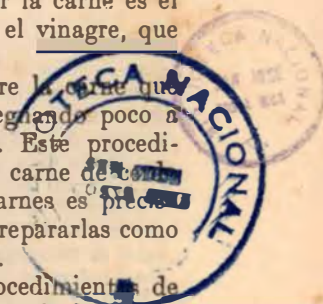
La carne desecada recibe en la Argentina el nombre de *tasajo*.

La cocción tiene por objeto expulsar el aire y destruir los gérmenes que contienen las substancias alimenticias. Este procedimiento fué inventado en Francia por Appert a principios del siglo XIX. El colocaba los alimentos que trataba de conservar en botellas o en cajas metálicas, cerrando luego herméticamente estos receptáculos para sumergirlos en un bañomaría, cuya agua se hace hervir durante un tiempo más o menos largo. Este sistema se aplica también a la fabricación de conservas de carne y de jugo concentrado.

El cuarto procedimiento para conservar la carne es el uso de antisépticos como la sal, el hollín y el vinagre, que impiden la putrefacción de los alimentos.

En la salazón se espolvorea la sal sobre la carne que se trata de conservar, la cual se va impregnando poco a poco hasta que se deseca completamente. Este procedimiento se aplica con mucha frecuencia a la carne de conejo y al pescado. Cuando se consumen estas carnes es preciso lavarlas bien para quitarles la sal antes de prepararlas como alimento, como suele hacerse con el bacalao.

La antigüedad más remota en los procedimientos de conservación de la carne acaba de ser comprobada en las



recientes excavaciones de Luxor practicadas en la tumba del faraón Jutan Kamen, donde se han encontrado en perfecto estado, según dicen, patos y trozos de venado, allí depositados hace 3350 años.

El ahumado consiste en exponer la carne de los animales al humo de la leña que contiene sustancias anti-sépticas, como la creosota. La carne ahumada adquiere un sabor especial, muy gustado de los gastrónomos, que se acentúa en el jamón, las salchichas y algunos pescados.

El *cecinado* o charqueo que se usa en los climas cálidos, para el tasajo consist^e en exponer rápidamente a los rayos solares la carne que se trata de conservar. Para eso se la cubre, por desecamiento superficial, de una costra que pone el interior al abrigo de los gérmenes infecciosos de la atmósfera.

Todos estos antisépticos destruyen los fermentos que provocan la fermentación pútrida de la carne o bien absorben el agua que contiene y sin la cual los gérmenes no pueden desarrollarse.

Por medio del aire comprimido se ha conservado también la carne fresca sin que se haya producido ninguna alteración. Actualmente se practican ensayos para obtener la conservación de la carne por medio del aire esterilizado.

NOTA N.º. 1 — Al hablar de los grandes y útiles establecimientos en que se aplica el frío industrial a la conservación de carnes, no está fuera de lugar mencionar el frigorífico «LA NEGRA» (Compañía Sانشينا de Carnes Congeladas), por tratarse de una vasta y sólida institución de capital y personal argentinos que aparece honrosamente destacada ante el extranjero como productora excelente y fertilísima de los principales artículos de alimentación mundial. Por la antigüedad de su fundación, que alcanza ya a los cuarenta años, por la audacia y acierto de sus frecuentes iniciativas, por la honestidad de su administración comercial y por la excelencia de sus variados productos, cada vez más higiénicos y perfeccionados, «LA NEGRA» es una de las instituciones que más prestigian al país. Ella, en efecto, no tiene rival ni en el propio territorio en que está

establecida, ni en ninguno de los países latinos, pues sobresale notablemente sobre sus congéneres, tanto por su potencialidad económica y productora, como por la modernidad de sus procedimientos que aplican los últimos progresos de la mecánica y de la higiene. En sus nuevas construcciones y en sus departamentos modelos se elaboran los ya afamados embutidos, fiambres, conservas de carne y mixtas, grasas, extractos, etc., cuya enorme aceptación no permite atender a la constante demanda del público. A esto se agrega la circunstancia de poseer numerosos departamentos para la elaboración de subproductos.

Los entendidos han ponderado sus playas de matanza de haciendas, — cuya perfección e higiene están a la altura de las mejores norteamericanas — y sus cámaras de frío productoras de la congelación de las carnes destinadas a la exportación en su totalidad, pues jamás se vende en plaza un solo kilo de carne congelada. Las carnes «chilled», procedentes de reses escogidas en calidad y gordura, se expenden en todas las sucursales de «LA NEGRA», dotadas de cámaras de frío, siendo ellas el plato obligado en el menú cotidiano de millares de familias, desde las más modestas hasta las más encumbradas, y de los mejores establecimientos de educación, así como de los clubs, instituciones, hoteles y restaurants. En las mismas sucursales se expenden las carnes frescas, que apenas se diferencian de las enfriadas, y que son solicitadas con empeño por una clientela exigente, que las consume con la confianza y garantía ofrecidas por su higiénica presentación cuyo expendio precisamente es uno de los grandes éxitos de «LA NEGRA», puesto que pasan de 500.000 bocas humanas las que a diario se alimentan de ellas.

A los legítimos prestigios conquistados por el frigorífico «LA NEGRA», debe añadirse el que le da la garantía de sanidad que sus productos ofrecen al público por la fiscalización directa, permanente y minuciosa que de ellos hacen los inspectores veterinarios, quienes examinan sus procedimientos, artículos, ingredientes, departamentos y manipulaciones, comenzando por la matanza de las reses y concluyendo con el envase de los productos destinados al consumo. Los preceptos higiénicos establecidos por las ordenanzas municipales sobre mercados y carnicerías no son, como se sabe, escrupulosamente cumplidos en muchos establecimientos. Esas deficiencias de limpieza y decoro contrastan con la notable presentación de las sucursales de LA NEGRA, orgullo de esta ciudad, y en las que se superan las exigencias de las ordenanzas vigentes.

NOTA N.º. 2—Por tratarse de una industria argentina y por sus cualidades intrínsecas de nutrición y salubridad, justamente apreciada

por los médicos para el tratamiento de convalecientes y anémicos, es digno de mencionarse el extracto de carne denominado «Carnil», cuyo sabor delicado sazona agradablemente cualquier plato, en particular las sopas, salsas, guisos y estofados, siendo por lo mismo de gran utilidad cuando es menester improvisar una mesa.

Se trata de un extracto de carne cuyo valor nutritivo puede apreciarse por su análisis, que es el siguiente :

Agua	18.09 %	Substancias solubles en	
Substancias orgánicas.	60.76 %	alcohol de 80°	59.98 %
Grasa.....	2.04 %	Substancias minerales..	19.11 %
Nitrógeno total	9.10 %	Acido fosfórico conte-	
Albuminosas	9.12 %	nido en las substan-	
		cias minerales	5.42 %





CAPITULO VIIº



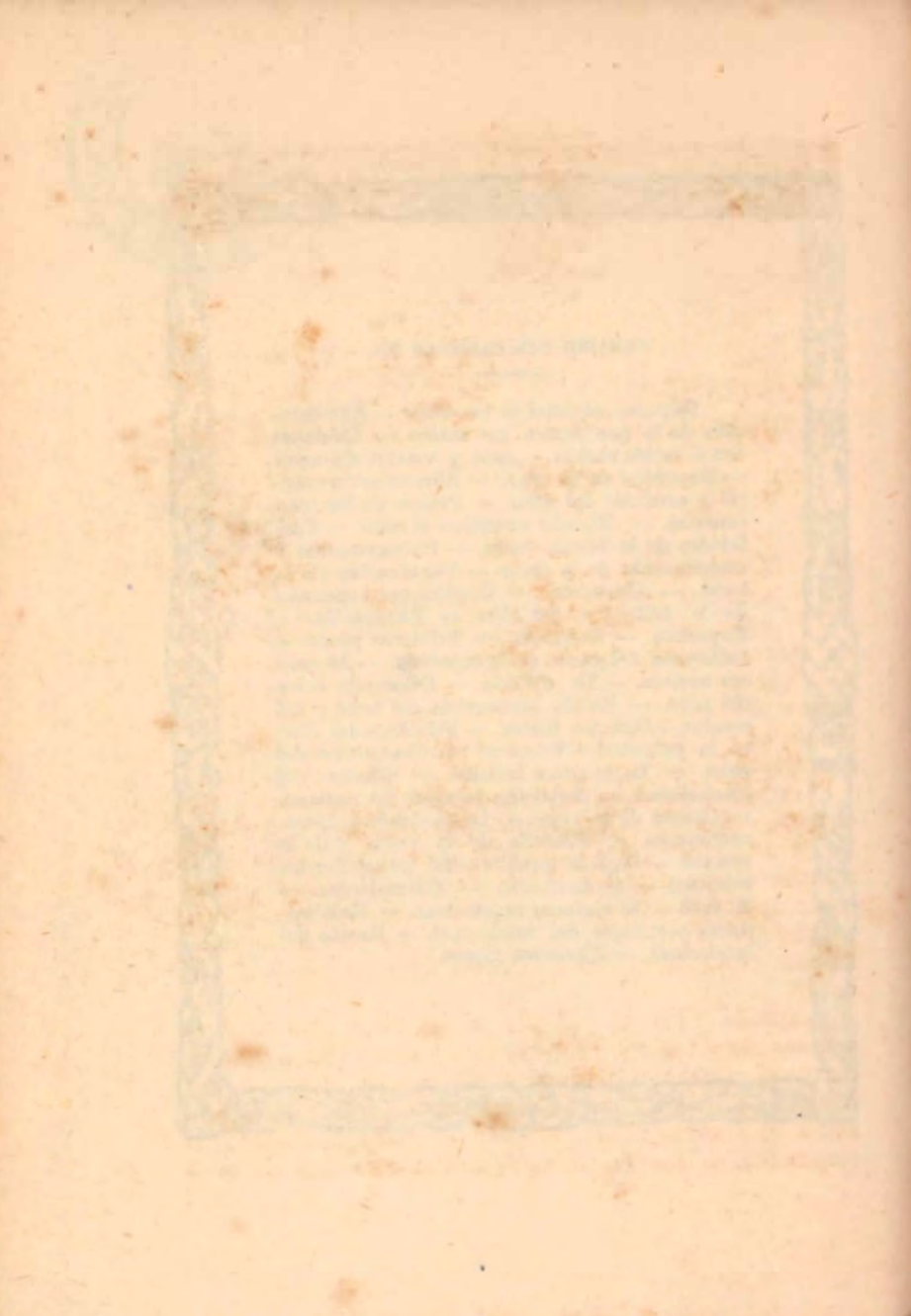
LA HIGIENE DEL BEBÉ.
DEL ANCIANO Y DEL INTELECTUAL.

D. ORTIZ DE LANZ.



SUMARIO DEL CAPÍTULO VII.

Régimen especial de los niños — Alimentación de la que espera ser madre — Cuidados con el recién nacido — Aseo y vestido del nene. — Necesidad de la cuna. — Alimentación natural y artificial del niño. — Peligro de las mercenarias. — Horario nutritivo el niño. — Cualidades de la buena leche. — Pasteurización y esterilización de la leche. — Falsificación de la leche. — Dentición. — Condiciones especiales de la nutrición del niño. — Respiración. — Esqueleto. — Lenguaje. — Primeros pasos. — Influencia del canto en la digestión. — Alimentos nocivos. — La difteria. — Desarrollo físico del niño. — Ración alimenticia del bebé y del escolar. — Defectos físicos. — Psicología del niño en la pubertad. — Primeras manifestaciones del nene. — La mentira infantil. — Efectos del alcoholismo. — Nutrición especial del anciano. — Causas de la vejez. — Longevidad. — Encanecimiento. — Filosofía de la vejez y de la muerte. — Higiene nutritiva del trabajador intelectual. — Agotamiento. — Estimulantes. — El café. — El régimen vegetariano. — Enfermedades peculiares del intelectual. — Ración del intelectual. — Ejercicios físicos.





LA HIGIENE DEL BEBÉ, DEL ANCIANO Y DEL INTELECTUAL

LOS niños, los ancianos y los enfermos, reclaman una solicitud especial de la buena ama de casa ; sobre todo, en cuanto a la ración alimenticia. Aun antes de nacer, el niño exige un régimen especial, recomendado a la que ha de darle el ser. La alimentación de la que espera ser madre debe ser suficiente, pero sin exceso. Jamás ha de ingerir bebidas alcohólicas, porque se expone a que su hijo nazca convulsivo a histérico.

La mujer quese halla en estado de embarazo debe evitar el trabajo fuera de casa, sobre todo si es en las fábricas. Conviene que descanse a intervalos, en medio de sus faenas caseras; que se alimente a un horario fijo y que se haga curar inmediatamente cuando sufre lesiones valvulares, paludismo, nefritis crónica y avariosis ; porque esas dolencias repercuten terriblemente sobre la criatura por nacer.

Apenas nace el párvulo es necesario examinar su aparato respiratorio. Este, si está sano, debe permitirle dar unas cuarenta respiraciones por minuto, más o menos. Al fin del primer año ese número se reduce a 27 y el segundo año a 25. Cuando el niño es débil por parto prematuro, su respiración es apenas perceptible. Conviene que no se le

mantenga la ropa ajustada sobre el vientre, para facilitar su respiración y evitar los vómitos.

El resfrío es particularmente peligroso para el niño; porque él necesita ejercitar mucho su aparato respiratorio a fin de efectuar la combustión de sus alimentos.

Es conveniente lavar los ojos del infante con trozos pequeños de algodón esterilizado, mojados en agua hervida o en una débil solución de ácido bórico.

Para evitar las infecciones de la piel, a que propende el recién nacido, debe bañársele el cuerpo diariamente con jabón y una esponja, empolvándolo después con talco. De ese modo se le evitan en la cabeza las cáscaras de secreción sebácea que allí suele acumularse. Desprendidas las cáscaras se pasa sobre la parte afectada un algodón con aceite de oliva o de almendras.

Las manos del párvulo deben estar siempre limpias, porque él se las lleva constantemente a la boca.

Las partes sexuales del niño deben ser cuidadosamente aseadas.

En el niño sano la circulación sanguínea es uniforme en todo su cuerpo; cuando está enfermo sus manos y pies se enfrían y aparecen pálidos y morenos. En este último caso son recomendables las fricciones, el masaje, el baño caliente y la calefacción del lecho.

La temperatura del recién nacido en estado normal disminuye al principio de los 36° a los 34°, elevándose luego hasta los 37°.

El vestido del bebé debe ser cómodo, ligero, amplio y abrigado. Los vendajes son malsanos. En los primeros 6 meses debe usar solamente una envoltura que le deje descubiertas la cara y las manos. Es conveniente cambiarle los pañales apenas se encuentren húmedos. Desde el séptimo mes el mejor vestido para el niño es el compuesto de camisa, bata, bombachas, escarpines, baberos e impermeables para su permanencia en la cuna.

Todo recién nacido debe tener su cuna ; pues es malo que esté en el lecho de su madre o que permanezca con demasiada frecuencia en sus brazos. A menudo son asfixiados los niños que duermen con su madre. La cuna no debe ser de las que permiten el hamacamiento, porque éste daña el sistema nervioso del frágil durmiente.

Nunca debe despertarse al niño para darle de mamar, a no ser que esté enfermo. Es conveniente que duerma sin luz, con la boca cerrada, acostado de lado y con las cortinas de la cuna completamente abiertas.

Antes de que la madre dé de mamar a su hijo, ha de observar si ella está en condiciones de producir leche sana. Nunca debe amamantarlo si ella padece de cualquier enfermedad, pero esa condición ha de ser declarada por el médico.

La señal de que el niño se alimenta es el ruido de *glu-glu* que produce al tragar la leche; si no se escucha ese movimiento es que la madre carece de leche suficiente. Cuando este alimento es abundante, la boca del niño se llena de él rápidamente, por lo cual lo deja chorrear por la comisura de los labios. Eso debe evitarse porque lo fatiga. En los primeros días, mientras el niño mama, la madre que está acostada lo tendrá en posición horizontal, paralela al cuerpo materno, con la cabeza sobre el brazo de ella. La que da de mamar debe poner los dedos índice y medio sobre la areola del seno, para mantener fijo el pezón, procurand o, al mismo tiempo, deprimirlo a fin de que la nariz del párvulo no se apoye en él, porque entonces se dificulta su respiración. Siempre que el niño mama hay que cuidar que no tenga obstruídas las fosas nasales.

La ración del recién nacido es muy delicada, a pesar de su simplicidad, porque si la leche maternal es mala aquél sucumbe por gastroenteritis; si la cantidad es insuficiente, crece pequeño y raquítico, y si sus raciones son excesivas y desordenadas, se indigesta, se adelgaza y se entorpece

EDAD	CADÁ VEZ	DURANTE EL DÍA
1er mes	80 gramos	640 gramos
2.º »	90 »	720 »
3er »	100 »	800 »
4.º »	110 »	880 »
5.º »	120 »	960 »

Desde el sexto mes en adelante la ración quedará estacionaria.

Para saber la cantidad de leche que un niño puede tomar en cada una de sus comidas — según dice el doctor Terrién — se multiplican por dos las dos primeras cifras de su peso expresado en gramos. Si el párvulo pesa menos de 6 kgms. recibirá ocho veces esa cantidad y si pesa menos no recibirá más que siete. Véanse los resultados :

EDAD DEL NIÑO	Peso del niño	Cantidad de leche tomada cada vez	Cantidad de leche tomada al día
1er mes	3.700	74	592
2.º »	4.500	90	720
3er »	5.525	104	832
4.º »	6.000	120	840
5.º »	6.700	134	938
6.º »	7.150	142	994

No siempre el niño cesa de mamar porque esté saciado. Algunas veces se duerme en el seno maternal solamente porque está fatigado de mamar, aunque no haya tomado su alimento suficiente. Otras veces toma más de lo que necesita y así fatiga su tubo digestivo.

Como alimento artificial y sólo en caso imprescindible se le puede dar al niño leche de vaca, que es muy inferior a la de su propia madre y a la de otra mujer. Se ha constatado que mueren un 20 % de niños alimentados en el seno materno mientras que 250 % sucumben entre los que son ali-

mentados con biberón. La leche de animal que se quiera dar al niño debe ser muy seleccionada por su origen, su composición y su limpieza. Lo mejor es esterilizar la leche de vaca. Consúltese siempre al médico.

Es necesario que cada biberón no contenga más que la ración necesaria para mamar una vez, que se mezcle la leche con cierta cantidad de agua suficientemente hervida, que los frascos y pezones estén perfectamente limpios y que la temperatura de la leche esté al nivel de la que da la madre al niño.

La cantidad de leche que este toma del biberón será inferior a la que toma del seno maternal. He aquí un cuadro del alimento artificial del niño :

DESIGNACION	CADA VEZ	En 24 horas
1er día	0	0
2.º » 7 chupadas	10	70
3er » 7 »	15	105
4.º » 7 »	20	140
5.º » 7 »	25	175
6.º » 7 »	30	210
7.º » 7 »	35	245
1er mes 7 »	90	630
2.º » 7 »	105	735
3er » 7 »	120	840
4.º » 7 »	135	945
5.º » 7 »	150	1.050

Es muy peligroso para la salud de los niños que se les dé a beber leche de mala calidad o adulterada. La leche pura tiene una densidad de 1,03, es de color blanco mate, opaco, untuoso ; su sabor es dulce y agradable ; su reacción es alcalina o neutra ; nunca debe ser ácida. Su contenido químico es el siguiente ;

Agua	87
Crema	4
Caseína	3.4
Azúcar de leche	5
Cenizas	0.6

TOTAL 100.0

Un litro de buena leche evapora 133 gramos de extracto seco. Un litro de leche pesa de 1,031 a 1,033 gramos si no está descremada. Es muy útil saber conservar la leche. Para eso se recurre a la pasteurización o a la esterilización. La primera operación consiste en calentar la leche hasta los 70° y enfriarla rápidamente en seguida. La leche así pasteurizada sólo puede conservarse por espacio de 48 horas; pues más tarde los gérmenes que no fueron destruidos a esa temperatura, producirán nuevas poblaciones de microbios.

La esterilización consiste en someter la leche a una temperatura de 100°. Esta operación debe hacerse inmediatamente después de ordeñada la leche.

La leche se falsifica mezclándola con fécula, almidón, harina, malta, blanco de huevo, azúcar, aceite y otras sustancias. Puesta la leche en el *cremómetro* durante 24 horas, si es buena, la crema sube a la superficie en cantidad de 10° a 14°. La buena leche se congela a 0,55°. Cuando contiene agua desciende esa temperatura. Si se falsifica la leche quitándole la crema, se vuelve más densa, por lo cual el falsificador la mezcla con agua para devolverle su densidad normal. Esta leche, así falsificada, pierde sus cualidades nutritivas, contiene microbios y gérmenes de enfermedades y sirve de vehículo para los más graves contagios. La leche mezclada con agua se cuaja cuando se la pone al fuego para que hierva. A fin de evitar esa coagulación rápida el falsificador le agrega bicarbonato de sosa, que le comunica un sabor de lejía, y otras veces le pone ácido salicílico y borato de sosa, que son sustancias nocivas.

Las principales enfermedades que se transmiten por la leche adulterada son : la fiebre tifoidea, la tuberculosis, la gastroenteritis y el cólera infantil. Por eso es buena precaución la de hervir siempre la leche, antes de dársela al niño.

Es necesario habituar al párvulo a insalivar sus alimentos para que sean digeridos.

En estado normal la primera dentición comienza a los cinco meses y se anuncia con el aspecto del borde de la encía, que pierde su forma de cordón blancuzco, siendo substituído por un borde ancho, rojo obscuro. En los niños raquíuticos la dentición se atrasa. Desde que el párvulo está en posesión de sus dientes, debe habituársele a limpiarlos ; porque la boca comunica con el exterior y recibe el polvo y los gérmenes infecciosos. Las caries de los dientes, que suelen provenir del desaseo de la boca, originan enfermedades graves.

Hasta la edad de dos años conviene que el niño se alimente principalmente de leche. Entonces se le pueden dar potajes, azucarados de leche, sémola y tapioca, o bien harina de trigo, con tal de que sea en manjares suficientemente cocidos y preparados para una sola comida. El niño de dos años no puede comer como un adulto, sino que debe prepararse para la mesa común mediante prudentes y lentas transiciones. En general, en su alimentación se deben tener en cuenta las siguientes condiciones especiales en que él se encuentra.

1.º Tiene, proporcionalmente a su volumen, una superficie más grande que el adulto y, por consiguiente, necesita almacenar más substancias alimenticias de las que suministran calor, tales como las grasas e hidratos de carbono. Por eso es que la proporción de cuerpos grasos en la ración del niño debe ser el cuádruple de la que se indica para los adultos.

2.º Su estómago es muy pequeño, por lo cual la can-

tividad de sus comidas debe ser más numerosa y cada una de ellas menos abundante.

3.º Como los cuerpos grasos son difíciles de digerir, es necesario suministrarlos al niño en las formas más asimilables; tales como la leche, la crema y la manteca.

4.º El niño no sabe servirse de sus dientes; por lo tanto se le debe dar alimentos poco compactos, prefiriendo los líquidos o medio líquidos.

5.º El niño es glotón por naturaleza; por consiguiente, no debe dejársele ingerir todo lo que desea.

6.º El niño está en edad de crecimiento; por eso la ración que exige su sostenimiento ha de ser aumentada, sobre todo cuando se nota su disminución de peso, lo cual indica que consume su propia grasa por falta de alimento.

7.º Su sistema nervioso es muy delicado; de ahí que sea necesario preservarlo de intoxicaciones alimenticias debidas, especialmente, a sustancias de origen animal. Son preferibles, por eso, para sus menús, los cereales y sus derivados.

8.º Mientras el niño no haya llegado a los siete años, no es discreto que participe del alimento general de la familia.

9.º Si el niño bebe leche en la mesa, recuérdese que ese líquido tiene gran valor alimenticio; por lo tanto, se evitará que tome una cantidad excesiva.

10. Los alimentos carneados se darán muy sobriamente al niño, prefiriendo los que son poco consistentes, como los pescados frescos y los sesos.

Desde los primeros años es prudente que se le enseñe al párvulo a respirar bien, habituándolo a hacerlo por la nariz y no por la boca. Los niños cuya nariz está obstruida con vegetaciones, viven raquíticos. Cuando se respira por la boca, el aire frío llega directamente al pecho, irritando los bronquios y provocando la tos y la bronquitis. El niño debe aprender a hacer inspiraciones lentas y profundas. La respiración se

facilita robusteciendo la caja torácica con ejercicios físicos, los cuales, además, aceleran los movimientos respiratorios y desarrollan los huesos, evitando las actitudes viciosas y los movimientos desordenados.

Para que el niño adquiera desde los primeros años un buen esqueleto, debe dársele un alimento rico en sales calizas, como es la leche. Por eso cuando tal alimento falta a los párvulos, éstos se vuelven raquíuticos. Si en los primeros años sólo se les da sopas espesas y legumbres, o carne que que no pueden digerir, sus huesos permanecen blandos y el esqueleto se deforma, dando lugar a que sus piernas se tornen arqueadas. Favorecen, también, el crecimiento del esqueleto los alimentos ricos en fosfatos. Ni el trabajo ni ningún ejercicio muscular debe ser violento en los niños, porque impiden el desarrollo de su estatura, según se observa en los niños acróbatas. Cuando un niño yace varios meses en cama, por enfermedad, su talla crece aceleradamente. No debe, empero, creerse que una talla pequeña es signo de raquitismo. Los gigantes suelen ser menos fuertes física e intelectualmente que los enanos. Los padres pueden procurar a sus hijos una talla media, que es lo deseable, por medio de una alimentación adecuada y de ejercicios moderados y nunca prematuros.

El niño normal comienza a hablar con monosílabos al rededor de los ocho meses y se expresa más o menos bien a los cuatro años. Esta facultad intelectual requiere la salud del sistema nervioso; por faltar esa condición suelen ser retardados o imbéciles los hijos de los alcohólicos y de los avariosos.

Cuando los niños que ya caminan rehusan hacerlo y permanecen sentados, es señal de que están enfermos, generalmente, del aparato digestivo o del cerebro.

El grito de hambre del niño se conoce en que cesa cuando se le da de comer y en que lo exhala a la hora de su alimento. El grito de alarma lo manifiesta cuando estando en reposo

o durmiendo se queja a causa de algún débil dolor que lo despierta, volviéndose a dormir en seguida. Si no se duerme, su grito es de enfermedad.

El 60 % de los niños que mueren en el país antes de los dos años — dice el Dr. Cometto — es por gastro enteritis, ocasionada por alimentos inadecuados; y los que no perecen por la misma causa, quedan débiles y enfermizos, expuestos a las bronquitis y a las pulmonías.

Para los niños de cuatro a cinco meses son nocivos la leche de vaca, las sopas diversas, el pan, la fruta y los huevos. Para los niños de un año son malsanos los choclos, las frutas, las papas, la carne y los guisos; todo lo cual produce gastroenteritis.

Una de las enfermedades más comunes que atacan a los niños es la difteria, que se contrae por contagio. Por eso, cuando un niño enferma, debe ser puesto en seguida en manos del médico.

Conviene recordar que para disminuir el grado de receptabilidad orgánica de los microbios, es indispensable aumentar las fuerzas físicas y morales del niño. La mala alimentación, el recargo de trabajo escolar y la fatiga muscular favorecen el contagio.

El desarrollo físico del niño no se hace continuamente, sino por sacudidas o períodos llamados crisis de crecimiento, las cuales varían según la salud, el sexo y las condiciones éticas y sociales. El crecimiento es muy rápido en el primer año; luego se vuelve lento hasta los 6 ó 7 años, en que hay un corto aceleramiento. En seguida el niño crece lentamente hasta los doce años, en que da un brusco estirón hasta los quince. Luego se desarrolla lentamente, cesando todo crecimiento de los 20 a los 25. Esto es muy variable.

La ración alimenticia, en cuanto es posible, debe ajustarse al crecimiento progresivo del cuerpo. En las crisis de crecimiento el niño demuestra menos energía mental. El período más acentuado de crecimiento es el de los doce

años o sea alrededor de la pubertad ; pero él varía un poco según los temperamentos, los climas y la educación. En general, las muchachas son más precoces que los niños.

En la edad pueril deben observar los padres a sus hijos para descubrir sus defectos físicos, a fin de remediarlos a tiempo ; pues con frecuencia su escaso desarrollo mental y ciertos vicios tienen por causa un defecto orgánico de los sentidos, que les impide percibir las cosas exteriores y recibir la instrucción que se les da. Un niño que no ve o que no oye bien, no puede adelantar en la escuela ; y a veces es injustamente castigado y tachado de holgazán ; porque en las aulas numerosas rara vez el maestro conoce particularmente los defectos orgánicos de todos sus alumnos.

El oído de los niños es particularmente delicado, pues fácilmente se entorpece por la penetración de cuerpos extraños. El párvulo que se ha quedado más o menos sordo antes de poder hablar, no advierte su defecto y por consiguiente no lo revela a sus padres ; y eso es causa de su retardo intelectual. Los padres deben, pues, observar a menudo la capacidad auditiva de sus hijos y perfeccionarla por medio del canto, de la recitación o de la música.

El canto no solamente desarrolla y afina el oído sino que facilita la digestión, porque al cantar se abre el fuelle del pulmón, atrayendo el aire exterior cuyo oxígeno es necesario para la combustión de los alimentos. Al mismo tiempo ese aire vivifica la sangre y quema los residuos. Como el pulmón es perezoso, es necesario forzarlo a que se abra, lo que se consigue con el estímulo de la música y del canto. Los niños que no cantan suelen ser anémicos. Por el contrario, los cantores de ópera, por lo general, rebosan de salud y duermen bien, porque cantan después de comer. Conviene, pues, incitar a cantar al niño desde sus primeros años, pero sin dejarlo gritar. Según dice A. Herés, es bueno *posarle la voz, a mezza voce, sobre una octava e inducirlo a*

hacer, con prudencia, ejercicios pulmo-rítmicos con inspiraciones profundas y regulares.

Conocidas son, por otra parte, las influencias saludables que ejercen el canto y la música en la moral del niño, pre-disponiéndolo a la alegría y a la percepción de la belleza.

También pueden los padres perfeccionar la vista de sus niños dándoles perspicacia y potencia por medio de ejercicios con que distingan objetos diversos.

El olfato debe ser cultivado a fin de que el niño advierta cuándo está él mismo mal oliente y evite ofender a quienes lo rodean. Los olores fuertes, tanto fragantes como fétidos, embotan el olfato.

Eso mismo ocurre con el gusto. El niño que se habitúa a comer manjares condimentados con especias, pierde la sensibilidad del paladar y todo llega a parecerle insípido. De ahí los excesos gastronómicos que arruinan su estómago.

En general, para conservar sanos los órganos de los sentidos del niño, sus padres deben procurar que los empleen con prudencia, evitando que sean lesionados; pero ejercitándolos moderadamente para que los fortifiquen y perfeccionen.

Es conveniente que la madre conozca la psicología del niño, especialmente en la edad escolar. Respecto de su vida psíquica antes de esa edad, la madre por su intuición quizás sabe más que los médicos. En gran parte la madre hace el alma del niño en cuanto provoca su despertar intelectual y le sugiere sus sentimientos. El niño de dos y tres años ama todo en su madre, su rostro y su voz, pero es porque ella satisface sus apetitos y le hace caricias de que él tiene avidez por su necesidad de sensaciones. En él los sentimientos más puros viven de satisfacciones egoístas. La envidia se advierte, en un niño de dos años, cuando le nace otro hermanito y observa que sus padres le prodigan al nuevo retoño las caricias que antes sólo se le hacían a él. La noción filosófica de las causalidades, o sea de que todo

efecto tiene una causa se ha notado en niños menores de un año. « Un día noté — dice un padre — que mi hijo de diez meses golpeaba una cuchara con un tenedor, entreteniéndose sin duda con el ruido. Sucedió que por casualidad se puso a tener la cuchara con la otra mano. Entonces el sonido se apagó. Sorprendido el niño tomó la cuchara con la otra mano y golpeó, volviéndose a producir el ruido. Ante este resultado, el pequeño experimentador se rió alegremente. Es de suponer que el niño se preguntó: « ¿La cesación del ruido era producida por la cuchara ? » Al ver que una y otra mano ejercían la misma influencia quizás debió notar que el ruido no era inherente a una mano sola ».

Desde el segundo mes de nacido, las sensaciones visuales y auditivas procuran al niño un gran placer, tales como el piano, el canto, la gesticulación de las caras. Al quinto mes goza tomando en sus manos un objeto. Cuando se da cuenta de su poder, sosteniendo en alto alguna cosa o rompiendo un papel, manifiesta su alegría con gritos y exclamaciones. A la sexta semana de nacido el niño, por su propia voluntad, sostiene recta la cabeza que antes se le caía de un lado. A los dos meses, el nene, acostado de espaldas, contempla sus pies levantados en el aire como si fueran objetos extraños a su persona. A los diez meses, un niño, después de golpear la mesa, se golpea a sí mismo, para hacer una experiencia. Estas manifestaciones psíquicas varían según la salud o precocidad del niño.

El niño — dice Preyer — miente a veces inconscientemente, porque no sabe traducir su pensamiento y busca en nuestros ojos la respuesta que va a dar, porque desea complacernos y teme desagradarnos. No se debe, pues, interrogar a los niños sino con gran prudencia. El niño no es aseado por instinto, sino por educación. Las ropas elegantes no son las que él prefiere, sino la menor cantidad de vestido. Por eso es un placer para muchos tener pretexto, en los días de lluvia, para andar descalzos. El niño comprende hasta

más tarde las palabras que repite y es por eso que una madre discreta vigila mucho las personas que están en contacto con su hijo a fin de que él no adquiera hábitos de lenguaje grosero.

La burla hace al niño hipócrita, porque cuando ha notado que sus palabras sinceras causan risa, esconde sus sentimientos hasta estar convencido de que no será objeto de irrisión.

A los seis años hay en el ser humano la impulsividad primitiva, la exuberancia y vivacidad de los movimientos, la inconstancia en los deseos. De ahí en adelante esas impulsiones comienzan a ser menos tiránicas y continuas. Tiene el niño sus días y sus crisis, según la educación y el temperamento. Sin embargo, todavía se ven niños de 7 y 8 años, bajo el efecto de una gran alegría, perseguirse por escaleras y corredores, con gritos, risas convulsionadas y contorsiones extravagantes propias de salvajes en plena fiesta.

En medio de esas locuras el niño, sin embargo, no pierde la conciencia del deber. Si vais con él de paseo os sigue, correteando, sin que a menudo sepáis dónde está, y, sin embargo, lo volvéis a encontrar siempre, lo que prueba que en medio de sus diversiones, él no pierde la conciencia de que debe acompañaros. Si en ese paseo, pasa una tropa, el ruido y los colores lo exaltan, se suelta impulsivamente de vuestra mano, se precipita para ver, pero no hay banco donde subir; sólo hay un árbol donde está un chico atorrante. El niño os mira con un aire interrogativo y suplicante. ¡Qué felicidad si le permitiérais subir! Pero sabe que se lo habéis prohibido y no subirá aunque no lo veáis. ¡Con qué mirada de envidia contempla entonces al feliz callejero!

La fresca imaginación del niño le hace amar los cuentos, las representaciones dramáticas y el biógrafo, porque él toma todas las representaciones por realidad. Sus más

gratos juegos son aquellos que tienen algo de comedia o de imitación de la vida. En esos juegos los padres deben observar al niño para descubrir si tiene rarezas que acusen una perturbación congénita, a fin de curarlos a tiempo. Los niños impulsivos se descubren en la agresividad de sus juegos. Los niños afeminados son amigos de las caricias de sus compañeros, se complacen en juegos de chicuelas, tienen un pudor exagerado de ser vistos desnudos por sus condiscípulos y cuidan de su adorno y de su aseo con un interés precoz, que contrasta con el descuido general de los demás muchachos. Estos niños afeminados son sensitivos, inquietos, apasionados y tímidos. Su carácter puede corregirse poniéndolos en circunstancias que los obliguen a ser varoniles y audaces y haciéndolos avergonzarse del afeminamiento. Con frecuencia el médico descubre en ellos una herencia neurópata que él puede curar si el paciente es atendido en la edad infantil.

«Hasta los 13 años en el niño — dice un psicólogo — predominan las necesidades físicas». Casi no tiene emociones ni afectos sentimentales en ese período, sino solamente sensaciones y una gran necesidad de movimiento y de excitaciones nerviosas. No sabe soñar como el adolescente; no tiene casi vida interior; no siente el deseo de amar, aunque le gusten las caricias; no lo seduce el encanto del razonamiento. Toda su vida es egoísta y tranquila, sensual, mecánica, equilibrada, alegre y sencilla. A los 14 años ese equilibrio se rompe; vienen las melancolías, el ensueño, la simpatía, el amor, los entusiasmos idealistas y las pasiones eróticas. Si, como se ha dicho, la niñez reproduce la época lejana del salvajismo, con su egoísmo inconsciente y su espíritu de destrucción, la juventud, por el contrario, es una explosión de generosidad y altruismo. Todos esos cambios debe conocerlos la madre para alimentar y educar a sus hijos y para vigilar sus fáciles amistades. Desde los 16 años, al egoísmo equilibrado del niño sigue la melancolía, las lágrimas sin

causa, los actos agresivos, el amor, la abnegación, la amistad, el entusiasmo. Aparece entonces una gran riqueza afectiva, se siente la influencia del arte, hay pasión por las lecturas, por las ideas y por los grandes hombres. Es la hora generosa en que se elige profesión y estado. Es necesario que los padres vigilen entonces al joven para que su generosidad y su entusiasmo no sean explotados por quienes se sirven de la juventud como de un escabel para lucrar.

Es de gran transcendencia determinar la ración alimenticia de los escolares, ya que su descuido origina trastornos del aparato digestivo y enfermedades crónicas. Durante la edad escolar la alimentación ha de ser muy reparadora, pues debe atender a la vez a su sostenimiento vital, a su trabajo intelectual, a las pérdidas ocasionadas por su gran actividad física y a las exigencias de su crecimiento. Si además de eso el niño es vicioso, necesita aún mayor cantidad de alimento para hacer frente a tantas pérdidas juntas. De ahí la gran voracidad de algunos muchachos en discordancia con su enflaquecimiento y debilidad. La actividad física del niño, antes de la pubertad, reclama por lo menos 1,75 gramos de albúmina en su ración diaria. Ella debe provenir, especialmente, de la leche, los huevos, las carnes blancas y rojas, los pescados, las harinas, las legumbres y el queso. Debe también ingerir muchos hidrocarbonatos y algunas grasas. Antes de los 14 años no debe tomar vino. Desde esa edad hasta los 18 puede tomar diariamente, más o menos 100 gramos de leche, 10 de azúcar, 50 de pan, en el desayuno; 150 gramos de huevos, 60 de carne o pescado, 100 de legumbres, 50 de frutas, 150 de pan y 3 de alcohol, en el almuerzo; 50 de pan, 10 de manteca, 50 de fruta, en la merienda; 50 de legumbres, o harina en sopa, 150 de pan, 150 de huevos, 70 de carne o pescado, 100 de frutas y 3 de alcohol, en la comida.

La ración de crecimiento, unida a la de sostenimiento que necesitan los niños hasta que adquieren su pleno des-

arrollo físico, está establecida en la forma siguiente, según el peso y la edad del sujeto :

Edad del niño	Peso del niño	GRASAS	Carbohidratos	Alcohol	Albuminoides	Calorías
	Kilogramos	Gramos	Gramos	Gramos	Gramos	
3	12	3.5	6.50	—	1.75	66.0
5	15	3.0	6.50	—	„	62.5
7	18	2.5	7.50	0.10	„	58.5
8	20	2.0	7.50	0.10	„	56.5
10	25	2.0	6.50	0.10	„	54.0
12	30	1.5	7.00	0.10	„	51.5
14	40	1.5	6.5	0.15	„	48.0
16	50	1.5	5.5	0.15	„	42.0
18	55	1.5	5.5	0.20	„	41.3
20	60	1.5	5.0	0.30	„	40.2
25	65	1.0	4.5	0.50	1.58	38.2

Los niños viciosos — cuyo estudio haremos más prolijamente al tratar de la educación y de la lascivia — necesitan una ración rica en fósforo, hierro y arsénico. Deben abstenerse de estimulantes y aperitivos, como son el te, el café, el vino y el tabaco. Es también conveniente que tomen al acostarse un vaso de suero de leche o de horchata.

El viejo, como el niño y el enfermo, necesita una ración especial. El aparato digestivo se ha vuelto para él más frágil y menos flexible ; sus dientes son débiles o faltan completamente ; por consiguiente, el ama de casa procurará darle manjares ligeros, muy asimilables y de fácil masticación. Como la actividad física de los viejos disminuye, su ración debe también menguar. Con 25 calorías por kilogramo de su cuerpo tiene bastante para sostener su energía. Su ración de albuminoides no debe pasar de 0,75 gramos por cada kilogramo de su organismo.

El anciano debe comer poco por la tarde y más copiosamente al mediodía. Si carece de dientes hará bien en co-

mer la menor cantidad posible de carne ; y ésta, muy bien cocida y triturada. Como sus intestinos son perezosos, le conviene ingerir compotas de frutas y alimentos ricos en celulosa, la cual es una escoba natural del tubo digestivo.

De los 50 a los 70 años la persona debe ingerir 1,25 gramos de albuminoides por cada kilogramo de peso. Hará poco consumo de grasas, de sales y de cloruro de sodio. De los 70 años en adelante, esas raciones deben reducirse ; le bastarán entonces 30 calorías por kilogramo de materia viva. He aquí la ración establecida por Foster para ancianos de 60 a 80 años :

	Albuminoides	GRASAS	Carbohidratos	CALORIAS
	Gramos	Gramos	Gramos	
Hombres	92	45	340	2.173
Mujeres	80	49	270	1.883

La falta de higiene en los alimentos es causa principal de que se deteriore el organismo. También las enfermedades, las intoxicaciones, los retardos nutritivos, los sufrimientos morales, los vicios y las pasiones desenfrenadas son agentes destructivos que anticipan la vejez. En las grandes urbes en que abundan los vicios casi todos los hombres mueren jóvenes o se envejecen antes de tiempo, mientras que los indios suelen ser centenarios, sin tener canas ni arrugas.

Cuando se pierde el poder de resistencia a las enfermedades, invade rápidamente al cuerpo la carcoma de la decrepitud. Esa resistencia se pierde por la vivienda malsana, por el abuso de la buena mesa y del vino, de los excitantes y del tabaco, por el agotamiento de fuerzas a causa del sobrecargo del trabajo sin la reparación suficiente del sueño, por las inquietudes, las codicias y las emociones violentas ; todo lo cual produce un exceso de combustión.

El encanecimiento se debe a la desaparición de las células linfáticas de los cabellos, en las que se encuentra el pigmento que les da el color. Una prueba de que las emociones encanecen es el caso de María Antonieta, cuya angustia fué causa de que se le volvieran bruscamente blancos los cabellos en una sola noche.

Muchos viejos se mueren precozmente por miedo a la muerte. Los ascetas, que desean morir, suelen vivir largo tiempo. El anciano que ha vivido honestamente debe mirar sin melancolía y sin sorpresa el término de su existencia, como un reposo merecido ; y puede exclamar con el poeta :

Si comé dopo una lunga giornata e dolce dormire
Cosi dopo una vita bene usata e dolce morire »

Los mendigos que de nada se preocupan, a pesar de su escaso y mal alimento, suelen vivir más que muchos ricos, que le temen a la enfermedad y a la muerte y que se empeñan en gozar como los jóvenes. Cuanto más seguros están del mañana, muchas personas se inquietan más y esa preocupación excesiva los enferma. La inquietud y la codicia contagia también a los pobres, y es por eso que la neurosis no es ya un privilegio de los ricos. Todos se crean necesidades ficticias y refinamientos malsanos que complican la vida, enervan el organismo y agravan el problema económico. De ahí la lucha excesiva, el infierno moral, las pasiones egoístas, la desesperación que se refugia en el alcoholismo y que acarrea la vejez prematura. Las doctrinas pesimistas suelen engendrar el malhumor y la neurosis, la hipocondría y la locura, intensificando así el malestar de la pobreza. Encontrar el aspecto bueno de la indigencia, de la mediocridad en la fortuna y de la necesidad de trabajar y hasta el de la enfermedad es el mejor medio de combatir las penalidades; porque con la jovialidad y la virtud todo se soporta valerosamente. Para vencerla enfermedad y la vejez conviene, también, habituarse

a ciertos sufrimientos. Los enervados, los sibaritas, los que evitan todo esfuerzo y toda abstinencia, son los que más pronto se enferman y envejecen. La mortificación y la higiene se dan la mano. Quien mortifica su carne la conserva. El abuso de los placeres atrae sufrimientos directamente contrarios al fin perseguido por el voluptuoso. Por eso decía Séneca: La felicidad está en la virtud. «In virtute posita est felicitas».

El trabajador intelectual, que abunda en las metrópolis, necesita una ración alimenticia especial. El prolongado esfuerzo intelectual acaba en agotamiento. La atención se fatiga; los ojos, congestionados, se niegan a permanecer abiertos; el sueño y el dolor en los músculos, advierten la necesidad de suspender el trabajo del pensamiento. El exceso de bilis retrasa y molesta el funcionamiento intelectual. De ahí la influencia estimulante del café, del alcohol y del ácido fosfórico, que lavan la sangre y desimpregnan el tejido cerebral. La cafeína activa la circulación cerebral y, por consiguiente, la potencia momentánea de la inteligencia, facilitando las asociaciones de imágenes y la memoria; pero si se abusa del café él no impresiona ya el organismo y sobreexcita demasiado el sistema nervioso, ocasionando la intoxicación.

Una comida copiosa causa pesadez en el sueño, y un sopor que impide el trabajo mental. Los alimentos ricos en fósforo y en nitrógeno son especialmente recomendables a los trabajadores del espíritu. También les da buen resultado el lavado de la sangre con un breve régimen lácteo. El régimen vegetariano no es recomendable a todos los intelectuales, porque la carne es un excitante cerebral no despreciable. Desde los cuarenta años en adelante el trabajador mental debe ser más sobrio en las comidas; pues a causa de su vida sedentaria suele digerir mal sus alimentos. Por eso muchos intelectuales son nerviosos. Generalmente llevan su organismo lleno de residuos insuficientemente quemados. Estos

trabajadores del espíritu sufren comúnmente de cansancio, perturbaciones en la digestión, atonía intestinal, insomnio, falta de memoria, torpeza intelectual, falta de voluntad, indecisión, impulsividad, accesos nerviosos, tristeza e impotencia para el trabajo. Ese estado no les viene del trabajo sino de la ansiedad y del desorden en el trabajo y del descuido en el alimento. Es recomendable para ellos el régimen lácteo integral con algunos laxantes. Por lo general, el trabajador mental de 40 años de edad debe atenerse a la ración diaria siguiente :

Albuminoides	82	gramos, o sean	328	calorías
Grasas	50	» » »	455	»
Hidratos de carbono	338	» » »	1.417	»

Por la mañana tomará doscientos gramos de café con leche, pan y manteca ; en el almuerzo : pan, un huevo pasado por agua, 125 gramos de carne de vacuno, carnero, ternera o pollo, asado y sin salsa, o pescado fácil; 200 gramos de ensalada o legumbres, queso ; en la comida : sopa de pastas, un plato de tallarines o macarrones, 200 gramos de legumbres secas, lentejas, porotos, chauchas, o papas, 50 gramos de legumbres verdes o ensalada cruda y fruta seca. Al final un vasito de vino con poco alcohol; pero es preferible que no tome ninguna bebida espirituosa. Conviene que ingiera con frecuencia agua para lavar el riñón y los canales de la bilis y que prefiera el régimen seco, que les permite digerir más fácilmente. El café y el té sólo deben tomarlo muy moderadamente. Más que nadie necesita el intelectual del ejercicio físico diario, marcha, bicicleta, esgrima, o gimnasia, para quemar sus residuos, impedir la enfermedad y alejar la vejez.

Para el anciano y para el intelectual adulto, más que para el joven y el niño suele ser peligrosa la tentación de las bebidas alcohólicas, porque sucumben más a ellas, ya sea por la necesidad de excitarse o por el deseo de divertirse.

Los viejos sin familia y privados por su decadencia física de la embriaguez del amor que absorbe a los jóvenes, suelen buscar su alegría en el alcoholismo. Nada más desastroso para su salud. Deseando procurarse momentáneamente una alegría que es falsa, el aficionado al alcohol envejece prematuramente sus tejidos, provoca la esclerosis de sus arterias, desequilibra el pensamiento, atrofia los riñones, prepara la tuberculosis y engendra seres raquíticos y degenerados.

Los ebrios pierden la memoria, el talento, el pudor y la voluntad. No pueden seguir el curso de una idea. Salidos del hospital, a donde los ha conducido su vicio, la primera visita que hacen es a la taberna. Como los lujuriosos, pierden la fe en sí mismos y en su libre albedrío, a causa de la experiencia que tienen de sus reincidencias después de los mejores propósitos de enmienda.

Ninguna persona que estime su salud debe habituarse a ingerir aperitivos ni ningún otro brebaje alcohólico. El que carece de apetito, que recurra al médico antes que envenenarse con licores, absteniéndose, sobre todo, de tomarlos en ayunas; porque entonces la difusión del alcohol es más rápida y nociva.

Los artríticos, los dispépticos y los neurópatas deben privarse absolutamente del vino.

Las personas sanas que no están predispuestas al artritis-mo ni a la neurosis pueden tomar el vino, siempre que sea de buena calidad y en dosis moderadas; pues para ellos es un buen alimento, tanto por su cremor tártaro como por sus fosfatos y su alcohol. Desgraciadamente, esas dos condiciones son raras. Más fácil es abstenerse absolutamente del vino que limitarse en su consumo; y es harto difícil, sobre todo a los pobres, obtener un vino que no esté adulterado.

He aquí, a título de curiosidad, algunos datos interesantes.

Los licores que más se falsifican son el ajeno y el vino.

El primero se substituye con un similar marítimo, al cual se colora con ortigas, índigo, azafrán y sulfato de cobre. El vino verdadero en 1000 partes contiene 878 de agua, 100 de alcohol y 22 de diversas sales y ácidos. Para saber si el vino está adulterado se suele pesarlo y evaporarlo en estufa, al bañomaría, hasta los 100°. El residuo que deja contiene las sales y ácidos. La diferencia de peso indica la cantidad de agua y la del alcohol. Si antes de pesarlo se ha anotado la cantidad de alcohol que hay en él basta restarla para conocer la cantidad de agua que contiene. El vino debe tener de 20 a 30 % de residuo sólido, o sea 20 gramos de extracto seco después de la evaporación. Quemándolo, debe dejar 2,66 gramos de cenizas. La menor cantidad de alcohol que tienen las bebidas alcohólicas es de 3° y la mayor 23,8°. El término medio es de 10 a 12°.

Los vinos hechos con frutas demasiado verdes son excesivamente astringentes. Para hacerlos potables se los clarifica varias veces con gelatina que elimina el tanino. Los vinos fabricados con raíces secas tienen un sabor demasiado azucarado. El vino es el producto más falsificado ; y a causa de la complejidad de sus elementos es difícil determinar el fraude. Cuando está fabricado con sustancias extrañas al verdadero jugo de uva, los falsificadores recurren a colorantes artificiales más o menos nocivos. Para conocer ese engaño se empapa en vino una miga de pan que luego se sumerge en unos pocos milímetros de agua ; si el vino es puro esa agua se tiñe solamente hasta que hayan transcurrido 20 minutos; si está falsificado, se colora inmediatamente.

La cerveza se falsifica mezclando el lúpulo con achicoria, liquen, ácido pícrico, hiel de buey, nuez vómica, áloe, boj, tilo, estricnina, sirope de glucosa, entrañas de vaca, etc. Para saber si está falsificada una cerveza se derrama en ella subacetato de plomo ; entonces el principio amargo del lúpulo es precipitado. En seguida se filtra el líquido y se le agrega una solución de carbonato de soda ; luego se filtra

de nuevo. Si entonces la cerveza está todavía amarga, es que ha sido falsificada. La cerveza buena debe contener un 5% de alcohol y dejar 35 gramos de extracto seco por litro después de estar evaporada a 100°. Quemada, dejará 1,5 gramos de cenizas. Si es de buena calidad, debe tener un color brillante, dar una espuma blanca, fina y firme y no dejar sedimento en el vaso.

El aguardiente se falsifica con varias esencias industriales y alcoholes inferiores. Para descubrir el fraude se derrama en una cantidad de aguardiente potasa cáustica. Entonces los éteres de las esencias falsificadas son saponificados. Luego se derrama el ácido sulfuroso sobre el residuo y se percibe el olor de los ácidos volátiles con que está falsificado. El aguardiente puro y bueno debe tener 5 años y contener 50, 60, 70 80 o 90° de alcohol. Agitándolo en un vaso con 3 partes de agua, se advierte que es puro cuando forma un rosario de burbujas.

El cognac se falsifica con grasas rancias y malos aceites. El verdadero cognac provoca siempre una reacción ácida. Cuando se empapa en cognac un papel tornasol, éste debe ponerse rojo ; si así no ocurre, es que está falsificado.

Se advierte, pues, cuán nocivas son las bebidas alcohólicas y con cuánta razón algunos gobiernos como el de Estados Unidos de Norte América, están tomando en serio la represión de la ebriedad. Ya varios países europeos habían tratado de refrenar el alcoholismo especialmente Bélgica, Suiza, Suecia y Noruega. Otras, como Rusia, habían restringido la fabricación de bebidas alcohólicas por medio del monopolio del Estado.

En comparación con otras metrópolis de América y con otros vicios que dominan en Buenos Aires, la ebriedad aparece rara vez en las calles de esta ciudad. Ello se debe quizás a que no se deja a los ebrios vagar por las calles y a que el peligro de ser asaltados obliga a dominarse a los que sienten apetitos alcohólicos. En las demás provincias no

ocurre así, especialmente en las del Norte, donde el alcoholismo hace estragos engendrando niños raquíticos, deformes, locos, paralíticos, tuberculosos y degenerados. Solamente el ama de casa puede combatir eficazmente esa plaga ; pues ella legisla en el comedor. Por su incuria o su debilidad en combatir el alcoholismo sus hijos se vician desde niños y su esposo se atrofia incapacitándose para el trabajo, embruteciéndose y perdiendo su sentido moral ; por lo cual martiriza a su propia compañera. Cuando ella es holgazana y desordenada, cuando deja sucio el hogar o incomoda a su esposo con sus impertinencias, quejas o reproches, éste busca el garito o la taberna, en que contrae el alcoholismo.





CAPITULO VIII:

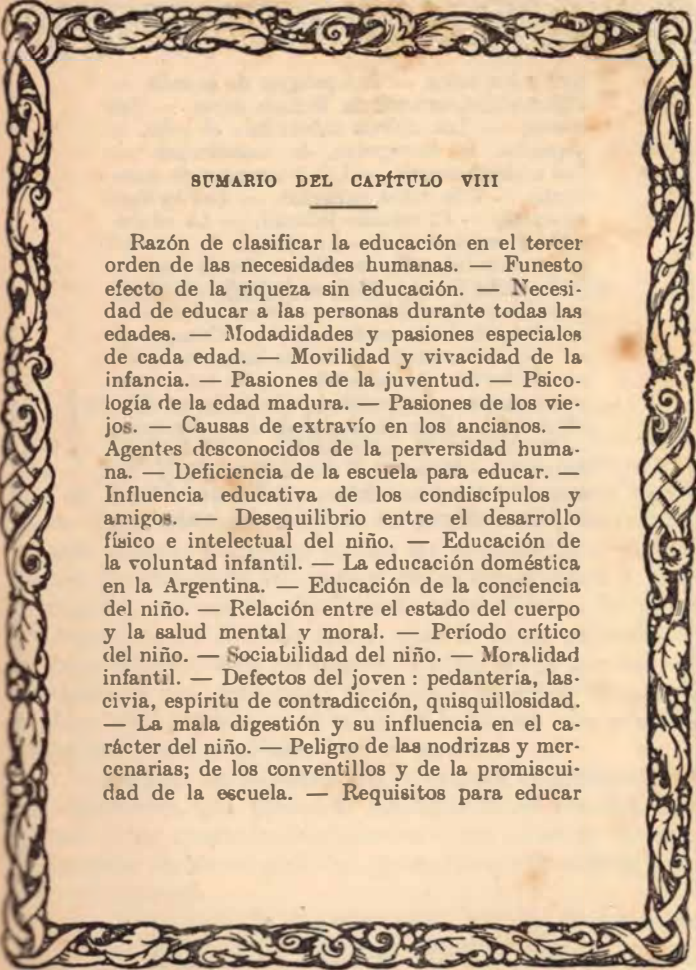
LA NECESIDAD DE LA EDUCACION

D. ORTIZ





CAPITULO VITE
LA NECESIDAD DE LA
EDUCACION



SUMARIO DEL CAPÍTULO VIII

Razón de clasificar la educación en el tercer orden de las necesidades humanas. — Funesto efecto de la riqueza sin educación. — Necesidad de educar a las personas durante todas las edades. — Modadidades y pasiones especiales de cada edad. — Movilidad y vivacidad de la infancia. — Pasiones de la juventud. — Psicología de la edad madura. — Pasiones de los viejos. — Causas de extravío en los ancianos. — Agentes desconocidos de la perversidad humana. — Deficiencia de la escuela para educar. — Influencia educativa de los condiscípulos y amigos. — Desequilibrio entre el desarrollo físico e intelectual del niño. — Educación de la voluntad infantil. — La educación doméstica en la Argentina. — Educación de la conciencia del niño. — Relación entre el estado del cuerpo y la salud mental y moral. — Período crítico del niño. — Sociabilidad del niño. — Moralidad infantil. — Defectos del joven : pedantería, lascivia, espíritu de contradicción, quisquillosidad. — La mala digestión y su influencia en el carácter del niño. — Peligro de las nodrizas y mercenarias; de los conventillos y de la promiscuidad de la escuela. — Requisitos para educar

blen a los niños. — Los peligros de la calle. — Criminalidad infantil de Buenos Aires. — Sus causas. — Los delitos infantiles: el robo, la vagancia, la corrupción, la mendicidad. — Las malas lecturas. — Los internados de enseñanza. — Los niños mimados. — Las huelgas escolares. — El suicidio infantil. — La educación del sufrimiento. — Los juegos de azar. — La tristeza infantil; remedios contra la tristeza. — La falta de educación en la mujer. — Peligros del sentimentalismo. — Necesidad de educar el sentimiento en la mujer. — Estragos de las novelas románticas, de los biógrafos eróticos, de los teatros escandalosos y de los noviazgos precoces. — Cualidades de la joven bien educada. — Función social de las solteronas. — Obstáculos al matrimonio. — El celibato inmoral. — Honestidad del matrimonio. — La mujer frívola y aturdida. — Las madres locas de hijos delincuentes. — La mujer intelectual.



LA NECESIDAD DE LA EDUCACIÓN

HEMOS señalado a la educación el tercer puesto en el orden de las necesidades humanas, no solamente porque el hombre es un ser moral, sino también porque su moralidad influye mucho sobre su situación económica. Por otra parte, después de alimentarse y albergarse, lo más urgente es luchar contra las enfermedades, y éstas tienen generalmente su origen en la inmoralidad y mala educación, que son en cierto modo morbosidades del alma. La corrupción y el vicio son a veces la causa principal de la ruina económica de los hogares, y ellas, por lo general, son el efecto de una educación descuidada o extraviada en la familia, en la escuela, en el taller, en la oficina o en el medio ambiente social y urbano en que se vive.

La riqueza sin la educación es germen de infortunios y de desórdenes que provocan las agitaciones sociales. Los pobres bruscamente convertidos en ricos, antes de ser educados para su nueva posición, generalmente no suelen cumplir sus deberes.

La necesidad de la educación no la tienen solamente los niños. Toda persona, célibe o casada, viviendo en comunidad o solitaria necesita todos los días ser educada, ya sea por sí misma, o por sus libros o por su con-

yuge, o por sus hijos, o por sus amigos, superiores y compañeros. Esto se explica, porque jamás se aniquila en nosotros la tendencia al desorden que brota de nuestro egoísmo instintivo y de las pasiones congénitas. Cada edad tiene pasiones propias, flaquezas y perversidades que necesitan ser refrenadas, porque son sangrías por donde se va el dinero la salud y la felicidad.

Tanto para atender a esa necesidad de la educación como para dar la ración alimenticia que necesita cada persona, es conveniente conocer las modalidades especiales que la edad determina en cada individuo.

«Según Cabanis la edad de la infancia se caracteriza por la extremada movilidad de los músculos y de los nervios, así como también por la actividad del cerebro. De ahí la fuerza de las impresiones infantiles, la vivacidad de las pasiones del párvulo y la facilidad para contraer las primeras costumbres, que casi son instintos en los niños.

Los caracteres de la edad infantil son los siguientes : en lo físico, la energía y el equilibrio de la vitalidad ; en lo moral, el ímpetu y fugacidad de las ideas y de las pasiones.

La juventud propiamente dicha comienza en el tiempo en que la fuerza y flexibilidad de los miembros, las propiedades estimulantes y la vivacidad en el movimiento de los humores llegan a encontrarse en el más alto grado. El sistema nervioso y los órganos musculares toman el tono más alto. Por tal motivo, esa es la edad de las enfermedades agudas, de las pasiones impetuosas y de las ideas atrevidas, animadas por los sentimientos de la esperanza.

La vitalidad exorbitante del joven lo hace prodigarse, ser generoso, apasionarse por otras personas, exaltarse por las ideas; de ahí su tendencia a la discusión y al ensueño.

La edad madura se caracteriza por la disminución de los movimientos vitales y por la circunspección, la cordura, la ambición y el cálculo.

El hombre comienza ya a no creerse invencible; observa que sus fuerzas tienen un límite; sus ideas y sus afectos no brotan con la misma vivacidad; se le ha concluido la confianza infinita en sí mismo y muy luego, por una consecuencia necesaria, pierde una gran parte de la que tenía en los demás. Ya ha llegado el momento de ahorrar, de crearse recursos para el porvenir. Por eso es que todos los grandes pintores de la naturaleza humana caracterizan esta edad por el cuidado que se tiene en contemporizar con los hombres y en cultivar la opinión pública, por la mayor atención que se presta a todos los medios propios para enriquecerse.

La vejez se caracteriza por la languidez y degeneración de las funciones orgánicas y un debilitamiento proporcionado de las facultades mentales.

En razón de estos cambios las operaciones del espíritu se hacen cada día más lentas y vacilantes, en el anciano; el carácter se vuelve más tímido y más desconfiado. La dificultad de ser aumenta en graduación continua: el sentimiento de la vida no se esparce ya al exterior.

Hay, sin embargo, muchos ancianos que no pierden su vitalidad mental, pero esto ocurre en los que han ejercitado mucho su inteligencia y han llevado buenas costumbres.

Por falta de educación, una persona que ha sido correcta hasta los 40 años se extravía a esa edad y termina desastrosamente. La avaricia, la cólera, el alcoholismo, el abandono son pasiones peculiares de los viejos, así como la sensualidad y la altanería lo es de los jóvenes y el egoísmo y la gula, de los niños. Independientemente de su voluntad, toda persona que trata con frecuencia a un semejante influye sobre su moralidad, y, por consiguiente, lo forma para el bien o para el mal. De ahí que en casi todos los vicios y crímenes existe una responsabilidad oculta para los agentes desconocidos que han pervertido al sujeto extraviado. Los padres, los amigos, los maestros y los libros suelen ser, por

eso, los peores enemigos que tenemos en la vida cuando lejos de educarnos nos pervierten con su influencia.

En las escuelas muy concurridas el maestro no influye mayormente en la educación del niño, porque no puede estudiarlo ni atenderlo, ni hacerse amar de él, ni provocar su confianza; quienes lo instruyen en las costumbres son sus compañeros y amigos; porque la amistad que ellos le inspiran es el mejor auxiliar de toda enseñanza y el principal estímulo de la imitación. Entre dos hermanos igualmente educados y con idénticas herencias e influencias escolares y domésticas, uno resulta bueno y el otro malo; la causa oculta suele ser, en parte, un amigo escolar del último que lo pervirtió sin que nadie lo notara, alterando sus ideas o sus costumbres. Entre estos amigos deben colocarse los libros, especialmente literarios, los cuales, en las naturalezas sensibles, influyen más que una persona.

Por descuido en la educación se produce en muchos niños, antes de llegar a la pubertad, un desequilibrio peligroso entre su desarrollo físico y el intelectual, dando origen a que la salud del párvulo padezca cuando sus facultades mentales adquieren más desarrollo que el que le permite su cuerpo; o que su moralidad sufra, cuando su espíritu embotado no es capaz de distracciones que moderen o distraigan sus impulsos físicos y sexuales.

Las malas inclinaciones naturales de casi todos los niños son: la sensualidad, la envidia, la terquedad, la mentira, la holgazanería — que a veces nace de causas físicas, de incapacidad mental o debilidad orgánica — el hurto — cuya malicia no la distinguen siempre — la inconstancia, la curiosidad — que a veces depende de la inteligencia — la credulidad y la confianza para con personas extrañas — lo cual proviene de su inocencia y sociabilidad innatas.

Antes que de la instrucción, se deben preocupar los padres de que sus hijos tengan una voluntad recta; porque la

simple erudición no es necesaria a todos los hombres, mientras que no hay nadie que no necesite poseer un conocimiento general de la ciencia de la vida y una aptitud moral para ejercer sus derechos y sus deberes.

La voluntad del niño debe ser educada en la honestidad en la iniciativa y en la firmeza, de modo que busque siempre un fin lícito por medios legítimos, que sepa determinarse por sí mismo siguiendo el dictado de la razón, sin temores ni perplejidades. La educación debe enseñarlo a subordinar sus facultades inferiores a las superiores, impidiendo que se emancipen sus instintos y sus pasiones del control de la voluntad y de la razón.

En la Argentina la educación doméstica debe ser más sólida que en Europa, por que es un país cosmopolita y por que en él hay más libertad social y política. La libertad sin la moral es desastrosa. La democracia restringe las jurisdicciones del gobierno y suprime las barreras sociales, facilitando la expansión de las pasiones. Por otra parte, el cosmopolitismo que conglomerá multitudes desconocidas entre sí mismas, disminuye el pudor social, que es un poderoso freno de los malos instintos. Esas deficiencias de nuestro medio sólo pueden suplirse con una fuerte educación en el hogar.

Cuando el padre extranjero posee su idioma nativo que no es el castellano, ocurre a veces que sus hijos criollos hablan mejor que él y él no les entiende. Por eso les tolera expresiones obscenas que él no comprende o que no le impresionan como si las oyera en su propio idioma. Ahora bien; la palabra lasciva relaja la conciencia y provoca el acto obsceno. La circunstancia de ser el padre extranjero y de no hablar el idioma nacional le debilita su patria potestad sobre sus hijos criollos, si él no hace un esfuerzo para imponerse.

Para formar la conciencia del niño sus padres deben habituarlo a la vida interior, al recogimiento y a la refle-

xión; de ese modo las ideas buenas, a fuerza de digerirlas y retenerlas, se transformen en sentimientos. El niño disipado se expande al exterior y es gobernado por influencias de afuera, especialmente por el ejemplo de sus amigos y por el contagio de las multitudes. Los niños recogidos, solitarios y silenciosos, suelen ser los futuros artistas, gobernantes y pensadores, como lo eran Napoleón, Tolstoy y Chateaubriand.

Para educar los padres a sus hijos deben ante todo inculcarles la idea de su responsabilidad y de su libertad, pues sin esas nociones no intentarán ningún esfuerzo ni creerán siquiera en la posibilidad de su enmienda.

No es difícil aficionar al niño al cumplimiento del deber, porque el que ciertos actos nos atraigan o repugnen depende en gran parte de nuestra imaginación. Así el niño le toma gusto al cigarro a pesar de que al principio le desagrada, solamente porque oye decir que es grato y porque le da un aspecto varonil. En general, en la lucha contra las malas pasiones, nos es muy útil servirnos de la imaginación. Inspirar al niño vergüenza por los actos impuros es la mejor manera de apartarlo de ellos.

Nunca se debe decir al niño que ha nacido malo ; porque se abandonará a sus extraviadas inclinaciones.

La noción del bien y del mal es innata y unánime en todos los hombres normales ; pero es necesario iluminarla y robustecerla ; porque nuestras malas pasiones, que ella condena, nos inclinan a enturbiarla, acogiendo los sofismas que nos disculpan y huyendo de las verdades que nos censuran.

No deben olvidar los padres la relación que existe entre el estado del cuerpo y la salud mental y moral del niño. Antes de castigarlo por alguna falta deben examinar si él está enfermo o en un período crítico de su desarrollo. Cuando los niños crecen mucho son menos aptos para el trabajo mental y tienen menos dominio sobre sus pasiones.

Puesto que el hombre tiene que permanecer en sociedad,

porque ella es necesaria a su existencia y desarrollo, debe recibir la educación ética que le indica las relaciones necesarias entre los hombres para que puedan vivir sin estorbarse. Todo acto inmoral es antisocial. El hombre cuanto es mejor es más sociable ; pero no toda sociedad es buena. La mejor sociedad es la que reproduce la convivencia familiar. Cada uno de nuestros actos interesa al conjunto social. Toda virtud es una energía que produce bienestar común ; todo vicio es un agente destructor de la paz y felicidad colectivas. Aun las faltas privadas repercuten en daño de los demás, porque el que se debilita con vicios precoces obligará a los demás a que trabajen por él cuando se haga un enfermo improductivo. La sociabilidad y la moralidad se identifican, pues, en la práctica, y responden a necesidades complementarias de la vida humana.

La idea fundamental de la moral es la justicia, la cual aparece en el niño antes de que pueda hablar. La noción de la injusticia provoca en el niño sus cóleras cuando es castigado sin razón o cuando le quitan lo que cree ser propiedad suya. Todas las disputas individuales y guerras sociales e internacionales provienen de un atentado contra el derecho o de un ataque a la justicia. De ahí la necesidad de que los padres enseñen al niño a conocer la injusticia que él hace a los demás, para que aprenda a reprimir sus deseos injustos, respetando el derecho ajeno.

Debe advertirse, sin embargo, que la sola noción de la justicia y del derecho no bastan para educar socialmente al niño, porque en la vida hay que ceder muchas veces el propio derecho y dirigirse por la clemencia, que no siempre es precisamente un deber. Habrá siempre malos pagadores por su culpa o sin ella, a quienes hay que perdonar sus deudas. La sociedad necesita de actos de abnegación que no puede imponer la ley. Hay culpables que se corrigen mejor con el perdón que con el castigo. Hay inválidos y huérfanos que nada pueden darnos y a quienes hay que socorrer sin

retribución ; hay errores que es necesario perdonar aunque sean causa de nuestro daño, así como las molestias del vecino o del compañero, que se deben sufrir porque no tienen otro remedio. En la familia el niño aprende esa abnegación prestando servicios al hermano menor de quien nada recibe.

Los defectos del niño, que hemos citado, después de la pubertad suelen ser substituídos o agravados por la petulancia, la pedantería, la lascivia, el espíritu de contradicción y la quisquillosidad que los predispone a exagerar las ofensas y a reñir. El joven pedante simula vicios que no tiene por parecer hombre. Por eso fuma aunque le desagrade al principio, provoca lances quijotescos y visita los cabarets ; con lo cual pierde su juventud y se convierte en un ente inútil y ridículo. Otras veces, por alardear de talento o de erudición, habla de lo que no entiende y contradice siempre, creándose antipatías y provocando riñas.

El primer desastre económico que produce la mala educación es la enfermedad, la cual es engendrada generalmente por vicios de la primera edad. La madre descuidada y sin energía deja que sus niños coman a todas horas, le da de mamar al nene cada vez que llora, permite que los mayores se diviertan aturdidamente dándose caídas que lesionan sus órganos, consiente que se atraquen de dulces y de frutas ; con todo lo cual dañan su estómago o sus dientes y contraen enfermedades incurables. De ahí resulta muchas veces que los niños son irritables, perezosos o embotados de entendimiento a causa de su mala digestión. Una buena madre jamás permite que sus hijos menores tengan dinero ni que salgan solos a la calle a fin de evitar que se indigesten con golosinas.

Tampoco dejará sus niños entregados a ayas o nodrizas, sin vigilarlos discretamente; pues estas mercenarias, para acallar a los párvulos, suelen hacerles caricias sensuales que engendran en ellos vicios funestos o enfermedades nerviosas. La misma tendencia tienen los criados y

los lacayos. Una de las causas de que los niños campesinos sean más robustos que los de las ciudades es que no han sido confiados a mercenarias, por lo cual no suelen contraer hábitos viciosos en su propio hogar. Los besos de extraños y los retozos con niños vecinos le quitan al párvulo su pudor y esquivez naturales, dejándolo expuesto a los peores contagios morales y físicos. La madre que quiere evitar que sus hijos sean después histéricos o degenerados, deben vivir fuera de los conventillos, procurando que sus niños duerman en camas separadas y en diversos aposentos y vigilándolos para que no se contemplen desnudos, prohibiendo que delante de ellos se profieran palabras libres, quitando de su vista todo cuadro obsceno o estatua desnuda que despierte en ellos curiosidades malas y impidiendo que jueguen lejos de la casa con otros niños desconocidos. Como dice el Dr. Olano, en el orden moral no hay degenerados natos, sino que todos lo son por su propia culpa o por el descuido de sus padres y maestros.

El hogar es el primer factor de la educación, pero desgraciadamente todas las precauciones tomadas en él resultan nulas cuando los niños van a una escuela que no ha podido ser cuidadosamente elegida por los padres. Todos los jefes de familia que tengan recursos deben preferir la primera enseñanza en la propia casa, con maestros bien conocidos. Una de las ventajas de la educación en el hogar es que el niño no se somete a la reglamentación y a los métodos necesariamente uniformes de los internados. En los establecimientos con pupilaje interno, poco acreditados y sostenidos con exclusivos propósitos de lucro, se suele educar a los niños como si ellos tuvieran idénticas cualidades y defectos, siendo así que difieren por sus disposiciones psíquicas intelectuales y morales. Por debilidad o pereza los padres que tienen un hijo indisciplinado suelen quitárselo de encima poniéndolo interno en esos colegios, en los que generalmente se

empeora. Allí se trata de contentar al niño para evitar que se vaya y no se pierda así su pensión ; por eso no los corrigen y cierran los ojos ante sus vicios.

Sólo una fuerte educación en el hogar, basada en el amor paterno, puede neutralizar la influencia malsana que ejercen los condiscípulos pervertidos y las multitudes escolares en el niño cuya conciencia no está formada y cuya propensión a imitar lo que ve es irresistible, especialmente si es inteligente y nervioso.

Para educar bien a un niño es necesario colocar sus facultades nacies y sus instintos primitivos; sabiendo distinguir entre los defectos que provienen de la edad y otros que son el germen de vicios durables.

La educación es ante todo una obra de autoridad ; por eso es necesario que los padres y maestros sean obedecidos sin violencia, para que puedan refrenar los defectos nacies del niño y facilitar los esfuerzos que le impone el deber.

Conviene que la conciencia del niño sea formada en la escuela y en el hogar con un criterio idéntico, porque si en cada una de esas instituciones se comprende el deber de un modo distinto, surgen los conflictos en el alma del niño y su conciencia se deforma, creándose él mismo su propia norma de conducta de acuerdo con sus pasiones. Lo propio ocurre cuando hay discrepancia entre el criterio moral del padre y el de la madre. La conciencia con que nace el niño se enturbia si no se le acostumbra a dominar sus pasiones ; porque para evitar sus íntimos reproches él se esfuerza en no escucharlos y se aturde como los grandes para entregarse al vicio sin remordimientos. Poco a poco la conciencia sucumbe bajo el peso de las costumbres que violan sus leyes, como pasa con el homicida profesional, que llega a no sentir la turbación de su primer asesinato. El niño nota la injusticia que le hacen, pero no advierte con igual claridad la que él comete. Hay una ten-

dencia innata en todo párvulo a usurpar los bienes de sus hermanos y a retener los suyos, a recibir mucho y dar poco y a tomar a los demás como instrumentos de sus placeres. Es necesario, por eso, que la educación refrene sus instintos egoístas, ilustrando su conciencia.

El niño tiene derecho a la verdad. Engañarlo sobre el sentido de la vida, ocultarle los austeros principios que deben dirigir su voluntad y dar a su actividad una orientación falsa, es mutilar su conciencia y cometer una falta de lesa humanidad.

Una causa de malestar y de ruina para muchos jóvenes es el abuso que cometen sus padres dedicándolos a un trabajo o estado de vida al que no se sienten inclinados. A causa de eso viven en un estado violento, realizan un trabajo penoso y deficiente, contrario a sus aptitudes naturales. La libertad de trabajo y de estado — dice Castelan — se funda en el derecho natural y no pueden violarla los padres y las autoridades civiles. Pero esa libertad supone en el individuo la capacidad de elección y de ejecución. Es, pues, necesario que los jóvenes tengan cierto desarrollo intelectual o que sean mayores de edad para que elijan su profesión y estado. Pueden consultar a sus padres, pero no someterse contra su voluntad, y menos cuando se trata de elección de estado, la cual aparea compromisos morales de la mayor trascendencia. Por la libertad de trabajo y de estado el individuo aumenta su fecundidad económica y su potencia de iniciativa, de energía y de perseverancia, que son las fuentes de la riqueza.

Muy censurable es el padre que sin absoluta necesidad envía a sus hijos a lucrar a la calle, vendiendo diarios o limpiando zapatos, exponiéndolos así a la magnetización corruptora del mal ejemplo. Igual reproche merecen los que habitúan sus hijos a la excitación malsana del biógrafo escandaloso y frecuente que falsea sus ideas, conmueve sus nervios, debilita su vista, les mata el pudor y deja graba-

da en su mente, impresionable como la cera, la imagen mórbida del crimen y del vicio.

En su Memoria de 1917, el Presidente de la Cámara de lo Oriminal afirma que en el mismo año hubo en Buenos Aires mayor criminalidad infantil que en París en relación con la población; fenómeno que no lo atribuye a razones económicas, pues la crisis fué mayor en años anteriores en que hubo más inmigración y menos delitos. La anarquía del hogar, la corrupción de la escuela y la incuria de los padres en corregir las primeras faltas de sus hijos y en retenerlos en casa son las principales causas de esa delincuencia. El vicio tolerado con la repetición de los actos se hace un síntoma irresistible y conduce al crimen. Las pequeñas faltas que la ley no puede castigar porque se cometen en la intimidad del hogar son las que más forman los delincuentes y preparan las catástrofes sociales.

La deficiencia del salario suele ser, también, causa indirecta de la delincuencia del joven; porque la falta de higiene, la alimentación insuficiente, el tugurio incómodo, las enfermedades desatendidas y el ambiente malsano de las fábricas origina desequilibrios nerviosos y tendencias impulsivas. La mayor parte de los delitos infantiles concurren con el estado de pobreza tales como el robo, la vagancia, el escándalo y la mendicidad. La vagancia generalmente está complicada con la pereza. En todos esos delitos corresponde una responsabilidad principal a los padres inmorales o descuidados. Hasta ahora las colonias correccionales no hacían más que agravar la corrupción de los reclusos, porque agrupaban a los viciosos en recintos propicios al contagio; sin embargo, la colonia de Marcos Paz está dando recientemente buenos resultados. A veces los padres pervierten a sus hijos ocupándolos en la mendicidad o prestándolos a otras personas para simulaciones con que explotan la caridad pública. El niño que mendiga se habitúa a recibir dinero sin trabajar y termina en ladrón o degenerado. Este mismo

peligro tiene el vendedor de diarios y mensajero, porque con esos oficios se hace poco esfuerzo y se vive con mucha libertad, recibiendo continuamente el escándalo de la calle por lo cual difícilmente se someterán al trabajo recluso, duro y disciplinado del taller, del comercio o de la labranza. Por otra parte, estos pobres niños se alimentan mal, sufren la humedad de las lluvias y trabajan en horas nocturnas o demasiado tempranas, con grave riesgo de su salud.

Otro mal es la mala lectura. «En presencia de un crimen — dice Proal — ya no se pregunta quién ha sido la mujer, sino cuál ha sido el libro que lo ha producido». La lectura obscena excita la imaginación juvenil, aviva los malos deseos, exige una inmovilidad malsana, falsea las ideas, gasta la vista — especialmente en la trepidación del tranvía y con la luz artificial — y finalmente daña los nervios arrastrándolos a la neurosis.

No siempre la lectura instruye o desarrolla la inteligencia. Con frecuencia se oye en las ciudades hablar a personas muy leídas con una confusión de ideas y falta de lógica que da lástima. En cambio hay campesinos analfabetos que hablan con gran sensatez porque sólo discuten sobre lo que conocen y entienden. Las personas poco ilustradas debieran leer libros instructivos y sanos, escritos en lenguaje sencillo y en orden metódico. Los diarios escritos con lenguaje oratorio, inflado y oscuro no son el mejor alimento para los lectores de escasa instrucción.

El peligro de las novelas obscenas acecha especialmente a los adolescentes ricos, quienes están expuestos también a los daños del tabaco, del cabaret, del prostíbulo, de los internados mal vigilados y de ciertos sports, buenos en sí mismos, pero cuyo abuso acarrea varias enfermedades. Por lo general, la segunda enseñanza es perniciosa, desde el punto de vista económico y moral; porque los jóvenes rara vez alcanzan una carrera pro-

fesional y en cambio el colegio los aparta de la tutela paterna, les da afición al lujo, los expone al contagio de la corrupción de costumbres, les impide adquirir el hábito del trabajo muscular, los hace vanidosos y rebeldes contra la autoridad doméstica y contra el orden social. Un gran porcentaje de los jóvenes que principian la segunda enseñanza no la terminan y sus conocimientos sin empleo les sirven a muchos de obstáculo para dedicarse a trabajos musculares en que se creen deshonrados. Esa misma situación de ánimo amarga y esteriliza la vida de muchos que han terminado su profesión y obtenido un título, pero que carecen de aptitudes superiores para conquistar una clientela y vencer a sus numerosos rivales. De ahí el proletariado intelectual que busca un refugio en el presupuesto oficial. Los que no obtienen un empleo del Estado sufren en su pobreza más que el ignorante, porque han adquirido más necesidades y mayor sensibilidad, porque son heridos en su orgullo de intelectuales y porque en ellos resalta más la desigualdad en la repartición de las riquezas, toda vez que ven a su lado personas sin instrucción favorecidas por una gran fortuna. Esos estudiantes o profesionales fracasados son los que hacen y publican las más acerbas críticas a la civilización actual, sin duda justificadas, pero que sólo sirven para irritar a los proletarios y provocar inútiles agitaciones sociales. «La segunda enseñanza — dice Gustavo Le Bon — prepara exclusivamente los jóvenes para las funciones públicas, haciéndolos totalmente ineptos para toda otra carrera industrial o comercial; de ahí que se vean obligados, para vivir, a solicitar empleos del Estado; pero como el número de candidatos es inmenso y el número de colocaciones es limitado, una gran mayoría se encuentra eliminada y sin ningún medio de existencia».

Por eso, antes de matricular un joven en la segunda enseñanza secundaria deben asegurarse sus padres de que tiene inteligencia y salud suficientes para coronar con éxito

una carrera. Especialmente los internados, sostenidos por comerciantes sin escrúpulos, son incubadores de viciosos y de inútiles a causa de la mayor facilidad e intensidad de los malos contagios. Allí, como en las cárceles, los más audaces hacen gala de impudor ufanándose de vicios que no han cometido, y el joven que entra inocente es seducido por el prestigio del mal. Pocos son los colegios en que el maestro se sacrifica vigilando constantemente a los alumnos, los cuales, aun siendo buenos individualmente, se hacen malos en colectividad, según el proverbio antiguo : « *senior bonus, senatus autem mala bestia* » — cada senador es bueno, pero el senado es una mala bestia. El acto perverso, por el hecho de estar siempre cargado de pasión, tiene más poder contagioso que la virtud. Los niños débiles, los hijos de histericos y de alcohólicos, necesitan más que los otros párvulos de fuertes convicciones que neutralicen la magnetización corruptora de la multitud escolar. « Los internados — dice Gustavo Le Bon — son fábricas de inadaptados a quienes el vicio precoz incapacita para los estudios y para cualquier otro trabajo con que ganarse la vida en el futuro ».

El niño no debe ser mimado por sus padres ; pero debe ser de ellos fuerte y manifiestamente amado ; de lo contrario, su corazón vacío busca fuera del hogar los afectos que necesita y los encuentra en los compañeros de escuela que lo pervierten ; o sino se apasiona por el otro sexo con amores precoces, insensatos y súbitos que absorben todas sus facultades, le impiden el estudio y a veces lo conducen al suicidio.

La anarquía y las huelgas en la escuela desmoralizan al estudiante, le hacen perder el respeto al orden y a la jerarquía, fomentan su orgullo y su pereza y lo inducen a emanciparse de toda autoridad.

En las ciudades más ricas en que abunda el placer y entre la clase acomodada es donde más se produce el suicidio infantil. No son, pues, las necesidades económicas sino

la incuria de los padres en educar a sus hijos y los excesos de placer precoz a que los impulsan los factores de esta lacra social. Neurastenizados por sus vicios, desequilibrados en sus nervios por el biógrafo, el tabaco o la novela, hastiados de la vida normal honesta y sencilla, privados de todo idealismo superior a la vida, esos jóvenes no soportan el menor contratiempo y se arrojan en fúnebre tropel en el hondo enigma de la muerte. Una buena madre enseña a sus hijos a tener un concepto más noble de la existencia, persuadiéndolos de que no venimos a este mundo solamente para gozar como las bestias, de que el dolor generalmente es fugaz, útil, benigno y purificante, y de que la belleza de la vida no se estima por el placer que produce sino por la moralidad que envuelve.

Como la imaginación agrava o suaviza nuestros dolores, el elogio del trabajo y del mérito del sufrimiento les da a las personas mayor resistencia para soportar las penalidades que no es posible evitar. El descontento y la impaciencia del padre por la pobreza del hogar contagia a sus hijos y los debilita para el sufrimiento. Una madre que sufre valerosa y tranquila la pobreza o la enfermedad ha sido casi siempre la que ha formado los grandes caracteres, como fueron Bonaparte, Sarmiento y Lincoln. Todas las ideas que no hacen al niño mejor y más fuerte, alegre y sano, deben ser alejadas de su hogar e impedir que entren en las lecturas o en la palabra de los amigos.

Gran daño hacen a sus hijos los padres que toleran en ellos el vicio del juego de azar; porque con él se habitúan a la funesta idea de adquirir dinero sin trabajar y a perder el tiempo. Los amigos del joven determinan en mucho su suerte; porque en la juventud toda amistad es apasionada y propende intensamente a la imitación.

Conviene que aprenda el joven a no enfadarse por una nonada, porque con esa costumbre no podrá estar en ninguna parte. Es necesario cierta resignación con el mal por-

que el que quiere que todas las cosas marchen siempre bien no tendrá paz ni alegría. Muy útil para la felicidad futura de los niños es que aprendan a entretenerse solos con la lectura, el dibujo o el canto, porque quizá tengan que desempeñar empleos en lugares solitarios lejos de su familia. Esas ocupaciones les hacen dulce la vida de soledad, evitándoles así los peligros de buscar siempre la alegría fuera de sí mismos. El que necesita las reuniones para alegrarse, se hace esclavo de los demás y se encuentra triste en la soledad cuando no puede evitarla, especialmente si es un célibe.

Deben los padres enseñar a sus hijos a evitar la tristeza haciendo que mortifiquen algún deseo, que desechen los apetitos de las cosas prohibidas y que no tengan una sensibilidad exagerada, fomentada por sus mimos, la cual será causa de que se apenen demasiado cuando en la sociedad o en la oficina son mal apreciados, burlados, olvidados o contrariados. ¿Para qué le sirve al obrero desear los placeres del rico cuando no está en sus manos satisfacerlos? Es, pues, necesario aprender a no desear cosas demasiado difíciles o que son imposibles. Para combatir la tristeza conviene no fomentar el deseo excesivo de ser preferido, estimado y alabado; porque ese es un privilegio de pocos, que no suele durar mucho tiempo y, además, estimula un orgullo funesto que acarrea envidias, exponiendo al afortunado a intensos sufrimientos cuando es postergado.

La alegría se provoca reflexionando sobre los bienes que poseemos, fomentando el optimismo, buscando las sociedades alegres y sanas, visitando a los que amamos, gozando de los encantos de la naturaleza y del arte y ante todo realizando el trabajo que nos gusta y procurando estar sanos.

Más desastroso efecto que en los varones produce el descuido de la educación en la mujer, porque ésta es más sentimental y sus caídas son generalmente irreparables. El sentimiento es muy útil para la acción, porque los jóvenes,

en general, no obran según lo que piensen sino según lo que sienten. La mujer, sobre todo, se dirige por el sentimiento y éste le basta, cuando es puro y recto, para vivir bien sin necesidad de otra cultura. Desgraciadamente, no todas las madres cultivan el sentimiento de sus hijas. A veces les toleran las conversaciones impuras, las novelas románticas, los ensayos precoces y veleidosos de noviazgos y galanteos a espaldas de los padres etc. Todas esas son ocasiones de caídas, causando la desgracia de sus padres, que no supieron vigilarla. Recatada, pudorosa, protegida por el trabajo alegre y pacífico de la casa, fortalecida por convicciones morales, la joven bien educada conserva sus energías y sus gracias como un vaso de perfumes cubierto hasta el día en que va a construir un nuevo hogar, ejercitando allí sus nobles y gratas funciones de madre. Y si no puede ser una matrona ni una vestal, su vida no se malogra; porque su corazón, que la castidad conserva afectuoso, encuentra en la caridad social o en el solícito cuidado de sus parientes un ancho campo para su actividad.

¿Qué hará, en cambio, con su corazón la solterona romántica que no conoce más ideal que el matrimonio y que a él solamente ha aspirado con sus lecturas y su desenfreno en los pensamientos y deseos? Esa mujer será una histérica, una agitadora anarquista o una víctima de las brutalidades del amor libre.

Muchas veces el lujo que las madres permiten a sus hijas aleja y acobarda a los que podían pretender su mano. Otras veces el egoísmo materno se opone a enlaces convenientes, cuando no quiere privarse de la compañía de los hijos. Lo más común, sin embargo, es el obstáculo que proviene de la cuestión económica para que se enlacen dos personas que se aman y que podrían ser felices y útiles en la pobreza. Muchos, por eso, viven en celibato forzoso en el que los varones envejecen más prematuramente que los casados. Eso se explica porque las personas casadas encuen-

tran en el amor conyugal y en el afecto a sus hijos un estímulo para la lucha y para la honestidad que no tienen los célibes. El conocimiento y aplicación de la Economía Doméstica permite sostener un hogar con escasos recursos, evitando así el celibato de los libertinos, que es una de las peores taras de un país.

La mujer bien educada es uno de los principales factores del engrandecimiento y robustez de una nación. Ella es la que aparta al hombre de sus vicios, la que aplica bálsamos a todos los dolores sociales, la que cultiva, embellece y esculpe la personalidad humana que aparece graciosa, pero ignorante, débil y salvaje sobre la cuna y se vigoriza y educa en el regazo de la madre. Por eso la madre es la primera institutriz de la humanidad. La mujer bien educada es la que conquista los corazones de sus parientes extraviados.

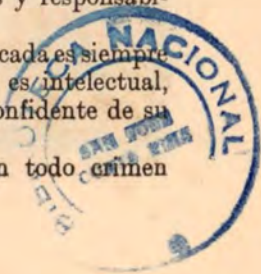
La mujer educada en la conciencia de sus deberes no es la mujer frívola que se alimenta de novelas, de sueños y de caprichos mundanos, ni la mujer veleta cuyo espíritu se agita y se evapora en las preocupaciones vanas de la moda y en el afán peligroso de agradar, y a quien la pasión arrastra haciéndola víctima de los amores fáciles y de los tenorios egoístas.

Las protagonistas de esas novelas tristes de que habla la prensa en la sección de los delitos, esas pobres muchachas engañadas que se suicidan después de una caída, son casi siempre criaturas sin cultura ética, que vivieron el aturdimiento de los placeres.

¿Cómo puede ser verdadera madre la mujer que no lee nunca obras serias ni medita sus deberes y responsabilidades?

Por el contrario, la mujer éticamente educada es siempre reflexiva, aunque no sea siempre erudita, y es intelectual, porque conoce sus deberes; sabe que es la confidente de su esposo y de sus hijos.

Un magistrado francés sostenía que en todo crimen



del hombre hay una mujer que lo inspira ; pero también podría decirse que en toda gran virtud del varón, en toda noble existencia masculina hay una mujer oculta, madre, hija o esposa, que le sugiere su elevada conducta, porque las mujeres son los consejeros íntimos y los directores de conciencia del hombre.

La alta instrucción a que hoy propenden muchas mujeres que han invadido las universidades, no es un mal : lo reprochable es su intromisión en las obras exclusivas del hombre, su apostolado agresivo en el terreno social, su intervención apasionada en las turbulencias políticas y su consagración absoluta a la ciencia, cuando para ello sacrifican su misión principal de madre, de esposa y de bienhechora de los que sufren.





CAPITULO IX.

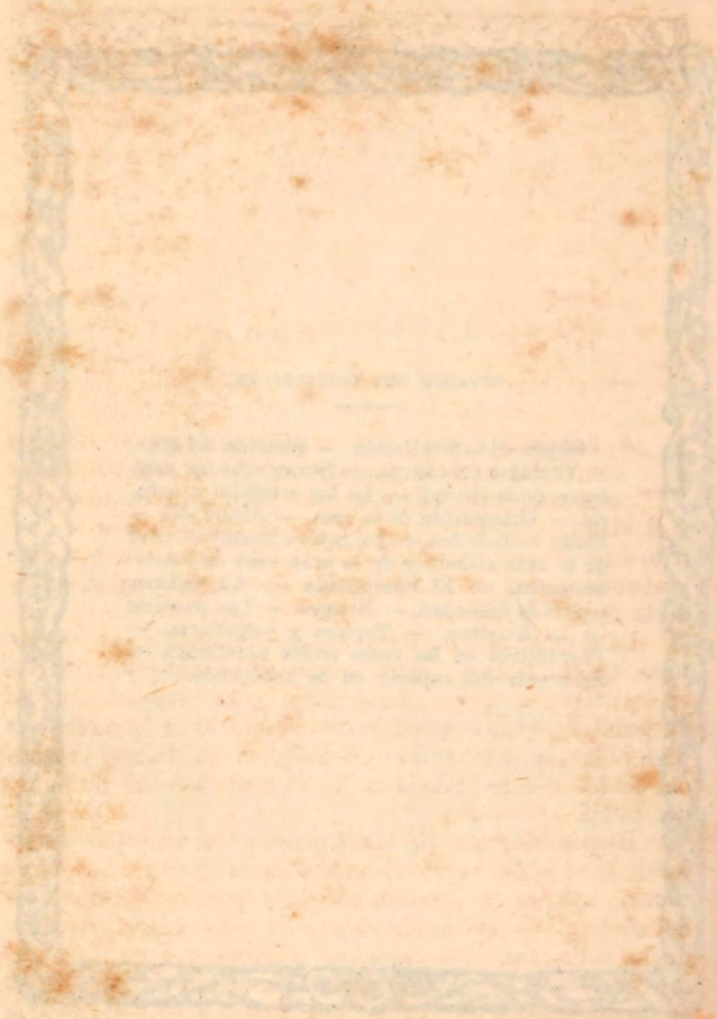
LA VIVIENDA

D. ORTOLANI



SUMARIO DEL CAPÍTULO IX

Objeto de la habitación. — Elección del sitio. — Ventajas del campo. — Inconvenientes morbosos de la ciudad. — La luz artificial y natural. — Orientación de la casa. — Aire y sol. — Malas vecindades. — Ventajas e inconvenientes de la casa aislada y de la gran casa de departamentos. — El conventillo. — La defensa contra la humedad. — El agua. — Las paredes. — La limpieza. — Tapices y colgaduras. — Preventivos en las casas recién alquiladas. — Economía del espacio en la habitación.





LA VIVIENDA

La habitación tiene por objeto proteger al hombre contra las bruscas variaciones de la temperatura y especialmente contra el frío, la lluvia, la humedad y el viento. Debemos, por eso, elegir para habitar los barrios altos, secos y ventilados. Los parajes bajos son húmedos y abundan en microbios, especialmente los del paludismo y de la fiebre tifoidea.

La humedad engendra resfríos, reumatismos, escrófulas, tuberculosis y además mantiene el moho y la fetidez en los rincones, pudriendo la pared y los muebles. Con tal de gozar de buena salud y de obtener hijos robustos, es preferible que todo el que pueda viva en barrio distante del centro donde trabaja, a fin de disfrutar del aire puro del campo.

Hemos indicado ya, someramente, las ventajas morales de la vida del campo sobre la de la ciudad. Las urbes tienen, además, la atmósfera viciada por las emanaciones del suelo y por las combustiones de toda especie, el humo de las chimeneas, los gases del alumbrado y de los automóviles y el carbono que exhala la multitud de transeuntes en calles encerradas por la altura de los edificios y que carecen generalmente de jardines que los desinfecten.

La luz artificial, tan abundante en las calles de la ciudad, vicia el aire nocturno y debilita los ojos de los transeúntes. Por sí solo ese aire viciado de las ciudades, especialmente el de los teatros, mercados, escuelas, cafés, tiendas y biógrafos, es un poderoso agente de infección.

La orientación de la casa influye especialmente sobre su condición higiénica. En cuanto sea posible, el aire y el sol deben bañar el interior de las habitaciones. Si los vientos son muy fuertes conviene proteger la habitación con árboles. En Buenos Aires la exposición de la casa hacia el Sudoeste no es saludable, porque generalmente vienen de esa dirección los vientos y las lluvias. Cuando eso ocurre, la humedad invade los aposentos y engendra dolencias. La mejor orientación de la casa es al Noroeste. Al sur estarán bien ubicadas la cocina y la despensa; al Norte los dormitorios, el comedor, la sala y el gabinete de estudio o taller de trabajo. Las casas orientadas hacia el Sur son malsanas, porque son poco asoleadas.

El aire, que no cuesta nada, es, sin embargo, tan necesario que sin él la alimentación más racional no da más que resultados mediocres. Vivir y respirar son casi palabras sinónimas. El oxígeno por sí solo hace la oxidación de los residuos de la nutrición, facilitando su eliminación y contribuyendo a que el organismo repare sus pérdidas. Al aire libre el hombre respira una mezcla compuesta de 23 volúmenes de oxígeno por 75 de ázoe y 2 % de agua y ácido carbónico, mientras que el aire que sale de los pulmones no contiene más que 17 ó 18 volúmenes de oxígeno y se encuentra sobrecargado con casi el 5% de ácido carbónico, con cierta cantidad de vapor de agua, con otras cantidades de amoníaco y algunos polvos sépticos, de partículas orgánicas y de otras sustancias nocivas. El hombre disminuye el oxígeno y vicia la atmósfera de los locales. Estos se infectan también por los detritus de las cosas que hay en ellos, por lo cual el aire así confinado deprime el

organismo de quien lo respira y lo hace menos resistente para la enfermedad. Como quiera que el aire confinado de las habitaciones carece de suficiente oxígeno y está cargado de ácido carbónico y de vapor de agua, produce la asfixia, la opresión, los desvanecimientos los síncope y aún la muerte.

La necesidad vital del oxígeno se demuestra encerrando un pájaro en una campana de vidrio llena de aire. Si entonces se absorbe en una solución de potasa el gas carbónico que el pájaro exhala, se le verá morir cuando la proporción de oxígeno en el aire sólo es de 4 a 5 %. Si la proporción de oxígeno es inferior al 9 %, como ocurre en las minas mal ventiladas, los obreros se asfixian.

También es malsano el exceso de gas carbónico. Colocando un animal en una campana de vidrio en cuyo recinto él absorbe el oxígeno y exhala el gas carbónico, se le verá ponerse inquieto, erizar las plumas y morir.

Cuando en una campana cerrada donde se ha colocado minutos antes un pájaro, se introduce bruscamente otro, este último cae asfixiado, mientras que el primero vive algún tiempo más. Eso demuestra el peligro que existe en la aglomeración de muchas personas en recintos cerrados y de escasas dimensiones. De ahí que varias veces han muerto los presos acumulados en una celda o la multitud encerrada en un local estrecho y cerrado. Se explica eso porque en un recinto cerrado todas las personas reunidas absorben el oxígeno, que disminuye continuamente y devuelven el ácido carbónico, que aumenta sin cesar. Todo aire que ya está respirado por otras personas contiene un veneno muy enérgico, causante de un malestar que equivocadamente se suele atribuir al calor. De ahí proviene el mal olor que experimenta el que viniendo del aire libre entra bruscamente a un dormitorio donde hay aire confinado.

El ama de casa debe, pues, procurar que en su morada reine constantemente el aire puro. Eso se obtiene abriendo

las puertas y ventanas. Por ellas entra a la habitación un aire rico en oxígeno, que reemplaza al que ya está viciado y empobrecido por la respiración, las combustiones y los miasmas.

Además del ácido carbónico son particularmente peligrosos y mortales, cuando son respirados, los gases tóxicos, como el hidrógeno sulfurado que se desprende de las letrinas, zanjas y pantanos pútridos, así como el protóxido de ázoe, el éter, el cloroformo y el bromuro, cuando están en grandes cantidades. Por eso los niños no deben visitar nunca salas de cirugía ni recintos donde se fabriquen productos farmacéuticos.

Debe preferirse no habitar cerca de lagunas o acequias fangosas en que pululan los microbios; como tampoco en la proximidad de tambos, caballerizas, mercados, laboratorios químicos o fábricas que despidan miasmas o exhalaciones venenosas o que arrojan residuos o que estén expuestos a explosiones o incendios. Tampoco conviene habitar cerca de los hospitales, cuarteles o locales en que trabajen muchas personas aglomeradas.

No basta tener aire puro; es necesario saber respirar. La respiración debe hacerse por la nariz y no por la boca, especialmente cuando hay niebla. Los fumadores que mantienen la boca entreabierta aspiran por eso defectuosamente. Dormir con la boca abierta es malsano.

Toda persona que quiera ventilar bien sus pulmones debe adquirir el hábito de hacer inspiraciones lentas y profundas; práctica que es particularmente saludable cuando se está en el campo. Para respirar bien, conviene desarrollar la caja torácica por medio de ejercicios físicos.

El sol es el mejor de los antisépticos. Los microorganismos expuestos a la luz solar cesan de desarrollarse a consecuencia de la oxidación del protoplasma celular. Para destruir los bacilos de Eberth — gérmenes de la fiebre tifoidea — ha bastado exponerlos tres días a la luz difusa

y por una hora a la luz solar directa. Los mineros, que trabajan en galerías subterráneas donde no entra el sol, se ponen pálidos, débiles y anémicos, así como las plantas y los niños que permanecen siempre en la sombra. Los animales trasplantados desde la falda de la montaña a las altiplanicies aumentan sus glóbulos rojos. Varios conejos llevados a 1500 metros de altura aumentaron en dos millones sus glóbulos rojos por cada milímetro cúbico de sangre.

Es, pues, muy importante que entre el sol a las habitaciones. La luz difusa es recomendable para el cuarto de trabajo, porque con ella se fatiga menos la vista. La luz refleja es malsana. Un cuarto que no recibe la luz microbicida y purificante del sol, no puede llamarse sano.

Al elegir la habitación debe el ama de casa poner particular cuidado en examinar las condiciones del agua. La buena agua potable es fresca, límpida, inodora, ligera para el estómago, agradable al paladar, aerada, imputrescible y apta para lavar la ropa y cocer los alimentos.

Cuando el agua está fresca, su temperatura es de 8 a 15°; si tiene mayor temperatura no calma la sed; y si tiene menos de 5° es demasiado fría. Puede estar infectada de malos gérmenes. El agua que pasa cerca de los lavaderos, estercoleros, fábricas o albañales es malsana. El agua mineral, yesosa, nitrosa o magnesiánica, forma grumos en el jabón y endurece las legumbres. El agua del río es impura porque recoge inmundicias. El agua del Sena, después de pasar por París, contiene 116.000 microbios por centímetro cúbico, o sea cerca de 2.000.000 de microbios por vaso de agua. En Viena desapareció la tifoidea desde que se substituyó el agua del Danubio por agua de fuente. El agua de pozos poco profundos es malsana, especialmente si hay cerca establos. Produce el bocio. Las aguas del río de la Plata, que proveen a Buenos Aires, por su composición química son excelentes para beber; pero son turbias, por lo cual

ha sido necesario filtrarlas. El agua de lluvia es también malsana, por carecer de toda sal.

Cuando no se puede absolutamente proveerse de agua pura, y en todo caso de duda sobre su calidad, la buena ama de casa debe purificarla, ya sea por la filtración o por la ebullición. Muchos filtros clarifican el agua, pero no la purifican. Los filtros de arena dejan pasar los microbios. El filtro Maigne es defectuoso, porque retiene sales en disolución. Por hoy son reputados como buenos los filtros de Berkefeld y Chamberland. Es necesario limpiar con frecuencia las bujías del filtro; porque la porcelana se recubre en poco tiempo de una capa viscosa que entorpece la filtración del agua. El mejor medio de purificar el agua es la ebullición; porque a la temperatura de 100° mueren casi todos los microbios, aunque no sus esporos, los que resisten temperaturas mucho mayores.

El agua es indispensable para la limpieza de la piel, por lo cual toda casa debe estar provista de baño. La transpiración contiene principios tóxicos que producen hasta el envenenamiento cuando la suciedad de la piel impide su eliminación. Además de eso, el polvo del aire y el de los vestidos, así como la grasa o sebo de la piel, forman en ella un barniz que impide transpirar si no se recurre a los baños.

Un problema delicado para las familias pobres es la elección de la casa-habitación. ¿Conviene que alquilen una casita aislada o un departamento en un gran edificio? La moralidad gana en el primer caso, pero eso resulta más caro y más incómodo. Un gran edificio da al propietario menos gastos que muchas casas pequeñas; porque las escaleras, los vestíbulos, los baños y provisiones de aguas, etc., son comunes, y, por consiguiente, puede exigir un alquiler más barato. Para el locatario estos edificios tienen la ventaja de proveerlo de la vigilancia del casero y de evitarle el aislamiento. En cambio estas habitaciones, aun cuando no degeneren en el conventillo, tienen graves inconvenientes

En los grandes edificios llamados rascacielos las ventanas suelen dar al interior de una chimenea mal llamada patio, de escasa superficie; otras veces dan a la calle, cuya anchura resulta siempre deficiente en relación con la altura de las piezas y la cantidad de gente que las habita. El sol difícilmente puede entrar a todas partes. La multitud que circula por pasadizos, escaleras, ascensores y patios obliga a las personas honestas a mantener cerradas las puertas para evitar la inspección de los extraños. Ante los water-closes se aglomeran las personas respirando aire viciado. Cuando se descomponen estos servicios pronto se convierten en focos de fetidez que contaminan el ambiente. En caso de incendio los pisos más altos corren más riesgo porque no alcanza hasta ellos la capacidad de las bombas ni la altura de las escaleras.

El contagio del mal es más fuerte que el del bien y es difícil que un niño conserve el pudor en esas promiscuidades humanas en que poco a poco se produce la confianza y se pierde el recato en el vestir. Además, el hombre que habita una sola casa cuida más de ella que el que vive en departamentos, porque es el único responsable. Por eso es más vigilante y previsor, lo que no ocurre en los grandes edificios. El locatario de los grandes departamentos se ocupa más de los muebles que de la casa, mientras que el propietario o el casero cuidan del edificio, y de ahí surge un antagonismo que a menudo degenera en riñas.

Toda aglomeración es nefasta, especialmente para dormir. La salud de las personas crece en razón directa de la superficie que ocupan. Los conventillos son incubadores de tuberculosis y degenerados por contagios morales y físicos.

No se debe habitar casas que se levanten sobre terrenos pantanosos, porque son húmedas. La humedad de la vivienda se puede combatir por la ventilación diaria, absteniéndose de abrirla en los días nublados y lluviosos y calen-

tándola artificialmente. Cuando tiene piso de madera, se puede poner debajo de ellos tubos de comunicación y respiraderos.

En los edificios muy altos el aire es más puro, porque las miasmas no se elevan más allá de doce metros.

Por lo general, la mujer de la clase media sacrifica la higiene al lujo, pues mientras que consagra la sala, cuidadosamente aseada y con cierta elegancia a las visitas de extraños, deja sus propios niños amontonados en piezas descuidadas, cerca de la cocina o de las letrinas, donde jamás entra el sol.

Los párvulos necesitan más cantidad de aire puro que el adulto, porque sus funciones son más activas; por eso, mientras el niño es demasiado pequeño, sólo debe ser acompañado en cama aparte y en un solo cuarto por su madre o nodriza; pero, apenas tenga seis años, es preferible que duerma solo en su habitación. La temperatura más conveniente para el dormitorio infantil es de 16 a 20°.

Como en cierto modo el hombre respira por las paredes de su cuarto, es de gran importancia la composición de las mismas. Cuando los muros no son suficientemente espesos no aíslan el interior del exterior y la temperatura del departamento es casi la misma que la de la calle. Por eso conviene que los muros sean impermeables, condición que es también ventajosa para impedir el paso de los microbios. En la parte de la pared que está cerca del suelo es donde suelen acumularse las bacterias. De ahí que sea conveniente suprimir toda ornamentación en esa parte del muro y lavarla a menudo con jabón y desinfectantes.

El papel de las paredes retiene los microbios; y cuando están los colores elaborados a base de arsénico desprenden polvos que pueden intoxicar a las personas. Lo mejor será, pues, revestir las paredes con pintura cerámica y cal, que conviene sea antiséptica.

Es necesario barrer el suelo sobre mojado y no en seco

a fin de evitar que se levante el polvo cargado de microbios que se deposita en los muebles, en el cuerpo y en los alimentos. El mejor material desde el punto de vista higiénico para construir los pisos es el asfalto, el mosaico y el cemento romano.

En las habitaciones no debe haber colgaduras ni tapices sino revestimientos impermeables que puedan lavarse. Muchos ricos contraen enfermedades contagiosas por el descuido en que dejan las habitaciones de sus criados. Toda ama de casa que quiera la salud de sus hijos habitará lo más alto posible, lejos del polvo de la calle y del bacilo de Koch.

El Congreso Médico de Viena encargó la difusión de los conocimientos de Economía Doméstica para luchar en favor de la vivienda sana y contra la tuberculosis.

Antes de comprar o alquilar una vivienda, la prudente ama de casa procurará inspeccionar todos los departamentos para ver si los cielos están limpios, las pinturas secas, el techo sin averías, los aparatos eléctricos, caloríficos, cañerías, canalizaciones del agua, baños y water-closets en buen estado. Las paredes deben ser blanqueadas de nuevo y los pisos lavados con desinfectantes que contengan formol, lisol, bicloruro de mercurio, sulfato de hierro o lavandina. Las letrinas, sumideros y cloacas se desinfectan con cal o productos análogos.

Cuando no se puede tener piezas grandes por razones económicas es preciso arreglar los muebles de modo que no ocupen demasiado espacio. Para eso el ama de casa debe atenerse a las siguientes reglas :

1.º Dos cuerpos no pueden ocupar el mismo espacio, debiendo, por lo tanto, evitarse el amontonamiento de muebles.

2.º Deben sacarse rápidamente de todo local habitado los residuos, las basuras, los desechos del trabajo, el polvo y especialmente todo lo que produce miasmas y fermentación.

3.º Pueden utilizarse los espacios en que no se transita para colocar los armarios.

4.º En las piezas en que se trabaja debe sacrificarse todo a la comodidad del trabajador.

5.º Es preciso depositar en cajones, para entregarlos diariamente al basurero todos los harapos y objetos inútiles.

6.º Las deyecciones — cuyo abandono en las habitaciones no solamente reducen el local disponible para el tránsito, sino que también causan repugnancia y originan microbios y enfermedades — deben ser arrojadas a las cloacas inodoras tan luego como se levanten de dormir las personas o se despierten los enfermos que duermen.

En varias ciudades de Alemania la Municipalidad exige que cada habitación tenga de diez a doce metros cúbicos por persona. Los reglamentos de higiene de París exigen para cada habitación 20 metros cúbicos.

Por grande que sea un cuarto termina por viciarse con el aliento de la persona que lo habita. Es necesario, pues, renovar el aire. La habitación puede ventilarse por las chimeneas y por los intersticios de puertas y ventanas cerradas; pero todo eso es insuficiente. Deben abrirse las ventanas y puertas de par en par, estableciendo la corriente de aire.

Especial atención debe prestarse a la ventilación de los dormitorios, porque en ellos se permanece mucho tiempo, porque durante la noche se cierran automáticamente las puertas y ventanas, porque el alumbrado, la calefacción y las secreciones cutáneas vician de modo extraordinario ese recinto. Lo mejor es dejar parcial o totalmente abiertas puertas y ventanas, evitando que el aire llegue directamente a la cara mientras se duerme. Con ese sistema se hacen las personas más resistentes a los resfríos, bronquitis, y afecciones pulmonares, despertándose por la mañana más frescas y activas porque el oxígeno del aire exterior las ha robustecido el pulmón y facilitado la digestión.

Para evitar que el aire se vicie deben impedirse o atenuarse todas las suciedades inherentes a la vida fisiológica de los individuos. Esto se consigue con una limpieza corporal meticulosa, con la frecuente renovación de la ropa blanca, absteniéndose de llevar la misma durante el día y la noche, aereando con frecuencia las ropas que se guardan en los armarios y desembarazando la habitación de los residuos de nuestra vida animal o de las preparaciones alimenticias, todos los cuales contienen gérmenes temibles. Una buena ama de casa no se juzga por la limpieza y el orden de su sala sino por el buen cuidado de su cocina water-clase y cuarto de trabajo.

La limpieza, el orden y el ornato artístico de la casa influyen no solamente en la salud física de la familia, sino también en su salud moral, porque esas cualidades retienen a los varones en el recinto doméstico, impiden que el esposo se fastidie en su domicilio y que busque fuera en ambientes perniciosos una hora de distracción para olvidar alguna contrariedad ocasionada por sus negocios. En tales circunstancias la esposa, al quedar sola en la casa, triste y malhumorada, rumia, tal vez, amargas cavilaciones acerca de la inconstancia de su marido, sin advertir que de ese abandono ella tiene la culpa porque no sabe amenizar el hogar. Muchas causas influyen en la tristeza de la propia morada, que alejan al marido, y una de ellas es el desorden y la falta de ornato de la misma, todo lo cual contrasta con el lujo brillante de los cafés y hoteles. Para ornamentar el hogar no son necesarios excesivos gastos. A veces bastan las flores para dar buen aspecto a una sala o comedor, con tal que esté resplandeciente de limpieza. El ama de casa debe procurar por todos los medios retener a los suyos en su hogar, tanto para evitar el enfriamiento del amor, como para ahorrarles a ellos los derroches y enfermedades de estómago, que son la consecuencia de las frecuentes comidas fuera de la mesa doméstica.

La más noble misión de la mujer — dice la baronesa Staffe — es la de organizar y cuidar el nido humano, haciéndolo tan confortable, tan lindo, tan ordenado que su marido y sus hijos sean retenidos en él por la satisfacción de sus gustos y porque en él se encuentran mejor que en ningún otro sitio del mundo. Las ocupaciones que impone esa misión son mil veces mas interesantes que los largos viajes, que las charlas con las amigas, que los paseos escabrosos, los cuales, por lo general, no son de ningún provecho para la salud ni para la felicidad ni para el bolsillo. El esposo cautivado por la gracia de un hogar bien cuidado y por el humor dulce y complaciente de su esposa es el mejor estímulo del amor y fidelidad conyugales.

No es necesario, para hacer la casa atrayente, ir más allá de los recursos de que se dispone. La elegancia no se obtiene con dinero. Ella es el resultado del buen gusto, del buen sentido, de la ingeniosidad, del orden constante y de la limpieza perfecta. El embellecimiento de la casa está concorde en una mujer inteligente con todas las cosas importantes de la existencia y no debe convertirse en una pasión exclusiva, porque cuando se rompe el equilibrio las mejores cualidades se convierten en defectos. Para encontrar el tiempo exigido por los detalles de la vida ordinaria, será necesario, sin descuidar los deberes sociales, restringir las salidas de casa. Saliendo poco, es decir, no dilapidando el tiempo en visitas que no son obligatorias, ni en paseos sin objeto por las calles, una mujer razonable gana muchas horas que dedica a hacer de su casa un paraíso de bienestar y de belleza.



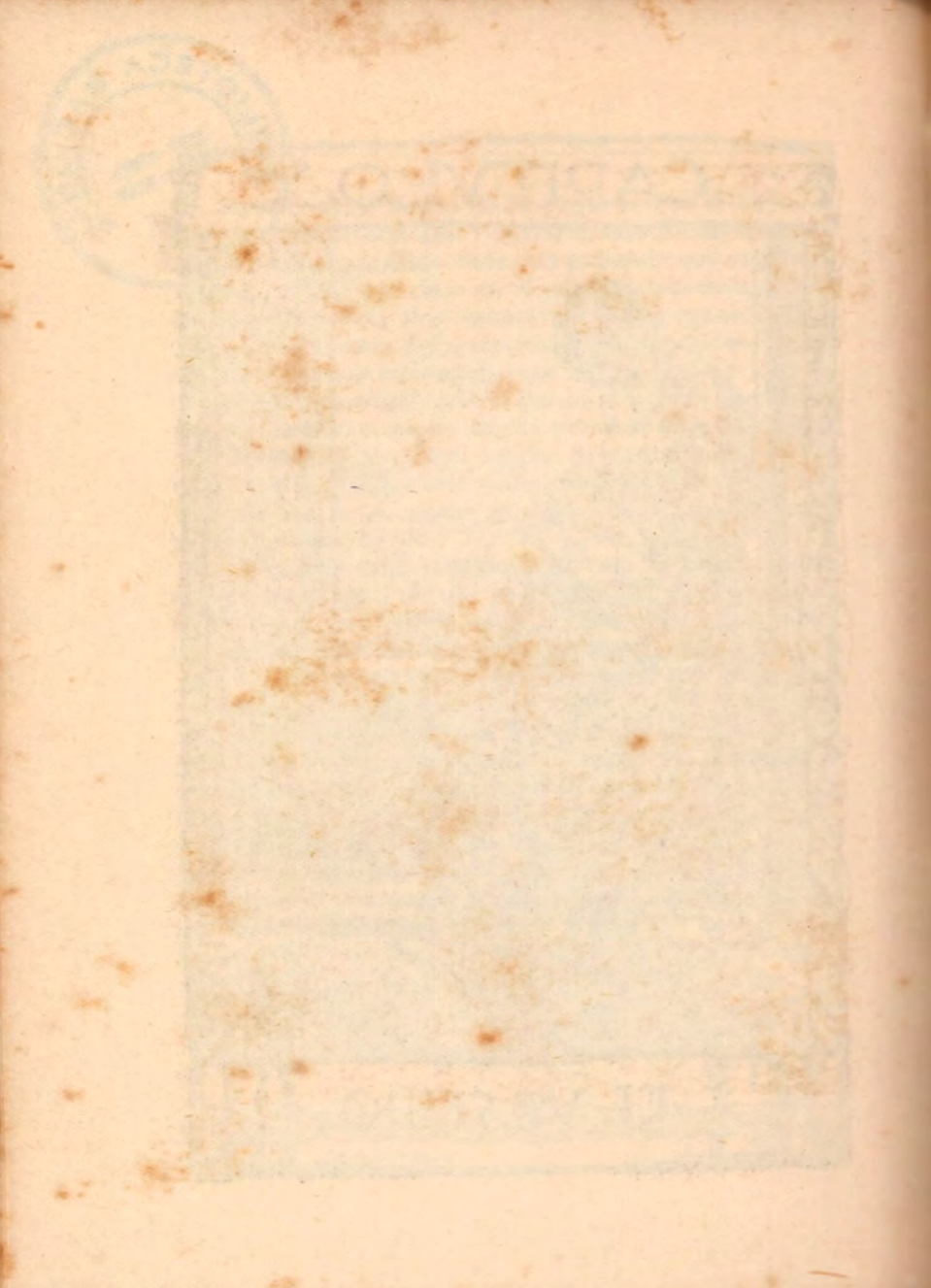


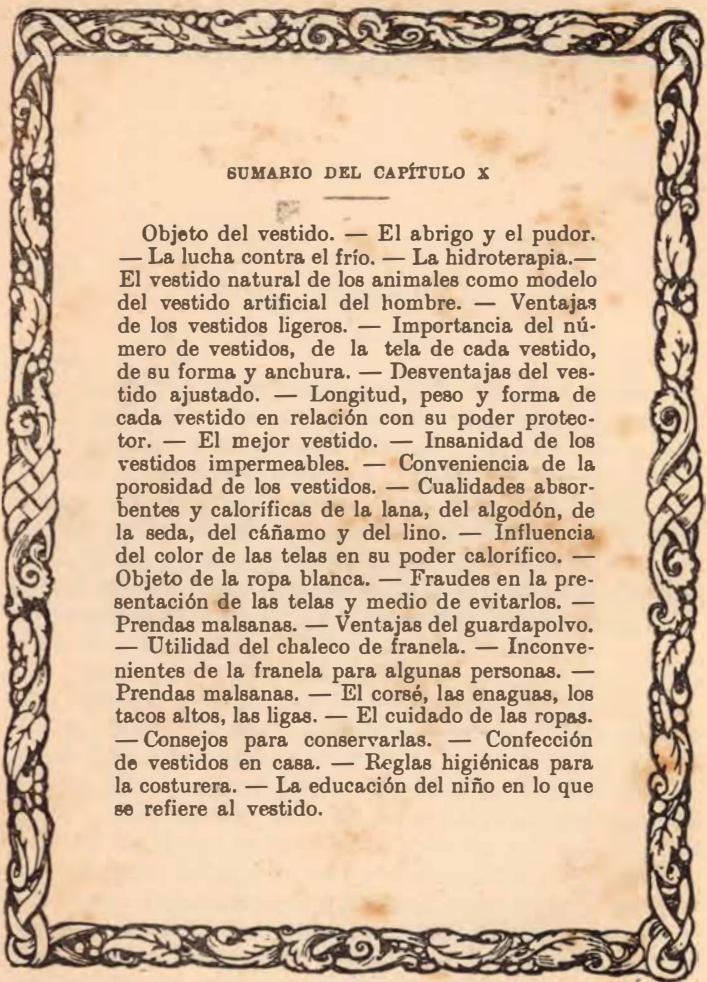
CAPITULO X



EL VESTIDO

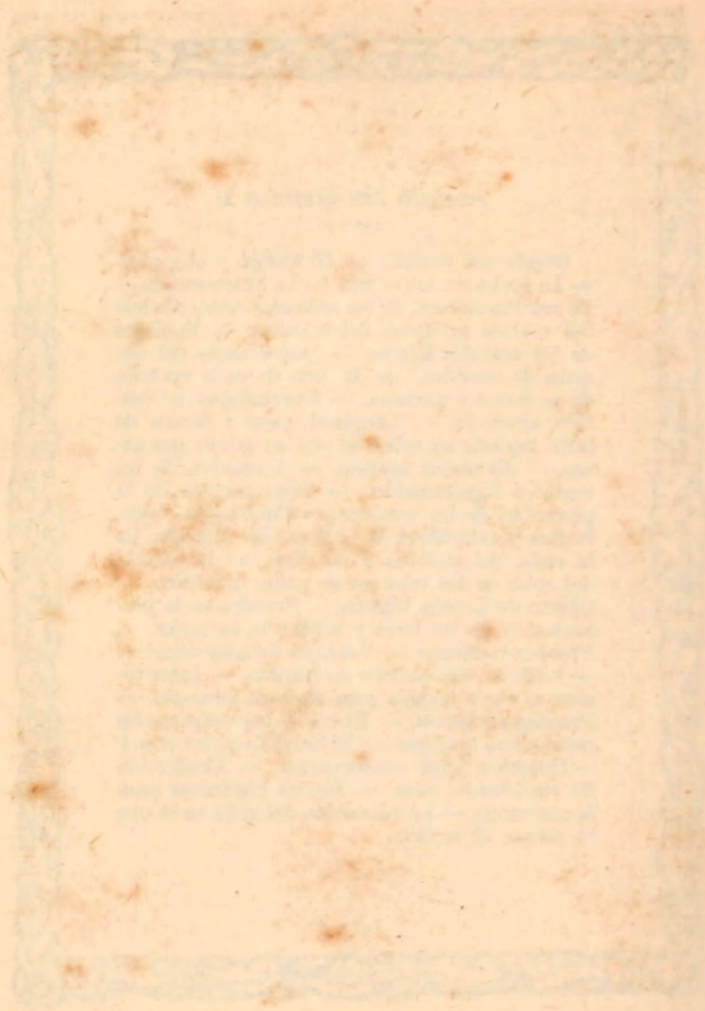
D'ORTOLANI





SUMARIO DEL CAPÍTULO X

Objeto del vestido. — El abrigo y el pudor. — La lucha contra el frío. — La hidroterapia. — El vestido natural de los animales como modelo del vestido artificial del hombre. — Ventajas de los vestidos ligeros. — Importancia del número de vestidos, de la tela de cada vestido, de su forma y anchura. — Desventajas del vestido ajustado. — Longitud, peso y forma de cada vestido en relación con su poder protector. — El mejor vestido. — Insanidad de los vestidos impermeables. — Conveniencia de la porosidad de los vestidos. — Cualidades absorbentes y caloríficas de la lana, del algodón, de la seda, del cáñamo y del lino. — Influencia del color de las telas en su poder calorífico. — Objeto de la ropa blanca. — Fraudes en la presentación de las telas y medio de evitarlos. — Prendas malsanas. — Ventajas del guardapolvo. — Utilidad del chaleco de franela. — Inconvenientes de la franela para algunas personas. — Prendas malsanas. — El corsé, las enaguas, los tacos altos, las ligas. — El cuidado de las ropas. — Consejos para conservarlas. — Confección de vestidos en casa. — Reglas higiénicas para la costurera. — La educación del niño en lo que se refiere al vestido.





EL VESTIDO

EL vestido es un abrigo portátil, cuyo uso se remonta a los primeros años de la existencia humana, respondiendo a necesidades físicas y morales del animal racional. El tiene por objeto: 1.º, garantizar nuestro cuerpo contra las variaciones de la temperatura; 2.º, cubrir las partes orgánicas que la conciencia instintiva del hombre, en todos los pueblos y edades, ha prohibido exhibir; 3.º, preservar nuestro cuerpo del polvo de la atmósfera y ayudarlo a desembarazarse de él; 4.º, conservar la frescura y blancura del cuerpo y contribuir a su ornato exterior.

Aun en los países más bárbaros se ha creído siempre que algunas partes del cuerpo deben ser ocultadas, especialmente ante los extraños. Este sentimiento instintivo aparece en el niño con el primer albor de su razón y sólo se pierde cuando ella se eclipsa por la estupidez, la ebriedad o la locura. La desnudez absoluta de los pueblos antiguos y la de algunos indígenas es una fantasía de los artistas y de los exploradores. Solamente en horas anormales de ebriedad o en sujetos éticamente embrutecidos, como ocurre con ciertos salvajes solitarios y con las cortesanas degeneradas, se ha constatado el impudor absoluto en la desnudez, lo cual no impide, sin embargo, el placer artístico que produce la contemplación de los bellos cuerpos desnudos.

En toda persona normal que no sea loca, imbécil o degenerada por el vicio, la vergüenza de exhibirse desnuda es el resultado de dos juicios : uno que hace sobre los otros individuos cuando les ve ciertas partes del cuerpo que le inspiran repulsión porque son letrinas naturales ; y otro juicio que hace sobre sí mismo juzgando que si él exhibe esas mismas partes causará en los otros una repulsión igual a la que él siente al mirarlos. La cultura ética de un pueblo se juzga por el pudor en las costumbres, en las palabras y en las estatuas públicas.

La obra artística no justifica la exhibición del desnudo ante el pueblo, porque sobre el beneficio de la cultura estética está el bien de la moral humana. Un artista puede ver sin peligro una estatua desnuda pero no así un niño o la multitud inculta que no siente sólo el placer estético sino más bien el estímulo sensual.

Aparte de satisfacer el instinto del pudor, el vestido se usa para defendernos del frío y de la rayos solares. La mejor defensa contra la temperatura muy baja, especialmente entre los pobres, es disminuir la sensibilidad de su piel para soportar el frío. Eso es posible porque la piel desempeña un papel importante en la regularización del calor y en la circulación. Esas funciones reguladoras pueden y deben ser sometidas a un entrenamiento metódico.

La hidroterapia es uno de los mejores medios de endurecer la piel. Es bueno también para el mismo objeto exponer el cuerpo desnudo o apenas cubierto con telas ligeras al aire frío o hacer fricciones sobre la piel ante la ventana abierta.

La lucha contra el frío — dice el Dr. Brocca — por las combustiones solas, no puede efectuarse de modo continuo en un régimen permanente sino cuando la temperatura del aire ambiente es de 28° por lo menos, tratándose de hombres normales.

La resistencia a fríos extremos sólo puede producirse durante tiempos muy limitados.

Cuando la temperatura ambiente desciende por debajo de 28° el hombre se ve obligado a ayudar a su organismo en la lucha contra el frío por medio del vestido. Lo más racional para constituir un vestido es adaptarse lo mejor posible al modelo de vestidos de que están provistos los animales que lo necesitan. Estos vestidos son la pelambre y el plumaje.

Todas las pelambres y todos los plumajes poseen una cualidad común, que es la de contener entre sus pelos y sus plumas capas de aire inmovilizadas. Se comprenderá, pues, que la naturaleza de los filamentos que constituyen la pelambre sólo tenga importancia secundaria. La única condición importante es su espesor. Los animales de pelos largos y rudos están mucho peor protegidos contra el frío que los animales más pequeños que tienen plumas o pelos finos o enmarañados.

Un vestido razonable debe componerse de ropa blanca en varias capas y de traje también de diversas capas. Variando el número de los vestidos se puede hacer variar el coeficiente de protección del vestido total.

De lo expuesto se deduce la importancia que tiene la elección del tejido del vestido y la de su forma y anchura. Un vestido que presente anchas aberturas inmovilizará mal las capas de aire próximas a esas aberturas y no será caliente, por más espeso que sea el tejido que lo constituya. Un vestido ajustado será mucho más protector que un vestido ancho.

No debe, sin embargo, irse hasta el exceso, porque un vestido demasiado ancho no aprisionará suficientemente la capa de aire que contiene y como la convección se producirá entonces bajo el mismo vestido, éste será de poca utilidad. Por eso, en los países cálidos se usan vestidos extremada-

mente anchos. He aquí un cuadro relativo a la influencia que tiene la forma de los vestidos con su poder protector :

VESTIDO	Longitud	Peso en gramos	Coefficiente de protección
Camisa de celular	0.74	255	1.35
» » lana y seda	1.00	190	1.50
» » Jaeger	1.06	370	1.40
» » franela	1.02	465	1.75
Chaleco » »	0.76	152	1.35
» » caza	0.62	853	1.60
Camiseta ajustada	0.71	340	1.10
Chaleco de lana	0.70	530	2.50
Chaqueta de paño de invierno	0.73	1.355	1.90
Sobretodo de invierno forrado de seda.	0.94	1.875	2.50
Abrigo de pieles	1.40	4.200	4.50

El hecho solo de desabrochar un botón de un vestido altera su coeficiente de protección.

Por lo que hemos explicado, el mejor vestido es el que se compone de mayor número de capas sucesivas de tejido impermeable para el aire, pues en estas condiciones el aire estaría completamente inmovilizado. Pero los vestidos impermeables son sumamente malsanos, porque evitan que se realice la función esencial de la piel, que es la transpiración insensible. Cuando un hombre se halla durante cierto tiempo bajo una capa de caucho, si el aire ambiente es algo frío la lluvia enfria la superficie del caucho, por lo cual suele aparecer la cara interna de éste cubierta con una capa de agua que es efecto de la condensación sobre la pared fría de la evaporación cutánea. De eso se deduce que habrá bajo la capa impermeable una atmósfera completamente saturada que impide la evaporación normal de la secreción del sudor.

El resultado será entonces igual que si no llevara impermeable, porque se está mojando por el propio sudor en lugar de estarlo por el agua de lluvia. Los vestidos de caucho

sólo deben llevarse cuando se ha de realizar un serio ejercicio muscular y por personas cuya superficie pulmonar sea bastante grande para asegurar por sí sola la evaporación necesaria al mantenimiento de la temperatura.

Todo vestido debe tener suficiente porosidad para que el vapor de agua debido a la traspiración insensible pueda atravesar sus poros y escaparse a la atmósfera. Para la traspiración insensible bastan las telas porosas ordinarias. Cuando la traspiración es abundante será necesario emplear, durante el trabajo, vestidos con mallas muy anchas. Una camisa de esta tela, con un traje exterior de tejido más compacto, pero ligero y abierto durante el trabajo, permitirá al aire ambiente eliminar una traspiración muy abundante y el sujeto podrá permanecer seco bajo sus vestidos.

La primera preocupación del ama de casa respecto del vestido es que sepa elegir la mejor tela, la más barata y la que mejor protege el cuerpo contra las variaciones de la temperatura. La tela debe corresponder a las necesidades especiales de cada estación, de modo que el cuerpo no absorba por su superficie demasiado calor en verano, ni que lo pierda excesivamente en invierno. Es preciso, pues, conocer el poder absorbente del calor y el poder emisor del mismo que posee cada tela. Las telas son generalmente de lino, de cáñamo, de algodón, de lana, de seda o de la mezcla de esos mismos géneros.

Según su menor poder difusivo las telas se colocan en el orden siguiente : lanas, algodón, cáñamo, lino. Si la lana tiene un poder difusivo menor que el algodón, ella, en cambio, absorbe más rápidamente los rayos solares caloríficos y por eso se coloca a la cabeza de los tejidos por su poder absorbente. Por eso es el tejido preferido en las regiones frías, mientras que las de algodón y de cáñamo lo son en los países cálidos.

Deben, también, tenerse en cuenta el color y las propiedades higiénicas de los tejidos. Los cuerpos de un color obs-

curo absorben más calor que los de color claro. Según su mayor poder de absorción calorífica, los colores se colocan en el orden siguiente : negro, azul, verde, rojo, amarillo, gris y blanco.

Hay que tener en cuenta la manera cómo están tejidas las telas ; porque cuando la trama es muy floja, se almacena el aire entre el tejido y resulta por eso mala conductora del calor. Esa es la razón por que la franela pierde sus cualidades como abrigo del pecho y del abdomen cuando se la usa algún tiempo, o cuando se la ha lavado varias veces.

Desde el punto de vista hidrométrico el vestido debe proteger los cuerpos contra una evaporación demasiado rápida que provocaría un resfrío peligroso. Más que ningún otro tejido, la lana tiene el privilegio de evitar esas evaporaciones demasiado bruscas, gracias a que puede absorber el agua en cantidad muy considerable. También tienen esa cualidad el algodón y el cáñamo. Cuando el cuerpo está en estado de transpiración y solamente se halla separado del aire ambiente por una tela de lino o de cáñamo, ella no puede absorber más que una débil cantidad de agua ; entonces la evaporización es rápida y se produce el resfrío.

Los vestidos de origen animal — lana, seda y pieles — tienen un coeficiente de protección superior al de los tejidos de origen vegetal ya mencionados. La lana presenta sobre la seda la ventaja de mojarse menos rápidamente y de perder, por lo tanto, menos fácilmente su poder protector. Las mezclas de materias textiles disminuyen el valor protector del elemento principal en proporciones que no están en relación con el porcentaje de materias empleadas.

La manera cómo es presentado industrialmente el tejido tiene una gran influencia sobre su poder protector.

Cuando una tela de lana es interpuesta entre la superficie húmeda del cuerpo y la atmósfera, la evaporización se produce más lentamente y el resfrío es más raro o menos

fuerte. Por las razones expuestas, el vestido de lana parece ser el ideal para las regiones frías.

La ropa exterior y la interior son los auxiliares de la limpieza corporal. Ellos preservan el cuerpo del polvo de la atmósfera y lo desembarazan de los residuos que se acumulan sobre la epidermis, especialmente del sudor. Por consiguiente, es necesario quitarse todos los vestidos del día antes de acostarse a dormir. La ropa interior debe ser cambiada con frecuencia y lavada tan luego como está suficientemente utilizada. La ropa exterior debe también ser limpiada frecuentemente; porque en la calle recoge microbios y su suciedad demuestra en quien la lleva falta de respeto a sí mismo y a los demás.

Por economía y urbanidad debe evitarse que los vestidos se ensucien, se ajen o se rompan. Para conservar la limpieza de la ropa interior es recomendable el baño diario. En la casa, en la oficina y en el taller conviene usar vestidos especiales, lisos, sencillos y más baratos que los que se llevan en las calles y en las visitas.

El guardapolvo es muy útil y económico. Los que cuidan a los enfermos en su casa deben imitar a los médicos y enfermeros de los hospitales, llevando blusas o guardapolvos siempre limpios; porque los tejidos reciben fácilmente microbios y sirven de vehículo a numerosas enfermedades infecciosas.

El chaleco de franela es recomendable a las personas que hacen ejercicios violentos y que practican el sport provocando transpiraciones abundantes porque esa prenda los protege contra posibles resfríos.

La franela no es recomendable a toda clase de trabajadores—dice el Dr. Broca—porque esa tela se empapa del sudor y la evaporación sólo puede efectuarse en su superficie externa. La velocidad de evaporación es limitada por la velocidad de inhibición del tejido, y esta velocidad será insuficiente para reparar una refrigeración intensa. Esta con-

dición es buena para un organismo mal equilibrado, incapaz de resistir a una refrigeración enérgica y que se produzca durante un tiempo limitado en el momento en que cese el ejercicio que ha producido el sudor abundante. Pero esta producción pasiva se efectúa a costa de la refrigeración indispensable durante el ejercicio. Eso permite a la temperatura interna subir durante el ejercicio y falsear el sistema nervioso.

La franela no es tan inconveniente para los hombres de pequeño segmento antropométrico, porque entonces basta la refrigeración pulmonar, pero es perjudicial para los hombres de gran segmento.

Para distinguir los tejidos y evitar los fraudes en la adquisición de las telas el mejor sistema es el de quemarlas. La lana se quema desde el momento en que se le aproxima la llama y se apaga apenas se la retira, quedando una pequeña masa carbonosa en la extremidad de la fibra y un olor característico de cuerno quemado. El algodón quema sin despedir olor, aun después de haber apartado la llama, y sin presentar masa carbonosa. La fibra de lino quema del mismo modo que la del algodón. La fibra de seda deja una masa carbonosa después de quemada y derrama un olor particular. A veces la seda es falsificada y para aumentar su peso se la mezcla con gelatina y melaza. En ese caso tiene un sabor de azúcar.

Todos los vestidos de tejidos impermeables son anti-higiénicos, porque estorban la vaporización del cuerpo.

El vestido no debe impedir el funcionamiento de nuestros órganos. Es, pues, necesario que él abrigue sin impedir la circulación, la respiración ni la digestión. Toda ropa que tape el cuello es malsana para la garganta. El sombrero debe ser ligero.

Es muy nocivo el traje estrecho de las señoritas recién salidas del colegio y sin el pleno desarrollo ; porque sus huesos tiernos son comprimidos hasta el extremo de que las

costillas inferiores que debían levantarse a cada respiración no pueden realizar ese movimiento. Entonces cesa la respiración abdominal, los músculos que sostienen los órganos internos se debilitan y las vísceras superiores se hunden en las inferiores.

El corsé deforma a la mujer, estorba la circulación de su sangre, entraba su respiración e impide el libre juego de sus órganos. Gran parte de las lesiones cardíacas de la mujer contemporánea tienen su causa exclusiva en el obstáculo que el corsé opone a las funciones respiratorias y a su repercusión en el corazón. Mecánicamente la respiración consiste en un levantamiento hacia adelante y hacia atrás de la caja torácica y en un abajamiento del diafragma. Si se le pone a una mujer un corsé rígido, la ampliación de la caja torácica se hace penosamente y si esa prenda cubre el abdomen los movimientos del diafragma serán entorpecidos y el corazón tendrá un trabajo excesivo, terminando por hipertrofiarse.

A pesar de eso, la mujer, impulsada por su irreflexión y su instinto de coquetería, seguirá sometiendo a torturas con tal de disminuir su talle, dónde y cuando la moda lo exige.

Las enaguas o las sayas demasiado pesadas, suspendidas del abdomen y de las caderas, tiran los músculos hacia abajo, estorban la respiración e interrumpen el curso de los alimentos en los intestinos. De ahí resultan afecciones biliosas, inflamaciones y partos defectuosos.

El taco del botín, excesivamente alto, que usan las mujeres, daña los músculos del tobillo, altera el centro de gravedad del cuerpo y hace la marcha violenta, torpe y fatigosa. Las ligas muy apretadas entorpecen la circulación, pues provocan la dilatación de las venas. Lo mejor es sujetarlas del corsé o de otra prenda interior.

Para conservar los vestidos en buen estado es necesario: 1.º, cambiárselos cada vez que se entra en casa; 2.º, guardarlos con cuidado, suspendiéndolos en lugares secos;

3.º, abstenerse de usarlos cuando estén desgarrados o descosidos ; 4.º, defenderlos de la polilla, especialmente los de lana y las pieles. Para esto último lo mejor es lavar, sacudir, cepillar y exponer al sol las telas y vestidos. Después de asoleados deben ser envueltos en ropa blanca bien limpia. En general la elegancia en el vestir, tanto de los hombres como de las mujeres, no depende tanto del valor de sus telas como de la limpieza, aliño y frescura en que se conservan.

Una buena ama de casa prefiere hacer la ropa en su propio hogar siempre que disponga de tiempo, porque resulta más fuerte y más durable. En tal caso debe atenerse a los siguientes consejos higiénicos :

1.º, No usar máquinas de coser con pedales, que puedan ser causa de enfermedades internas, prefiriendo las que se mueven a mano, que fatigan menos.

2.º No trabajar con luz insuficiente; porque fatiga los ojos y los párpados. Las lámparas de petróleo bien preparadas y con pantalla son las preferibles para la costurera.

3.º No prolongar el trabajo nocturno ; porque así disminuye sus horas de sueño, con lo cual se debilita el organismo, incapacitándose para el trabajo.

4.º Suspender a ratos el trabajo sedentario para respirar aire libre.

5.º Tener muy aereado el cuarto de trabajo.

6.º En la alimentación debe abstenerse de alimentos pesados.

No debe olvidarse que para ser una buena costurera son necesarias una limpieza exquisita y una exacta adaptación de los materiales de costura al tejido en que se quiere trabajar. La grosura, longitud y flexibilidad de las agujas deben adaptarse a la espesura de los tejidos.

Las piezas rectangulares como son los manteles, servilletas, paños de toilette y algunas ropas de trabajo, como el guardapolvo, deben ser confeccionados en casa, porque es fácil y económico.

El vestido desempeña un papel importante en la educación del niño : importa, por consiguiente, evitar que éste se entusiasme por los trajes vistosos con excesivos adornos — lo que le daría un aspecto afeminado — y habituarlo desde temprano a los trajes sobrios y elegantes, especialmente por su corte impecable y por el cuidado que se haya puesto en su confección.

Es necesario enseñarlo también a mantener sus trajes limpios y en buen orden. Para eso debe inspirársele horror a las manchas, enseñarlo a cepillar y a doblar las ropas que se saca y a suspenderlas en el lugar que les esté destinado.

La recién casada debe tener prudencia en la compra de su ropa blanca. Es absurdo — dice Madame Staffe — que ella adquiera un ajuar considerable, porque la ropa de cama, la de mesa, y, sobre todo, la interior de uso personal, sufre las fluctuaciones de la moda y debe ser reemplazada. Por eso compra poco de una sola vez, a fin de tener espacio en los armarios donde colocar las ropas que adquiere cuando aprovecha las ocasiones que le ofrecen las grandes tiendas en sus liquidaciones.

Una buena ama de casa no confía exclusivamente a los criados el cuidado de la ropa, porque para evitar el derroche ella exige mucha atención. Es necesario visitar de tiempo en tiempo el armario y hacer un inventario para darse cuenta del estado de las piezas y anotar las compras que deben hacerse, para adquirir lo que falte o reemplazar lo que está próximo a ser inservible. Respecto de la cantidad de ropa destinada a las necesidades diarias, convendría establecer un turno, de suerte que todas las piezas sirvieran a su tiempo. Por faltar ese orden, una cantidad de ropa es rápidamente gastada mientras que otra se conserva nueva. Adviértese que la ropa blanca se pone amarilla, se cubre de manchas, de humedad y se gasta en el armario cuando no es empleada. Para evitar eso, la ropa últimamente lavada

debe colocarse debajo de las otras piezas limpias que están en el armario.

Los remiendos han de ser minuciosamente hechos. No deben postergarse para más adelante las reparaciones que la ropa exija. La ropa hecha en la casa o encargada a buenas costureras requiere menos esas reparaciones que la que se compra ya confeccionada, aunque sea en las mejores tiendas. Antes de lavar la ropa es necesario examinar si los botones están firmes y las costuras fuertes, para reparar las a tiempo.



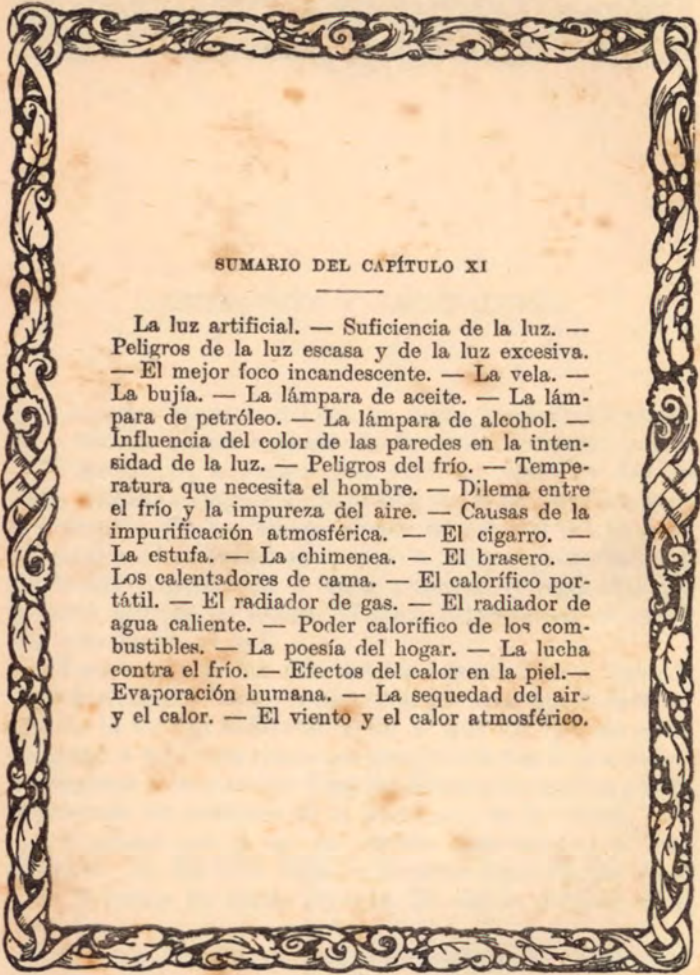


CAPITVLO XI.

ILVMINACION
Y CALEFACCION

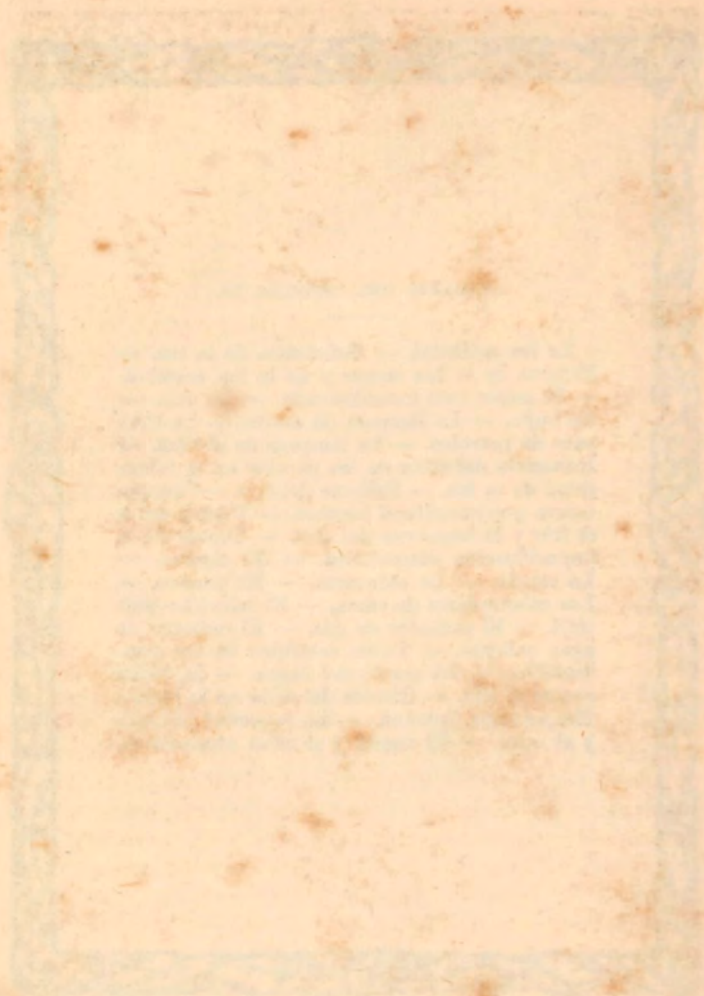
D. ORTOLANI





SUMARIO DEL CAPÍTULO XI

La luz artificial. — Suficiencia de la luz. — Peligros de la luz escasa y de la luz excesiva. — El mejor foco incandescente. — La vela. — La bujía. — La lámpara de aceite. — La lámpara de petróleo. — La lámpara de alcohol. — Influencia del color de las paredes en la intensidad de la luz. — Peligros del frío. — Temperatura que necesita el hombre. — Dilema entre el frío y la impureza del aire. — Causas de la impurificación atmosférica. — El cigarro. — La estufa. — La chimenea. — El brasero. — Los calentadores de cama. — El calorífico portátil. — El radiador de gas. — El radiador de agua caliente. — Poder calorífico de los combustibles. — La poesía del hogar. — La lucha contra el frío. — Efectos del calor en la piel. — Evaporación humana. — La sequedad del air y el calor. — El viento y el calor atmosférico.





ILUMINACIÓN Y CALEFACCIÓN

A mejor luz es la del sol, de cuyas propiedades microbidas hemos hablado. La luz solar estimula la formación de la sangre y la purifica, mata los bacilos de la tifoidea e impide el desarrollo de la tuberculosis y de la pulmonía. En las regiones donde no entra el sol, se sufre de anemia, el estómago se entorpece, surgen perturbaciones cerebrales y cardíacas, el trabajo mental se hace difícil y a veces aparece la locura. Muchos tuberculosos se curan con solo baños de sol.

Para suplir la luz solar se usan generalmente cuerpos incandescentes. El ama de casa debe procurar que la intensidad de la luz sea suficiente a fin de que los ojos no estén obligados a esfuerzos continuos que los fatiguen o que dañen sus órganos de refracción. Una luz demasiado intensa puede determinar congestiones de la coroides y de la retina.

Conviene que el ojo no perciba directamente el foco luminoso. La luz debe llegar a nuestros ojos sin que éstos vean la fuente de donde procede. De ahí la utilidad de la pantalla.

Los rayos luminosos están acompañados de rayos calóricos y oscuros que secan la córnea y el humor acuoso, irritan los párpados y provocan las conjuntivas. Por eso son

útiles e higiénicos los tubos de vidrio en las lámparas. Los focos de luz deben, por consiguiente, ser alejados de los ojos del que trabaja. A la luz artificial no se deben elaborar objetos demasiado pequeños. Nunca se leerá demasiado apartado de la luz.

Los focos de luz vician el aire produciendo ácido carbónico, carbón, agua, óxido de carbón, carburo de hidrógeno y ácidos sulfurosos.

La luz de acetileno es muy intensa y fija, pero mal oliente y expuesta a explosiones.

La mejor luz artificial es la incandescente, porque es la más fija, intensa, cómoda y barata y la que menos vicia el aire. La lámpara eléctrica de arco es demasiado viva y falta de fijeza.

Conviene que las lámparas sean de color amarillo a fin de evitar en las lecturas prolongadas la acción nociva de los rayos ultravioletas sobre la retina.

Toda ama de casa debe enseñar a sus hijos a cuidar el delicado órgano de la vista. La miopía se desarrolla por habituarse a ver las cosas de cerca, como cuando uno se inclina demasiado sobre el libro en que está leyendo. Los marineros, que ven las cosas lejanas, no padecen de miopía.

Debe evitarse la fatiga de la vista, especialmente la que resulta de leer con poca luz. El llanto frecuente daña a los ojos y da un aspecto prematuro de vejez.

Los ojos sanos sólo deben lavarse con agua pura; no conviene tocarlos con los dedos sino con algodón. Siempre que una persona trabaja con luz debe estar a la izquierda del foco luminoso.

Cuando un cuerpo extraño se introduce en el ojo, no se frotará éste con los dedos. Es preferible, en tal caso, abrirlo mirando obstinadamente un solo punto.

La vela de sebo es mal oliente y malsana, porque no se quema completamente y se volatiliza en forma de humo junto con los productos de la combustión, desprendiendo

el óxido carbónico. Ella produce una llama humosa, vacilante y débil, que fatiga la vista.

La vela de estearina o bujía es superior a la de sebo; desprende gas carbónico, produce una llama inquieta y quema tanto oxígeno como un hombre.

La lámpara de aceite derrama una luz dulce bastante agradable cuando el aceite es de buena calidad. No desprende gas carbónico, pero da a la cabeza más calor que la bujía.

La lámpara de petróleo da una luz fija muy blanca y desprende mucho calor. Para que no irrite la vista debe usarse con pantallas o con globos. Si el petróleo es impuro o el aparato es defectuoso, o no se limpia el mechero, la llama despidе humo y vicia mucho la atmósfera. Una lámpara ordinaria quema tanto aire como seis personas. El petróleo de buena calidad es claro e inodoro. Para evitar accidentes deben llenarse las lámparas completamente, a fin de que los vapores inflamables no se produzcan en la parte superior del receptor. Nunca deben llenarse las lámparas estando ardiendo. Es conveniente emplear lámparas pesadas, para evitar que se vuelquen.

En caso de accidente, recuérdese que el petróleo no se apaga con agua, sino con la falta de aire, lo que se obtiene poniéndole encima capas de ceniza o de arena o gruesas ropas de algodón.

Las mejores lámparas de kerosene o petróleo son las de metal, de pie ancho y pesado, difíciles de romperse, con un tubo de vidrio que regulariza el tiraje del aire, aumenta la combustión y la intensidad y evita las oscilaciones de la llama.

Las lámparas deben limpiarse y llenarse diariamente por la mañana, lejos del fuego. Todos los días se les debe sacar cuidadosamente las partes quemadas con un trapo sin cortarlas con las tijeras. Siempre hay que prenderlas con la mecha baja y a los dos minutos conviene elevar ésta al

nivel que corresponda. Es prudente apagarlas bajando la mecha. No es bueno dejarlas encendidas con la mecha baja.

Mejor que la lámpara de petróleo es la de alcohol, porque gasta menos, se maneja más fácilmente, no supura y da una luz más bella.

Cualquiera que sea la luz artificial que se use, siempre es malsana ; porque no purifica el aire como la del sol, sino que lo vicia con los productos de la combustión.

Es, pues, necesario renovar el aire de los recintos alumbrados artificialmente, si se quiere respirar como conviene. Cuando se usa el gas la aereación es más necesaria, porque hay el peligro de los escapes y de la lenta intoxicación.

Cuando el techo y las paredes de las habitaciones son de color claro y con pocas molduras, los rayos luminosos son reflejados. Por esa razón, en tales condiciones se tendrá más luz. El tinte blanco refleja el 80 % de la luz recibida, el amarillo el 40 %, el azul el 25 %, el pardo el 13 %. La distribución de los focos en un mismo aposento da mejor resultado que la concentración de los mismos en un solo punto.

El hombre busca la luz y huye de la obscuridad por natural instinto, como si lo impulsara también su sed de belleza, pero ante todo necesita la luz moral de la verdad y del bien.

La impresión del frío excesivo no solamente es desagradable, sino también malsana para el organismo cuando se prolonga demasiado.

Por lo común, el hombre necesita un calor atmosférico de 20° si es enfermo o anciano, menos de 16° en los dormitorios y 15° en los talleres en que se realiza un trabajo fuerte.

La mejor calefacción es el ejercicio físico. Si éste no basta o no es factible, como pasa con los trabajadores intelectuales, la mejor defensa contra el frío y los resfríos son las ropas gruesas y las paredes espesas.

La necesidad que tenemos de aire puro es más urgente que la de evitar el frío. No es, pues, plausible la costumbre de cerrar herméticamente las ventanas en el invierno; pues con ese sistema se vicia el aire interior y se adquiere enfermedades graves. Por lo general, el bienestar que se obtiene por medio de la calefacción se pierde respirando de una manera imperfecta. Esto ocurre porque el aire no se renueva y porque lo corrompe la combustión de un fuego mal ventilado.

Mientras que la combustión completa produce ácido carbónico, la incompleta genera el óxido de carbono, que es peligrosamente nocivo. Esto sucede especialmente con el humo de tabaco, que contiene nicotina, ácido carbónico, cianuro de amonio y óxido de carbono.

Si la estufa o la chimenea tienen un escape por un tubo, los productos de la combustión no se derraman en el aire, pero si falta ese requisito la atmósfera se vicia y se hace malsana.

Las estufas movibles o chimeneas de combustión lenta son nocivas. En general la chimenea renueva el aire sin alterar su estado hidrométrico, pero utiliza sólo una parte del calorífico dejando frías las partes alejadas del fuego. Además, molesta con el humo y suele originar incendios. Conviene revestir el fogón de placas bruñidas que reflejen el calor y limpiar el tubo de la chimenea al que debe dársele mucha altura por encima del tejado. Es recomendable ponerle en la cúspide un capitel movable, a modo de veleta, que impida la entrada del viento y de la lluvia.

El brasero, cuando no tiene comunicación por medio de un tubo de evacuación, es nocivo; porque desprende en el aposento gas carbónico y ácido carbónico, que son venenosos. El óxido desaloja el oxígeno de la hemoglobina de los glóbulos rojos de la sangre y forma con ellos un compuesto susceptible de cristalización, por lo cual se impide la oxigenación del organismo.

Para evitar los peligros del brasero debe mantenerse un fuego vivo y conservar la ventilación. Tienen los mismos inconvenientes que los braseros los calentadores de cama, con carbones de madera, que son también causa de incendios.

El calorífero portátil de petróleo despide humo y olor desagradable e impurifica el aire despidiendo óxido de carbono, anhídrido carbónico y carburos de hidrógeno. Por eso exige mucha aereación. Conviene ponerlo fuera del aposento en que haya de funcionar durante unos 15 minutos y disolver en el petróleo una cucharada de naftalina para que active la combustión.

La estufilla o braserillo pequeño que sirve para poner encima los pies, desprende casi exclusivamente óxido de carbono y ocasiona somnolencias y dolores de cabeza.

El radiador de gas tiene combustión completa y no desprende óxido de carbono. Puede ser utilizado con la condición de aerear a menudo el aposento.

La estufa ordinaria calienta bien, pero no ventila. Da un aprovechamiento del 75 al 90 % de combustible. Tiene el inconveniente de calentar y secar demasiado el aire sin renovarlo, produciendo un calor molesto, malsano y sofocante.

La estufa de fuente deja pasar el óxido de carbono. La estufa de combustión lenta devuelve a la estancia un óxido de carbono más pesado que el que tiene cuando el aire está frío. Esta estufa desprende ácido carbono cuando está mal cerrada, lo cual ocurre a causa de estar obstruída la zanjita de la cerradura por el carbón.

El radiador de agua caldea como una estufa, pero el aire de la vivienda no se renueva. El radiador de gas evacúa ácido carbónico en la chimenea. El calorífico de aire calienta y ventila bien. El calorífico eléctrico calienta bien y no es nocivo, pero es caro. He aquí un cuadro del poder calorífico de los principales combustibles ;

1 kgm. de madera seca quemada da	4.000 calorías
1 » » » con 30 % de agua da	3.000 »
1 » » carbón de madera da	7.000 »
1 » » turba seca da	5.300 »
1 » » » con 30 % de agua da	3.700 »
1 » » hulla da	8.000 »
1 » » coke da	7.900 »
1 » » petróleo refinado da	10.400 »
1 » » alcohol desnaturalizado a 90° da	5.500 »

Teniendo en cuenta el número de calorías producidas y el precio del combustible, resulta que la hulla es el combustible más económico.

Esto no quiere decir que todas las amas de casa que no tienen calorífico deban usar hulla en todas sus estufas y chimeneas. Si la obrera del pequeño burgués cuyo mobiliario es simple, puede introducir esa combustión en sus departamentos, no le conviene hacerlo al burgués o al elegante cuyos muebles finos sufrirían gravemente. Estos últimos deben preferir la madera.

La madera sólo es buena y caliente bien cuando es muy seca y sin espuma en la superficie. El coke es un excelente combustible a condición de que se disponga de una buena chimenea. Un fuego de coke cubierto de cenizas mojadas dura largo tiempo.

El calor dulce y la visión alegre de las llamas que excitan los sueños de la imaginación y evocan los recuerdos del hogar, es una amable característica de las buenas familias, en las que se cultiva la tradición. Cuando se reúnen todos los miembros de un hogar en las noches frías del invierno ante la tibia y trémula reverberación de las llamas de color de oro y azul, todos los corazones se funden y se caldean en un solo sentimiento. Los cuentos, las leyendas, las confidencias, los intereses y recuerdos de familia son escuchados entonces con inefable encanto en esas horas dulces y tranquilas, mientras la misma luminosidad suave que irradian las llamas, baña con su tenue fulgor los sem-

blantes ingenuos de los niños que duermen sobre la faldita materna y los adustos y agrietados rostros de los abuelos.

La lucha contra el calor — dice el Dr. Broca — se produce por la disminución de combustiones, luego por la evaporación y por la vasodilatación cutánea. Por la acción del calor la piel se pone roja y caliente. Ese calor tiene por objeto aumentar el flujo de calor perdido por el organismo en el medio ambiente más frío.

La evaporación representa un papel importante en la regulación de la temperatura de cada persona. Cada kilogramo de agua evaporada lleva consigo a 37° una cantidad de calor igual a 576 grandes calorías. La evaporación en el hombre se produce de una manera constante en la superficie de los pulmones a causa de contener el aliento, normalmente, vapor de agua. El agua llega a los pulmones en estado líquido y al evaporarse absorbe calor que toma del cuerpo del sujeto.

Al mismo tiempo las glándulas sudoríparas se hallan en funcionamiento constante y producen el fenómeno de la transpiración insensible. Esta función es muy importante porque elimina por término medio dos veces más vapor de agua que la respiración normal. A causa de esto el hombre en reposo pierde 600 a 700 calorías por día.

Bajo la acción del calor demasiado grande, que es producto de las combustiones internas del organismo, la respiración aumenta en número y amplitud, lo cual eleva proporcionalmente la evaporación pulmonar. Al mismo tiempo aumenta la eliminación de agua por los pulmones, la transpiración insensible cutánea crece igualmente hasta el punto de que la evaporación resulta insuficiente y el sudor se reúne en gotas en la superficie de la piel. Entonces las pérdidas de agua pueden hacerse considerables. Habitualmente se pierde en reposo, por cada kilogramo de peso, un gramo de agua por hora, mientras que un ciclista de 70 kilogramos de peso pierde en una hora 1.100 gramos de agua.

La resistencia al calor será tanto mejor cuanto más seco sea el aire. La velocidad de la corriente de aire es también un factor muy importante. Cuando hace viento el sudor no se manifiesta en la superficie tan fácilmente como cuando el aire está tranquilo. Con frecuencia en los ejercicios en que se traslada una persona rápidamente, como en la bicicleta, no se transpira durante la carrera ; pero apenas uno se detiene, el sistema nervioso no tiene ya inmediatamente las combustiones suplementarias, el sudor aparece en la piel y se está incómodo por el calor que no molestaba durante la carrera.

No se puede resistir mucho tiempo en una atmósfera húmeda, aún cuando su temperatura sea relativamente poco elevada. Por eso en los países tropicales el calor húmedo se hace insoportable, mientras que el calor seco se tolera mucho mejor. Con un poco de ejercicio las personas llegan a soportar temperaturas extremadamente elevadas y hasta los 83° dentro de una estufa seca ; pero para eso es menester, como para soportar el frío, un ejercicio particular. La estufa húmeda a los 45° no es soportable para nadie.

El animal con temperatura constante, es pues, por sí mismo, una fuente permanente de calor y el medio en que se halla sumergido se encuentra en cambio continuo de calor con él. En el caso más frecuente en que el medio se halla a una temperatura inferior a la del hombre, éste se enfría normalmente y tanto más cuanto mayor sea la diferencia entre su propia temperatura y la temperatura ambiente.

Cuando la temperatura exterior es más elevada que la suya, el hombre puede mantener todavía su temperatura constante entre ciertos límites. La cantidad de calor, medida con el calorímetro, necesaria para reparar las pérdidas, depende esencialmente de las condiciones exteriores y de los vestidos del individuo.

El hombre medio, que pesa aproximadamente 70 kilo-

gramos, en reposo, llevando un vestido de término medio, produce aproximadamente 2.500 calorías-kilogramo-grado por día, lo cual da 1,5 calorías por kilogramo y por hora. Esta cifra, susceptible de grandes variaciones, se halla en relación con la talla del individuo, con el vestido, con la temperatura exterior y con el ejercicio físico.

Los animales pequeños producen, por kilogramo de animal, una cantidad de calor mucho mayor que los animales grandes.

En una misma especie de animales, la proporción de calor por decímetro cuadrado de superficie es casi constante. El conejo da una producción de 0,440 calorías por hora y por decímetro cuadrado de su superficie. Esta cifra es muy vecina a la que se calcula para el hombre normal, admitiendo una producción de 2.500 calorías y una superficie de 195 decímetros cuadrados. De esto se deduce que, en circunstancias iguales, la cantidad de calor producida por un sujeto de temperatura constante es proporcional a su superficie, y la proporción de trabajo fisiológico de la albúmina fija será tanto mayor cuanto menor sea el sujeto. He aquí el cuadro que demuestra la influencia preponderante de las condiciones del medio en el valor calórico del sujeto :

D'Arsonval (74 kilogramos)

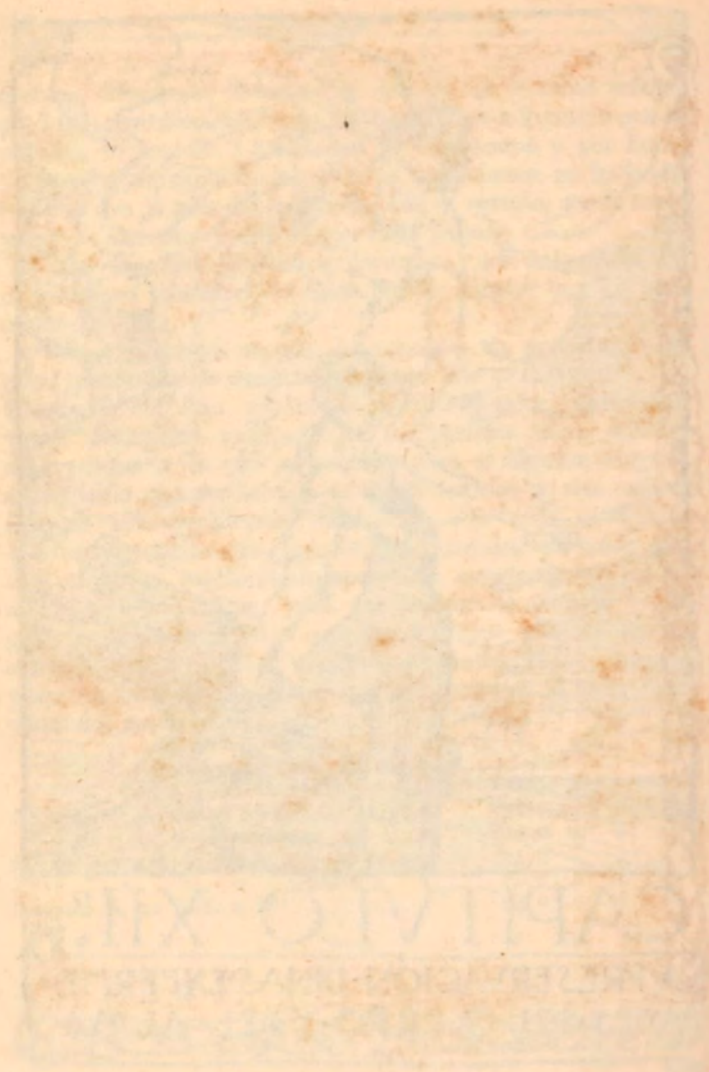
En ayunas, de pie y desnudo	124.4 cal. por hora
» » » » » vestido	79.0 » » »
1 hora después de comer, de pie y vestido	91.0 » » »
1 » » » » sentado »	69.2 » » »
Después de un baño a 28°	48.0 » » »

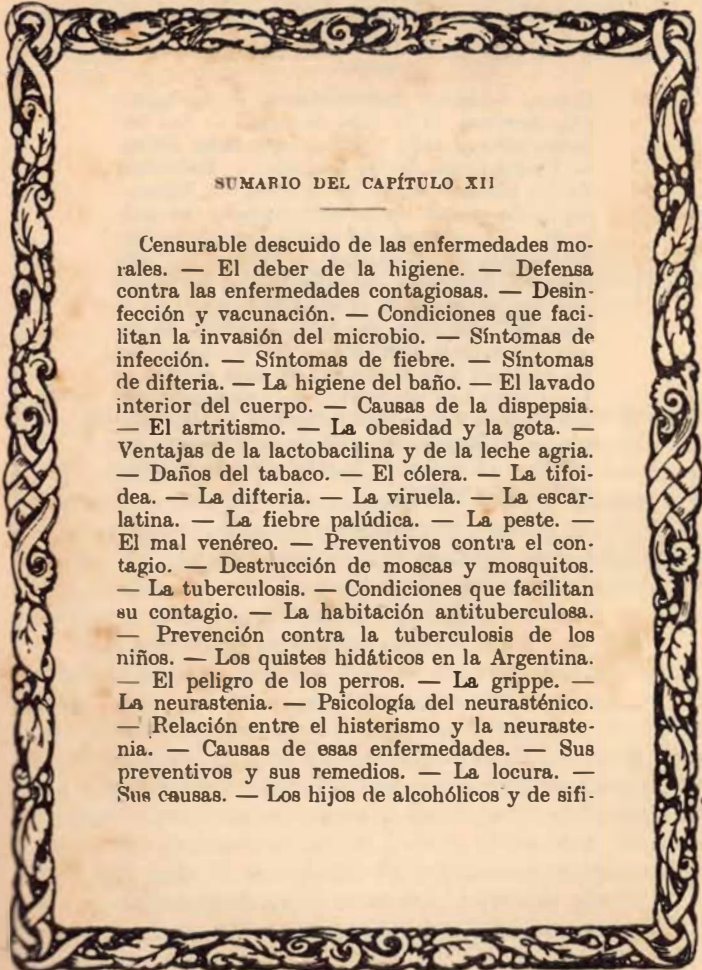




CAPITULO XIIº

LA PRESERVACIÓN DE LAS ENFERME-
DADES DEL CUERPO Y DEL ALMA





SUMARIO DEL CAPÍTULO XII

Censurable descuido de las enfermedades morales. — El deber de la higiene. — Defensa contra las enfermedades contagiosas. — Desinfección y vacunación. — Condiciones que facilitan la invasión del microbio. — Síntomas de infección. — Síntomas de fiebre. — Síntomas de difteria. — La higiene del baño. — El lavado interior del cuerpo. — Causas de la dispepsia. — El artrismo. — La obesidad y la gota. — Ventajas de la lactobacilina y de la leche agria. — Daños del tabaco. — El cólera. — La tifoidea. — La difteria. — La viruela. — La escarlatina. — La fiebre palúdica. — La peste. — El mal venéreo. — Preventivos contra el contagio. — Destrucción de moscas y mosquitos. — La tuberculosis. — Condiciones que facilitan su contagio. — La habitación antituberculosa. — Prevención contra la tuberculosis de los niños. — Los quistes hidáticos en la Argentina. — El peligro de los perros. — La grippe. — La neurastenia. — Psicología del neurasténico. — Relación entre el histerismo y la neurastenia. — Causas de esas enfermedades. — Sus preventivos y sus remedios. — La locura. — Sus causas. — Los hijos de alcohólicos y de sifi-

líticos. — Otras anormalidades. — La agitación morbosa de la vida moderna. — Las enfermedades morales y las enfermedades físicas. — Daños físicos de las pasiones. — Influencia de las pasiones sobre los nervios. — Influencia de los pesares en las enfermedades del estómago. — La energía del carácter como preventivo contra la enfermedad. — Peligros del celibato. — Influencia del alimento en las pasiones. — Influencia de la edad, del clima, de la humedad, del sexo, del temperamento, de los narcóticos, de la habitación y de los viajes sobre las pasiones y la moralidad de cada sujeto. — Los cuatro temperamentos. — Las enfermedades hipocondríacas y su influencia en las pasiones. — Influencia del café en la psicología del sujeto. — Utilidad de la inhibición en la lucha contra las pasiones.



LA PRESERVACIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL CUERPO Y DEL ALMA

DESPUES de luchar contra las enfermedades del alma por medio de la educación, una buena ama de casa debe estar preparada para saber defender a sus parientes contra las enfermedades del cuerpo. Aunque estas morbosidades físicas son menos graves, raras y trascendentales que las dolencias morales, sin embargo, son más temidas y combatidas por la mayoría de las personas. Por eso no es necesario darle amplitud ni prolijidad a este capítulo.

Las madres se preocupan más de curar a su hijo de un dolor de muelas pasajero que de un vicio que anulará su vida y que quizás le ocasione una muerte prematura. La curiosidad desenfrenada, la ligereza irreflexiva, la indocilidad altanera, la concupiscencia precoz de los niños, asustan menos a las madres que una caída o un simple rasguño, a pesar de que estos percances no dejan rastro al día siguiente y aquellas pasiones llevan en germen el desastre y la amargura de toda la existencia. Se explica eso, en parte, porque la enfermedad moral se oculta, mientras que la física, como produce dolor, es inmediatamente denunciada por los niños.

El cumplimiento de los preceptos higiénicos, tanto de cada cuerpo como del alma, es un deber primordial de cada

individuo y de los directores de la familia. Es necesario conservar en buen estado el cuerpo y sus órganos como instrumentos útiles para el espíritu en el ejercicio normal de sus facultades. No es lícito exponer la salud ni la vida a un peligro grave a no ser que haya un motivo que lo justifique, bajo forma de sacrificio por un interés superior. No solo los padres de familia sino también los patrones tienen la obligación estricta de proteger la salud de sus domésticos y subalternos ; pues la enfermedad de ellos puede contagiar a todos los habitantes de la misma casa.

Desde el punto de vista económico, evitar y prevenir las enfermedades es mejor que curarlas, y, además, es más barato. Es por eso oportuno consagrar aquí algún espacio a los preceptos higiénicos, aunque ellos irán distribuidos en los diversos capítulos que se refieren a las demás necesidades, así como lo hemos hecho al hablar de los alimentos.

Ante todo debe el ama de casa prevenirse contra las enfermedades contagiosas. Eso se consigue dándole resistencia al organismo y poniéndose en guardia contra los microbios por medio de la desinfección y la vacunación. Todo lo que debilita el organismo, como son el alcoholismo, la escasez de alimentos, el trabajo excesivo, el surmenaje de los niños, el noctambulismo, la lascivia, la morfina, etc., disminuyelos medios naturales de defensa y facilita la invasión de los microbios.

Toda madre prudente vacuna a sus hijos desde la más tierna edad, especialmente si hay epidemia (1). Debe también examinar con frecuencia el estado sanitario de sus niños, con mayor razón si son pequeños ; porque a veces ellos no advierten que están enfermos y la dolencia se vuelve grave por no haber sido curada en sus principios. No convie-

(1) La ley argentina obliga a los padres a vacunar al recién nacido so pena de multa si no lo hicieron.

ne, empero, alarmar a los niños prodigándoles sin necesidad exagerados mimos.

La limpieza exterior es una condición de salud que pueden cumplir todas las personas, aunque sean pobres. El baño frío diario y breve rejuvenece, conserva, fortifica, dilata los pulmones, da flexibilidad a los músculos. La limpieza diaria de los dientes los conserva en buen estado.

En la lucha contra las enfermedades el ama de casa debe consagrar particular atención a evitar la invasión y permanencia de los microbios en los organismos de sus parientes, según lo hemos brevemente advertido al tratar de los niños. Las enfermedades llamadas contagiosas no son temibles cuando el cuerpo está robusto para resistirlas y cuando se usan contra ella las armas defensivas que aconseja la higiene. Es casi imposible impedir que los microbios entren a todas partes ; pero se puede evitar que hagan daño y que se propaguen. Eso se consigue fortaleciendo el organismo por medio de la nutrición, del trabajo, del orden, de la limpieza y de la honestidad.

Las principales enfermedades contagiosas son el cólera, la fiebre tifoidea, la tuberculosis, la difteria, la viruela, la avariosis, la escarlatina, la fiebre palúdica, la fiebre amarilla y las pestes. Ellas se propagan por medio de microbios que se encuentran en los esputos y en las ropas y objetos que ha tocado el enfermo y por medio del aire que él ha respirado o que ha viciado con su aliento. También se propagan con las partículas desprendidas de la piel de un contagiado y con picaduras de moscas y de pulgas que se hayan posado en él.

Para evitar los contagios es preciso desembarazarse lo más pronto posible de las salivas y deyecciones de los enfermos, recogiendo esos desechos en recipientes cerrados en que se hayan puesto antisépticos. Los utensilios, ropas y objetos que toca el enfermo deben ser lavados con agua hirviendo y con soluciones microbicidas. Las habitaciones

del enfermo estarán aereadas y sin libre acceso a los sanos que no sean enfermeros. Ninguna persona sana debe tocar un contagiado ni recibir su aliento.

La persona que ha sufrido enfermedades infecciosas obrarán bien entregando sus ropas para que sean desinfectadas.

El principal enemigo morboso de pobres y ricos es la tuberculosis, la cual — dice el Dr. Fleury — hace más estragos que todas las pestes y guerras del mundo. Solamente en Francia se calculan 150.000 defunciones por año, debidas al bacilo de Koch. Es urgente, pues, que el ama de casa se apreste a defender su hogar de tan terrible invasor. En el capítulo destinado a la vivienda hablaremos más prolijamente sobre la higiene de los locales.

La invasión del microbio se evita con la habitación soleada y bien aereada, con la alimentación sustanciosa y metódica, con el baño diario, con la abstención de bebidas alcohólicas y con el trabajo regular. Los niños exigen, además, para ser defendidos contra el bacilo, especiales cuidados. Ellos deben siempre tomar leche hervida, comer carne cocida, evitar la absorción del polvo de la calle, vivir alejados de personas tuberculosas, mantener limpios los dientes y habituarse a la fatiga. Los niños que van a la escuela no deben llevarse los lápices a la boca ni lavar sus pizarras con saliva, ni voltear las hojas de los libros con los dedos empapados de saliva, pues todo eso, además de ser sucio, es un medio de contagiarse. Las monedas y los libros usados son también vehículos de tuberculosis. Una persona contagiada, con sólo toser o estornudar, difunde microbios a siete metros de distancia.

Evitar el contagio es difícil ; ya lo hemos dicho lo ; único que se puede hacer es resistirlo y expulsar el microbio del cuerpo. El aseo de las habitaciones y de las ropas puede evitar la contaminación que se realiza por medio de las chinches y otros parásitos.

Una de las enfermedades más extendidas en la Argentina es la de los quistes hidáticos causada por las larvas de la tenia, la que vive en el intestino del perro y que contagia al ganado. No se debe, por consiguiente, acariciar los perros ni darles alimentos en platos que usan las personas. Conviene, por lo mismo, lavar muy bien las lechugas y demás vegetales que en los campos suelen ser lamidos por los perros.

El contagio de la grippe se realiza por el estornudo, la tos, el esputo y el simple aliento de los enfermos que infectan el aire. No existe aun vacuna contra este contagio. Lo único que se puede hacer es mantener el regular funcionamiento del organismo, para que adquirido el contagio no se complique en forma fatal. El alimento metódico, el aire puro, el sol copioso, el aseo personal, el abrigo suficiente en el invierno, la moderación en la bebida y en el trabajo son los únicos medios de atenuar la grippe, aparte del tratamiento médico.

La neurastenia es otra de las plagas más generales de actualidad. Económicamente el hogar se arruina con ella, porque el jefe o el ama de casa no tienen voluntad de trabajar cuando están neurasténicos. Estos enfermos, que son hoy numerosísimos, tienen obsesiones penosas, que gastan su energía. «Tal vez mi hija se ha tragado un alfiler», — dice una madre — y esa suposición la angustia y la obsesiona. El neurasténico tiene remordimientos del pasado, temor del porvenir, obsesión de cometer aberraciones, tendencia a la melancolía, tentación de suicidio, preocupaciones exageradas sobre la propia salud o sobre infortunios fatales que ve o que supone en él o en la sociedad; tiene dudas, manías, presentimientos y presagios. A veces estos enfermos hablan de todo excesivamente, o se callan del todo; emplean frases cabalísticas, repiten las mismas palabras, escuchan golpes misteriosos, agitan los párpados, contraen la nariz o se tocan un punto determinado del vestido.

del enfermo estarán aereadas y sin libre acceso a los sanos que no sean enfermeros. Ninguna persona sana debe tocar un contagiado ni recibir su aliento.

La persona que ha sufrido enfermedades infecciosas obrarán bien entregando sus ropas para que sean desinfectadas.

El principal enemigo morboso de pobres y ricos es la tuberculosis, la cual — dice el Dr. Fleury — hace más estragos que todas las pestes y guerras del mundo. Solamente en Francia se calculan 150.000 defunciones por año, debidas al bacilo de Koch. Es urgente, pues, que el ama de casa se apreste a defender su hogar de tan terrible invasor. En el capítulo destinado a la vivienda hablaremos más prolijamente sobre la higiene de los locales.

La invasión del microbio se evita con la habitación asoleada y bien aereada, con la alimentación sustanciosa y metódica, con el baño diario, con la abstención de bebidas alcohólicas y con el trabajo regular. Los niños exigen, además, para ser defendidos contra el bacilo, especiales cuidados. Ellos deben siempre tomar leche hervida, comer carne cocida, evitar la absorción del polvo de la calle, vivir alejados de personas tuberculosas, mantener limpios los dientes y habituarse a la fatiga. Los niños que van a la escuela no deben llevarse los lápices a la boca ni lavar sus pizarras con saliva, ni voltear las hojas de los libros con los dedos empapados de saliva, pues todo eso, además de ser sucio, es un medio de contagiarse. Las monedas y los libros usados son también vehículos de tuberculosis. Una persona contagiada, con sólo toser o estornudar, difunde microbios a siete metros de distancia.

Evitar el contagio es difícil ; ya lo hemos dicho lo; único que se puede hacer es resistirlo y expulsar el microbio del cuerpo. El aseo de las habitaciones y de las ropas puede evitar la contaminación que se realiza por medio de las chinches y otros parásitos.

Una de las enfermedades más extendidas en la Argentina es la de los quistes hidáticos causada por las larvas de la tenia, la que vive en el intestino del perro y que contagia al ganado. No se debe, por consiguiente, acariciar los perros ni darles alimentos en platos que usan las personas. Conviene, por lo mismo, lavar muy bien las lechugas y demás vegetales que en los campos suelen ser lamidos por los perros.

El contagio de la gripe se realiza por el estornudo, la tos, el esputo y el simple aliento de los enfermos que infectan el aire. No existe aun vacuna contra este contagio. Lo único que se puede hacer es mantener el regular funcionamiento del organismo, para que adquirido el contagio no se complique en forma fatal. El alimento metódico, el aire puro, el sol copioso, el aseo personal, el abrigo suficiente en el invierno, la moderación en la bebida y en el trabajo son los únicos medios de atenuar la gripe, aparte del tratamiento médico.

La neurastenia es otra de las plagas más generales de actualidad. Económicamente el hogar se arruina con ella, porque el jefe o el ama de casa no tienen voluntad de trabajar cuando están neurasténicos. Estos enfermos, que son hoy numerosísimos, tienen obsesiones penosas, que gastan su energía. « Tal vez mi hija se ha tragado un alfiler », — dice una madre — y esa suposición la angustia y la obsiona. El neurasténico tiene remordimientos del pasado, temor del porvenir, obsesión de cometer aberraciones, tendencia a la melancolía, tentación de suicidio, preocupaciones exageradas sobre la propia salud o sobre infortunios fatales que ve o que supone en él o en la sociedad; tiene dudas, manías, presentimientos y presagios. A veces estos enfermos hablan de todo excesivamente, o se callan del todo; emplean frases cabalísticas, repiten las mismas palabras, escuchan golpes misteriosos, agitan los párpados, contraen la nariz o se tocan un punto determinado del vestido.

Los enfermos de neurastenia suelen serlo también de histerismo y es difícil deslindar ambas dolencias, cuyo carácter común es el sentimiento que tienen de debilidad y descontento de sí mismos y que les produce melancolía. Los desórdenes del histérico son más graves y menos conscientes. Generalmente estas dos enfermedades neuróticas, hoy tan comunes, son el resultado de abusos sensuales, del alcoholismo, del afán de enriquecerse rápidamente, de la fatiga cerebral que resulta de los estudios apresurados, de la educación descuidada, débil o afeminada o que deja al niño hacer lo que quiere, evitándole todo esfuerzo. También produce neurastenia las luchas de familia, cuando el joven no puede seguir su propia inclinación en la elección de su carrera o estado y el abuso del café, del alcohol, del té, del tabaco, de las emociones e inquietudes que provienen de las pasiones.

Para evitar esta enfermedad, conviene alimentarse sobriamente, hacer ejercicios físicos, lavar las toxinas del propio organismo, normalizar la vida, acostarse y levantarse a la misma hora, hacer diariamente algún trabajo agradable, que distraiga la atención, evitar las emociones intensas, desechar las ideas pesimistas, abstenerse de luchas políticas y sociales y vivir en la paz de los campos y en la tranquilidad del hogar, lejos de las agitaciones febriles y contagiosas de las grandes urbes.

Muchos trabajadores intelectuales se libran de la neurastenia por su método de vida y su afición al hogar. Para eso es necesario que la buena ama de casa sepa mantener la paz, el amor, el orden, la urbanidad, la honestidad y la alegría entre sus parientes. Es preciso que la casa sea un nido y un santuario donde el amor tenga un abrigo, la vejez un descanso, la infancia una escuela de virtud, la patria un apoyo y la moral un culto.

La causa principal de la neurosis es la herencia con que los padres viciosos, tuberculosos, artríticos o desarre-

glados en su trabajo causan la desgracia de sus hijos. Esa herencia se acentúa con la educación afeminada. Cuando se nota que el niño tiene tendencia neurótica debe habituarse a ejercicios de destreza aunque sean peligrosos, ponerlo en ocasión de obrar solo, exponerlo a sufrir dificultades para que aprenda a luchar, apartarlo de las lecturas románticas y sentimentales que lo emocionan, acostumbrarlo a la observación objetiva, como se hace con el dibujo y la física; vigilar sus amistades y ocuparlo siempre para evitar que sueñe despierto y darle una carrera, porque la ociosidad fomentará su dolencia.

Otra de las enfermedades más comunes de la época actual es la locura, y particularmente en Buenos Aires, ciudad ésta — dice Pizzi — que ocupa el tercer lugar entre las metrópolis del mundo por su porcentaje de locos en relación con la población.

Las principales causas de la locura son: la herencia, la falta de nutrición, la debilidad cerebral causada por exceso de trabajo mental o por emociones muy intensas o por la debilidad resultante de excesos sexuales y finalmente las lesiones cerebro-espinales debidas al alcohol y a las esencias como el plomo, el arsénico, la morfina, la cocaína. Colindando con la locura están los idiotas, los epilépticos, los retardados, los débiles de espíritu, los melancólicos, los impulsivos, que tienen accesos de furor, los histéricos, que pasan bruscamente de las risas a las lágrimas, y los sonámbulos.

Las causas de estas anormalidades psíquicas son la herencia, el alcoholismo, las neuropatías, la sífilis, la tuberculosis y las intoxicaciones crónicas.

El bebedor, por lo común, engendra un bebedor; la necesidad innata de los licores fuertes se manifiesta en muchos hijos de alcohólicos a la edad de quince años. El heredero alcohólico es más susceptible que su padre a la influencia embriagadora y su borrachera es más impulsiva.

Entre los hijos de alcohólicos suele haberlos inteligentes, pero casi todos son nerviosos, coléricos, impulsivos e inestables. En la segunda generación se manifiesta la decadencia intelectual.

La sífilis del padre afecta el sistema nervioso del hijo que nace idiota, retardado, epiléptico, histérico, neurasténico o pervertido moral. Las manías morbosas son frecuentemente la consecuencia de una emoción, miedo, desesperación, orgullo, amor, etc.

Son también causas de anormalidades psíquicas el paludismo de algunas regiones, la consanguinidad de los padres, el estado de los progenitores en el momento de la concepción, especialmente si están ebrios, la vejez, las enfermedades durante el embarazo, y la debilidad fisiológica de los que engendran hijos.

Las causas de la anormalidad en el sujeto después de su nacimiento son las enfermedades infecciosas del mismo, los vicios solitarios, los microbios, las lecturas malsanas, el desaseo, los escándalos enervantes, los malos ejemplos, los cuentos terroríficos que se hacen a los niños, la excesiva severidad y los castigos corporales demasiado fuertes, porque todo eso le quita al sujeto la voluntad y la iniciativa. Un régimen escolar descuidado produce también degenerados. La inmovilidad que se les exige a los alumnos durante largas horas, cuando no tienen trabajo mental agradable, daña su nerviosidad y es ocasión de prácticas viciosas.

El excesivo trabajo mental que exige la lucha económica en las grandes metrópolis, llenas de necesidades ficticias y superfluas, es también una causa de locura y de anormalidad.

«Hace cincuenta años — dice un autor — la vida era familiar, tranquila, patriarcal, sana ; el hombre tenía tiempo de vivir y de pensar ; hoy aquella vida contemplativa se ha vuelto combativa ; casi todos tenemos que sostener una lucha excesiva, de acción intensa, de pensamiento rápido.

Se ha vuelto a las primeras edades, esto es, a vivir para sí mismo ; pues ya no se vive para la comunidad ; hemos vuelto a la lucha del hombre de las cavernas, lucha hipócrita, disfrazada ; se combate con el dinero y con la astucia en una inseguridad constante en medio del desencadenamiento de las pasiones egoístas. De ahí un trabajo intelectual febril, una trepidación cerebral prolongada que debilita el cerebro y causa enfermedades mentales ».

Las más graves quizá de todas las enfermedades son las que provienen de extravíos o excesos sexuales.

Todas las pasiones tienen funesta repercusión en los nervios, porque, como lo hemos dicho, intensifican las emociones ; pero lo que más daña al organismo son los desfrenos de la lascivia. Por ella se despoja el cuerpo de lo que más contribuye a la nutrición y reparación cerebrales, siendo eso la causa de que se pierda la memoria y la energía mental.

El vicio sensual daña la psicología del niño, haciéndolo tímido, medroso, vergonzoso, melancólico, blando y débil de voluntad. Cuando la impureza tizna un alma infantil ella se vuelve desconfiada y sombría, queda como un pájaro cuando le han cortado las alas.

Con frecuencia, aún los niños de cinco a ocho años — dice el Dr. Joly — están raquíticos, ojerosos, con los ojos hundidos, con excesivo apetito, la voz ronca, el aliento fétido, el andar vacilante, la cara envejecida, incapaces de toda atención, lánguidos y soñolientos ; todo eso es debido a prácticas viciosas que ocultan a sus padres. Los niños que tienen el organismo más delicado, y, por lo mismo, los nervios más despiertos e impresionables suelen ser, como los hijos de los neurópatas, los que más fuertemente sufren la influencia del mal ejemplo sensual. Ellos, por consiguiente, deben ser especialmente vigilados por sus padres.

Ningún adolescente ha de permanecer en la cama después de despertarse por la mañana ; porque en ese momento

el espíritu queda en un estado de abandono y en él hay predisposición a fantasear, sin tener la energía de voluntad del hombre despierto, que es necesaria para refrenar los malos deseos.

Para evitar esos riesgos deben los padres mantener en la conciencia del niño la noción que reprueba la sensualidad; porque esta pasión existe en todos ellos, porque es muy violenta y seductora, porque encuentra en nuestro medio ambiente muchas disculpas y estímulos, porque fácilmente se satisface y se convierte en vicio y porque se alimenta de imaginaciones y pensamientos que no pueden ser vistos de los demás para que sean corregidos a tiempo.

Ese vicio además de extenuar el cuerpo por la excesiva vibración que imprime a los nervios, sacude a la vez el cerebro, la sangre y el corazón.

El libertino que ha nacido con corazón noble y afectuoso termina por hacerse egoísta, porque el atractivo del placer lo induce a sacrificar las víctimas que busca. El que se deja gobernar por el impulso sensual vive descontento de sí mismo, teme la opinión adversa del público, se vuelve pesimista, juzga mal de todos, siente tentaciones al suicidio y se hace fatalista por la experiencia que tiene de sus reincidencias, pues muchas veces sale del hospital destrozado por los dolores de la enfermedad contraída en su vicio, y a pesar de eso su primer deseo es reincidir en sus malos hábitos.

Además, ese vicio prepara el crimen. El que se habitúa a satisfacer todos sus malos deseos jamás fortifica su voluntad; y a fuerza de caer da a sus instintos una potencia que no podrá ser vencida ni por el horror al crimen, ni por el temor al castigo de la ley. Por eso casi todos los grandes delincuentes han sido precoces sexuales.

La lascivia conduce también a la locura. Eso se explica porque la alteración de ciertos órganos distantes repercute en la función genital y viceversa. Así los individuos ata-

cados de tuberculosis pulmonar, los leprosos y los diabéticos en ciertos períodos son víctimas de excitaciones lúbricas que tienen aspecto de demencia. Todas las causas que disminuyen o suprimen la actividad cerebral o que interrumpen la continuidad de la médula espinal aumentan la excitación genésica. Empero, las predisposiciones orgánicas heredadas no arrastran al desenfreno lascivo sino se presentan o si se evitan las causas exteriores que despiertan la tendencia. Un adolescente predispuesto a los excesos por herencia morbosa puede conservarse casto si sus padres lo vigilan y le evitan las excitaciones que provienen de las palabras, lecturas y espectáculos obscenos.

Muchas y muy graves son las enfermedades que provienen del vicio sensual. Entre ellas, las más comunes entre los niños son la tisis, la consunción, las perturbaciones nerviosas, la mala digestión, el apetito excesivo, la flacura, la palidez, la detención del desarrollo, la anemia, la dispepsia; y entre los adultos, las palpitaciones del corazón, los síncope, la cefalalgia, la neurosis, la hipocondría, el delirio, la epilepsia, la parálisis y el mal venéreo.

La incontinencia produce los jóvenes retardados, fracasados y vergonzosamente rechazados del servicio de conscripción por incapacidad física.

La avariosis es terrible, porque envenena todo el organismo y su contagio es más fácil en los jóvenes principiantes que en los viciosos empedernidos. Los casos más benignos — dice el Dr. Fleury — son los peores; porque se cuidan mal. De esa enfermedad nacen generalmente la parálisis cerebral de los locos y la ataxia locomotriz. Ella es también la causa más común de las hemorragias cerebrales, de los reblandecimientos por arteritis, de que nazcan niños muertos y seres raquíticos, epilépticos o idiotas que felizmente duran poco tiempo. No hay enfermedad que produzca más fealdades, degeneraciones y desastres económicos. Un enfermo de esa clase es un derrotado que debe cruzar aislado

por la sociedad, para que no engendre hijos para el dolor. Rara vez se curan los pobres de esa enfermedad, porque exige un costoso y paciente tratamiento. Por lo menos son necesarios cuatro años de prolijos y costosos cuidados para que un contagiado esté libre de su miseria. De ahí la gran cantidad de suicidas que ocasiona ese mal.

La libertad absoluta en la satisfacción del deseo genésico — dice el Dr. Escande — arrastra a graves consecuencias sociales. Una de ellas son las casas de tolerancia reglamentadas, con todo lo que ellas implican de envilecimiento para la criatura humana, con sus cómplices inevitables, el proxenitismo y trata de blancas, y con los peligros formidables que acarrea propagando las más contagiosas y funestas enfermedades. Otra consecuencia es la existencia de las diversas modalidades del amor libre, que termina generalmente con el sacrificio de los más débiles, esto es, con el abandono de la joven convertida en madre y el desamparo de los hijos ilegítimos y con la violación de las leyes naturales por medio de abortos y prácticas que anulan la concepción.

El único medio seguro — dice el Dr. Ricord — para evitar el contagio vergonzoso es no exponerse a él.

La castidad — afirma el Dr. Escande — es la mejor profilaxis contra la avariosis. El peligro de su contagio es uno de los más grandes factores de la enfermedad y de la mortalidad humanas. Las casas de placer constituyen un lugar permanente de infección. La reglamentación legal de esas casas no disminuye en nada la morbosidad. Los medios de preservación, alrededor de los cuales se hace un reclamo desvergonzado, lejos de detener el mal lo propagan. Los informes presentados en los últimos congresos de higiene prueban la insuficiencia de las sociedades de profilaxia contra el terrible mal. No es posible vigilar en ninguna parte a todas las mujeres extraviadas ni cuidar de todas las que caen enfermas hasta su completa curación (que es

muy rara) reteniéndolas prisioneras durante muchos años o por toda la vida. Y aunque eso pudiera hacerse, sería necesario, además, encerrar también a los hombres enfermos del mismo mal y examinar previamente a todos los que entran a una casa de placer. Sería preciso también llegar hasta la declaración obligatoria de los contagiados de esa dolencia y a la supresión del secreto médico profesional. Sería indispensable, también, establecer la responsabilidad penal en materia de contagio de esa índole para hombres y mujeres. La profilaxis más simple y practicable es, pues, la individual, establecida sobre la juventud casta y el matrimonio monógamo.

Reglamentar el vicio — dice el Dr. Forel — es un remedio peor que el mal que se pretende curar. Las anomalías y perversiones, lejos de curarse, se desarrollan con esas casas de tolerancia.

Felizmente, es posible la continencia antes del matrimonio y es ella la que evita la degeneración en la prole.

Aun los viciosos pueden llegar a ser continentes, con tal que no esté corrompida la conciencia, pero el que justifica sus faltas con doctrinas fatalistas no es capaz de enmienda.

Para enmendarse es muy eficaz servirse de los recursos de la imaginación. Puesto que las pasiones se alimentan de ideas, retengamos en la mente los pensamientos buenos que nos impulsen a actos correctos y rechacemos los malos. Puesto que el hábito crea facilidades de acción, repitamos el acto bueno hasta que lo encontremos agradable y evitemos el acto ilícito para que el desuso disminuya su atractivo. La idea se fortalece con el auxilio de las imágenes. De ahí el peligro de ver cuadros obscenos. Libremente puede uno elegir las lecturas que fortifican. De ese modo tendremos la tentación del bien en vez de la tentación del mal.

Desde que un padre vigilante observa que su hijo tiene una sensualidad anormal y excesiva debe someterlo al tratamiento médico, evitándole toda excitación psíquica del

instinto genésico. Si la excitación viene de exceso de nutrición lo pondrá a régimen vegetariano, le dará laxantes para favorecer el movimiento de los intestinos y procurará que lleve suelto el vientre.

En general debilitan ese instinto y facilitan la continencia los baños fríos, el tabaco, el aseo escrupuloso de la piel, la sobriedad en el alimento, la natación, la gimnasia, el remo, las excursiones a pie, la fatiga corporal que produce un sueño profundo, la aplicación del espíritu a estudios serios que desalojen o que impidan nacer la idea indigna recogida en la calle. También coadyuvan al mismo efecto las lecturas que dan confianza en el poder de la voluntad y que fomentan nobles pasiones, opuestas a las bajas del instinto, como es el deseo de gloria o como es el orgullo de no ser calificado de libertino o de abúlico.

Bajo la dirección del médico suelen usarse para combatir la sensualidad el sulfonol, el zumo de lechuga, el lúpulo, el alcanfor, la morfina, la cocaína, el bromuro de potasio, la belladona, la cicuta, la antipirina, el salicátato de sosa, los sudoríficos, el baño tibio y el baño a vapor.

Entre las causas externas que excitan el apetito genésico figuran los vestidos estrechos y ligeros de las mujeres que se exhiben descotadas, el clima cálido, la excitación de la primavera, el exceso o la falta de actividad en algunos órganos según la profesión que se practique.

La alimentación succulenta y cargada de especies fomenta el apetito libidinoso, especialmente el pescado, la cerveza, los moluscos, la pimienta, el gengibre, la vainilla, la canela, la nuez moscada, las ostras, los mariscos, trufas, cangrejos, langostas, calamares, la bersa oruga, las carnes manidas y el alcohol en dosis moderadas.

También son excitantes los castigos corporales y flagelaciones cuando son suaves, por lo cual no se debe castigar de ese modo a los niños sino rara vez y fuertemente. Dormir de espaldas en una cama caliente es excitante porque irrita

la médula. Empero las excitaciones más fuertes son las que provienen de ver o de rozarse con personas del sexo opuesto. Las escuelas mixtas, los bailes, y toda reunión en que haya promiscuidad de sexos, como ocurre en los bibliógrafos y en los talleres quita en los jóvenes la vergüenza natural ante la persona del sexo contrario, al que desprecian por la costumbre de verlo.

Para evitar las enfermedades físicas conviene mucho estar libre de enfermedades morales. No hay pasión que no dañe al organismo, porque en toda pasión hay emoción y las emociones obran sobre los vasos por intermedio del sistema nervioso. Por eso una emoción viva fatiga y agota los centros nerviosos. Cuando ocurre eso, la razón suele turbarse hasta la locura, el corazón late con más violencia, a veces se detiene y causa la muerte. Por eso es prudente evitar las emociones muy intensas y combatirlas, especialmente las que provienen de las malas pasiones. La pasión, en general, es un deseo en estado violento y permanente; por lo cual extenua el sistema nervioso. Tal es la causa de que los hombres coléricos sufran aneurismas e inflamaciones del corazón, hemorragias del pulmón y del cerebro o vómitos de sangre.

La pasión es, pues, un estado de desequilibrio enfermizo en que un deseo generalmente malo del espíritu o de los sentidos, monopoliza permanentemente todo el campo de la conciencia, absorbe en provecho propio todas las actividades que normalmente deben tener otro ejercicio y mantiene en el cerebro una sola idea fija, la cual tiende a realizarse con una fuerza irresistible. De ahí resulta que el hombre absorto en su pasión olvida y desatiende otras tendencias necesarias al equilibrio y a la salud de su ser: así el tahir permanece veinticuatro horas inmóvil sobre el tapete olvidándose de la nutrición, del movimiento y del sueño. El avaro pierde el instinto del amor sexual. La voluptuosidad absorbe de tal manera la atención y hace vibrar con tanta

intensidad los nervios del libertino que lo incapacita para el razonamiento y debilita todos los otros sentidos del cuerpo. El voluptuoso pierde su actividad general, su médula espinal queda sin energía, su vista disminuye, la imaginación se le empobrece, reconcentrándose en un solo objeto, y se vuelve incapaz de la abstracción mental.

Los hombres enérgicos y valerosos suelen ser inmunes a las enfermedades contagiosas. Los médicos y las hermanas de caridad son los que menos mueren en una epidemia, porque desafían el contagio. Ciertamente que la virtud no preserva en absoluto de las enfermedades, porque hay muchos contagios inevitables y muchas dolencias hereditarias, pero ellas son más raras y mejor vencidas por las personas virtuosas por el hecho de poseer ellas caracteres enérgicos habituados a dominar sus impulsos y a dirigir sus afecciones.

El hombre célibe que no es un sabio, ni un maestro, ni un apóstol de alguna causa humana y noblemente idealista es, por lo común, un libertino egoísta y nocivo a la sociedad, o bien un enfermo martirizado. Una Economía Doméstica, como es ésta, al sugerir ideas para la formación y creación de familias realiza un gran bien social.

El alimento influye en las pasiones. El hombre que come bien y toma vino sin embriagarse está predispuesto a la actividad y a la sexualidad ordenada y natural; pero si toma licor hasta la ebriedad, pierde la aptitud genésica. El ejercicio genésico es opuesto a la nutrición; y es por esto que debilita el cuerpo y exalta la sensibilidad, disminuyendo la tendencia a la acción. Vemos, pues, cómo la vida vegetativa, animal e intelectual del hombre tienen relación íntima. Un estómago activo en un hombre que come bien suscita el contento, la expansión, la actividad y el entusiasmo. Al contrario, un estómago débil engendra el fastidio, la melancolía, la languidez, la concentración de espíritu. Si el intestino funciona mal el carácter es inconstante, malhumorado y apático. Una persona cuyos riñones y vejiga

funcionan más de lo necesario es irritable, sensible, turbulenta, agitada, escrupulosa, susceptible y desconfiada.

El carácter y las pasiones se modifican, también, según las edades. La infancia que digiere fácilmente, es amable y feliz. En la ancianidad el estómago y los intestinos languidecen ; por eso la alegría es más rara, la potencia viril y orgánica disminuye y hay poca aptitud para los movimientos.

La humedad afemina los caracteres, pero da gran sensibilidad. Todas estas influencias físicas son neutralizadas por otras también materiales y por la voluntad, las creencias, la educación y el medio ambiente y las ideas. Por eso sobre el carácter no pueden hacerse afirmaciones absolutas.

La diferencia de los sexos — dice Cabanis — determina también diferencias morales características en las personas: por una parte la finura, la delicadeza, la extremada sensibilidad femenina, y por otra la fuerza, la profundidad, la supremacía de la inteligencia masculina sobre el sentimiento.

La mujer no siente como el hombre. Su atención no se fija en los mismos objetos. Por una parte evita las tareas penosas y peligrosas y se limita a las que ejercitan la agilidad de sus dedos, la penetración de su mirada, la gracia de sus movimientos ; por otra la espantan esas tareas intelectuales que no pueden hacerse sin largas y profundas meditaciones y elige aquellas que exigen más tacto que tiempo, más vivacidad que fuerza, más imaginación que raciocinio.

También influye el temperamento en la moralidad de las personas.

Los antiguos reconocían cuatro temperamentos: el flemático, el sanguíneo, el bilioso y el melancólico, pero esta división ya no es aceptada por todos los médicos.

Como lo hemos dicho, las enfermedades influyen en la moralidad e intelectualidad de las personas, especialmente las morbosidades nerviosas. Con frecuencia la inflamación aguda o lenta del cerebro, ciertas disposiciones orgánicas del estómago, las afecciones del diafragma y de toda la re-

gión epigástrica producen ya el frenesí, o el delirio furioso o pasajero, ya la manía o la demencia durable, y estas enfermedades morales se combaten con los mismos remedios que se aplican a la causa física (MULLER).

Las enfermedades que obran más directamente sobre la moral son las llamadas hipocondríacas, cuyos caracteres principales son las siguientes:

1.º Da un carácter más fijo y obstinado a las ideas, a los pensamientos y a las determinaciones.

2.º Dan origen y desarrollo a todas las pasiones tristes y temerosas.

3.º Por consiguiente, predisponen a la atención y a la meditación.

4.º Predisponen también a todos los errores de la imaginación, pero pueden dar al genio mucha altura, fuerza y brillantez.

5.º Finalmente, cuando llegan al último grado, se transforman en demencia y en furor o abaten y entumescen el sistema nervioso por la intensidad, la persistencia y la oportunidad de las impresiones, a que se sigue la imbecilidad (MULLER).

Los narcóticos influyen también sobre la moralidad y la inteligencia. Ellos producen un efecto perturbador sobre el pensamiento. El haschich, — dice Moreau — al debilitar la voluntad hace preponderante la acción de la memoria y de la imaginación, de lo que resulta un estado general de inestabilidad intelectual. Algo semejante pasa con la morfina. El que toma narcótico llega a ser juguete de las impresiones más diversas. El temor se convierte en terror, la sospecha menos fundada en certeza. Cuando se toman con abundancia conducen al idiotismo o a la locura y fomentan el suicidio. Por eso se los llama venenos de la inteligencia.

Aun los simples alimentos influyen en el carácter. Se ha dicho por eso que el rosbif ha hecho la expansión comercial de Inglaterra; pero eso es una exageración.

La habitación, los vestidos, los viajes, los vehículos, influyen también en el carácter. En un lugar cargado de electricidad el hombre tiene pasiones que no siente en otras regiones. Sin destruir, pues, el libre albedrío, el medio físico influye en la manifestación exterior de la moral humana, aunque no en la moralidad misma, y por contragolpe en la situación económica de las personas. Así, por ejemplo, el café estimula el trabajo y la producción económica, porque excita las facultades cerebrales, da anergia moral y activa la digestión intestinal. Respecto de la lucha contra las pasiones hablaremos más prolijamente en el capítulo sobre la voluntad; basta recordar por ahora que, para contrarrestar los malos impulsos, es muy útil recurrir a la inhibición. Llámase así la detención de un acto causada por la evocación de un impulso contrario. Cuando un sentimiento malo o un deseo culpable nos asalta, no se le debe prestar atención; sino que debemos procurar pensar en otra cosa opuesta, a fin de evitar que aquel mal impulso se desarrolle.



THE HISTORY OF THE
CITY OF BOSTON
FROM THE FIRST SETTLEMENT
TO THE PRESENT TIME
BY
JOHN HUTCHINGS
OF THE BARRISTER AT LAW
IN THE COURT OF COMMONS
IN GREAT BRITAIN
AND
OF THE BARRISTER AT LAW
IN THE COURT OF COMMONS
IN GREAT BRITAIN
IN TWO VOLUMES
THE FIRST VOLUME
CONTAINING THE HISTORY
FROM THE FIRST SETTLEMENT
TO THE YEAR 1700
LONDON
PRINTED BY J. DODD, ST. MARTIN'S LANE
1764



THE SECOND VOLUME
CONTAINING THE HISTORY
FROM THE YEAR 1700
TO THE PRESENT TIME
LONDON
PRINTED BY J. DODD, ST. MARTIN'S LANE
1764

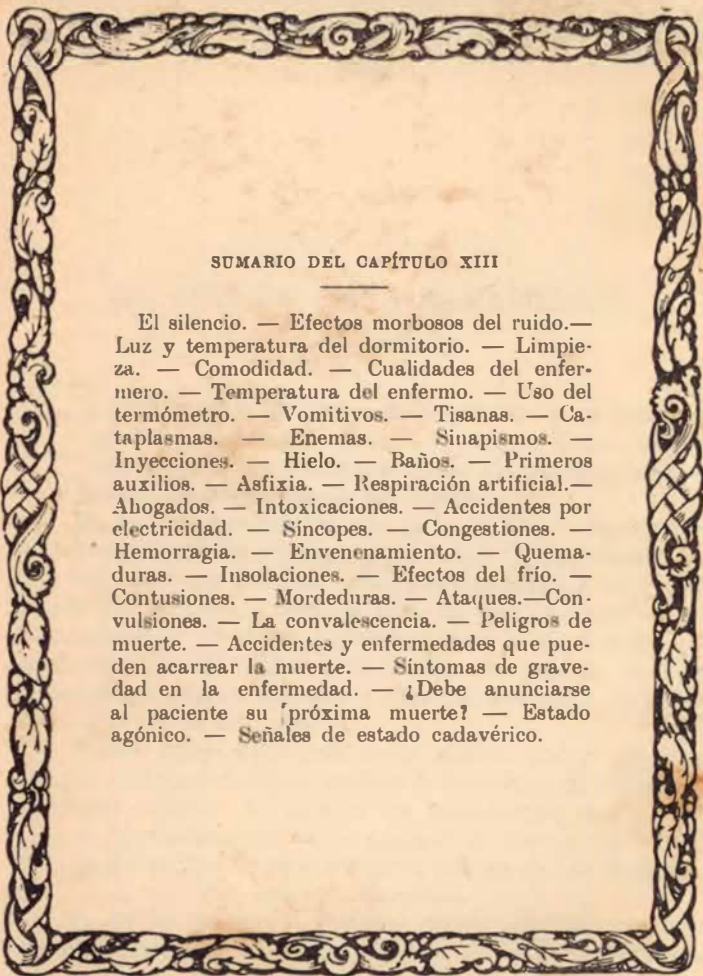


CAPITULO XIIIº

EL CUIDADO
DE LOS ENFERMOS



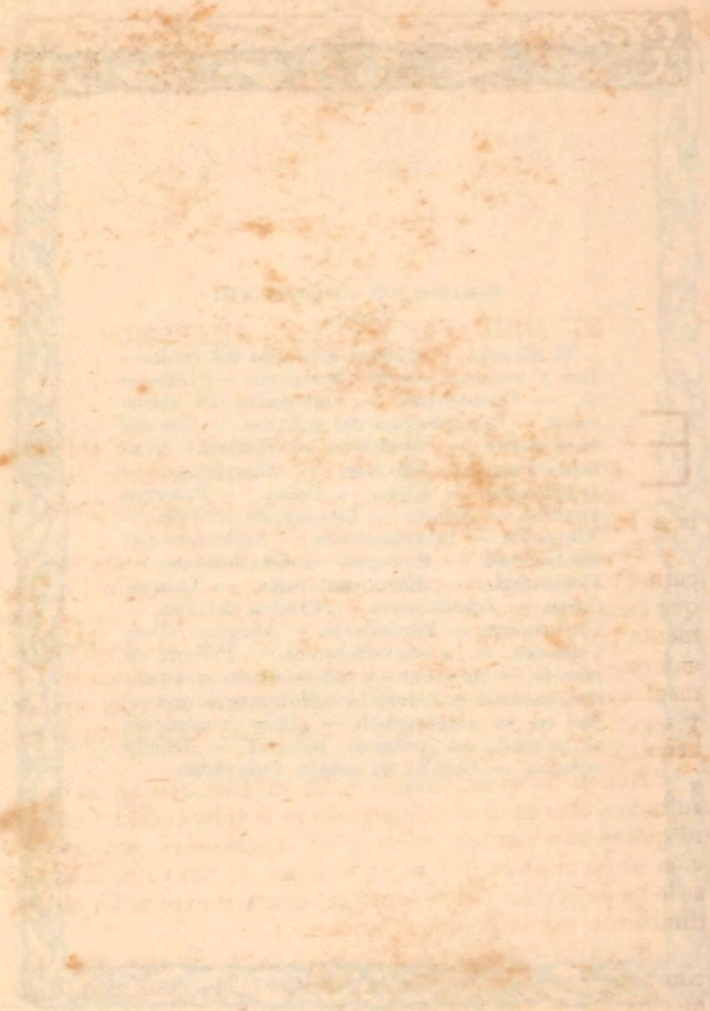
CAPITULO XIII.
DE LA VIDA
DE NUESTRO SEÑOR JESU CRISTO



SUMARIO DEL CAPÍTULO XIII

El silencio. — Efectos morbosos del ruido. — Luz y temperatura del dormitorio. — Limpieza. — Comodidad. — Cualidades del enfermero. — Temperatura del enfermo. — Uso del termómetro. — Vomitivos. — Tisanas. — Cataplasmas. — Enemas. — Sinapismos. — Inyecciones. — Hielo. — Baños. — Primeros auxilios. — Asfixia. — Respiración artificial. — Ahogados. — Intoxicaciones. — Accidentes por electricidad. — Síncope. — Congestiones. — Hemorragia. — Envenenamiento. — Quemaduras. — Insolaciones. — Efectos del frío. — Contusiones. — Mordeduras. — Ataques. — Convulsiones. — La convalecencia. — Peligros de muerte. — Accidentes y enfermedades que pueden acarrear la muerte. — Síntomas de gravedad en la enfermedad. — ¿Debe anunciarse al paciente su próxima muerte? — Estado agónico. — Señales de estado cadavérico.

1822



The following is a list of the names of the persons who have been admitted to the membership of the Society since the last meeting of the Council. The names are arranged in alphabetical order of their surnames. The names are as follows: [illegible text]

The names of the persons who have been admitted to the membership of the Society since the last meeting of the Council are as follows: [illegible text]



EL CUIDADO DE LOS ENFERMOS

EL primer servicio que se debe prestar a un enfermo grave, o de quien se duda si lo está, es darle los primeros auxilios, cuando se trata de un accidente, e ir a buscar inmediatamente un médico.

Es muy recomendable que cada familia tenga su facultativo invariable ; porque así facilita el diagnóstico, ya que cada enfermo debe ser estudiado particular y detenidamente por su médico especial antes de que éste conozca su enfermedad y el efecto individual que le producirán los medicamentos. El médico de la familia obra con más rapidez y seguridad que un extraño y tiene más empeño en obtener éxito con el enfermo.

Nunca debe ocultársele a un médico que se ha consultado a otro en el mismo período de la enfermedad. Cuando se quiere cambiar de médico se manifestará esa resolución al facultativo que se va a dejar. Al nuevo médico no se le ha de ocultar ningún dato de la enfermedad ni los procedimientos seguidos por su antecesor.

Si en la familia no hubiese alguna persona experta, con suficiente carácter y con tiempo libre para dedicarse al cuidado de los enfermos, deben requerirse los servicios de enfermeros de profesión. Ejercen también tan solícita

misión algunas hermandades que se especializan en ello sin miras lucrativas.

Desde que una persona se encuentra enferma, sus íntimos deben respetar escrupulosamente el silencio, a fin de facilitar la paz que tanto necesita su espíritu inquieto y atribulado. Muchas enfermedades, especialmente las nerviosas, se curan con sólo el silencio. Gran número de dolencias no tienen otro origen que los incesantes ruidos, los cuales en las ciudades fatigan constantemente los nervios hasta durante el sueño. La salud mental y física se estraga oyendo las frases inútiles, los rodeos artificiales de palabra y las curiosidades y noticias superfluas que ocupan el espíritu, estorbando la atención para el trabajo necesario. Por eso se ha dicho, con razón, que el bien no hace ruido y el ruido no hace bien. El silencio suele hacer mucho bien moral e intelectual al enfermo, facilitándole la meditación; pero si se nota que la soledad lo entristece, se le puede hablar poco y en voz baja, sin permitirle que charle demasiado.

No debe tolerarse que se converse en voz alta en las piezas vecinas del paciente. Las visitas sólo serán admitidas a la habitación del enfermo cuando las haya autorizado el médico.

La luz eléctrica y toda otra que sea demasiado fuerte debe suprimirse o velarse. En cuanto sea posible se ha de preferir la luz microbicida del sol, pues ella influye en el buen estado del ánimo del enfermo y lo libra de los bacilos y de las moscas. En el silencio de la alcoba y con la sensibilidad irritada del enfermo, el rum-rum de un mosquito lo martiriza y fatiga.

El lecho debe ser colocado en el centro de la pieza para facilitar el acceso y trabajo de los enfermeros. Los colchones y almohadas conviene que sean de crin.

No se pregunte al enfermo lo que desea comer, no se le despierte sin un grave motivo, no se lo interrogue incesantemente sobre su estado, no se lo toque con las manos

sucias, no se prueben delante de él los alimentos que deban dársele, no se pondere cerca de sus oídos la gravedad de su enfermedad.

Todos los objetos que haya tocado el enfermo deben ser desinfectados y lavados a la mayor brevedad.

El mejor enfermero suele ser la madre, porque su amor instintivo la hace muy observadora. Esa observación debe servir de guía al médico e influye, por lo mismo, de modo principal, en el acierto de su diagnóstico y de sus medicamentos. Pueden ser objeto de observación : la piel, la lengua, la temperatura, el sudor, el apetito, el sueño, la tos, la saliva, los vómitos y la orina. Para conocer la temperatura conviene el uso del termómetro.

Cuando la temperatura baja de 35° o excede de 40° el enfermo debe ser observado con mayor atención. Antes de usar el termómetro es prudente que el enfermero se asegure de que la columna de mercurio no presenta solución de continuidad. El instrumento debe sacudirse hasta que caiga en los 30°. Luego se lo pone en contacto con la piel del enfermo durante cinco minutos y se anota inmediatamente la temperatura.

Los vestidos del paciente deben ser limpios y amplios. La limpieza del rostro y toilette son necesarios.

La mejor cualidad del enfermero es su obediencia y exactitud a las prescripciones del médico. En la mayoría de casos de fracaso las medicinas no producen su efecto porque se olvida algún detalle en su preparación o aplicación al enfermo. Gran cuidado debe tener el enfermero en anotar el número de gotas de las sustancias medicinales que le prepara al paciente, debiendo servirse de un cuentagotas y advertir al médico de todo error que cometa en ese sentido.

Los frascos de sustancias tóxicas serán guardados bajo llave, procurando que conserven su rótulo bien legible.

Muchos vomitivos sólo son buenos para los adultos y

no deben emplearse sin indicación del médico, porque son venenos violentos. Para facilitar el vómito conviene que el enfermo tome mucha agua tibia o tilo ligero. Cuando los vómitos son demasiado abundantes, se hace acostar al enfermo, inmovilizándolo y prohibiéndole hablar. Mientras vomita conviene levantarle la cabeza y aflojarle los lazos de la ropa que oprimen su cuerpo.

Muchos medicamentos los prepara y aplica el enfermero, por lo cual debe tener breves conocimientos sobre ellos. Tales son: las tisanas, las cataplasmas, los enemas, los sinapismos, las compresas, las ventosas, los vejigatorios y las inyecciones. Sobre estos medicamentos y primeros auxilios damos a continuación algunas observaciones extractadas especialmente de la obra de Moll-Weis.

Las tisanas están destinadas a apagar la sed de los enfermos y a favorecer la eliminación de los productos de desasimilación del organismo. Ellas se obtienen por maceración, por cocción o por infusión.

Las cataplasmas obran por su calor y por su humedad. Se usan para combatir las inflamaciones y las congestiones. Rociadas de láudano son eficaces para calmar el dolor. Antes de aplicarlas conviene que el enfermero las pruebe, poniéndoselas sobre su propio brazo para no exponerse a que quemen al enfermo.

Los enemas sirven para desembarazar el intestino de las materias que lo llenan, para calmar el dolor o para introducir sustancias alimenticias en el organismo.

Los sinapismos se compran preparados. Antes de aplicarlos debe lavarse el lugar que se les destina. Su duración será indicada por el médico. Cuando al levantarlo del cuerpo enfermo quedan partículas del sinapismo adheridas a la piel, pueden quitarse con vaselina a fin de que no produzcan ampollas.

Las compresas calientes suplen a los sinapismos. Se las hace con un trozo cuadrado de tela, con una porción

igual de gutapercha y con otra de franela, mayor que las otras dos, a las cuales debe cubrir, fijándose en el cuerpo. Antes de aplicarla se hunde la primera tela en agua muy caliente, se la exprime todo lo que sea posible y luego se aplica en la parte enferma. En seguida se la cubre con la gutapercha y se le ata encima la franela.

Las ventosas son aplicadas sobre la piel para atraer la sangre cuando congestiona algún órgano hacia el exterior. Para que ellas puedan adherirse a la superficie del cuerpo es necesario que sean colocadas sobre un lugar plano, que no sea hueso y que no contengan más que aire rarificado. Tan luego como el aire es rarificado la ventosa se adhiere a la piel y la aspira hasta levantarla en forma de ampolla de color rojo azulado.

Los vejigatorios producen una acción más intensa que los sinapismos, las compresas calientes y las ventosas. Antes de aplicarlas debe marcarse bien el lugar en que serán colocados, el cual previamente ha de ser jabonado y lavado jabonarlo y lavarlo con un antiséptico. Luego se fija el aparato de manera que no pueda separarse, sirviéndose para eso de un trozo de diaquilón. La duración del vejigatorio debe indicarla el médico. Para quitar el aparato debe procederse con gran suavidad y delicadeza, a fin de no arrancar la epidermis. La ampolla debe ser abierta en su parte más inclinada, evitándose que el líquido se derrame. Luego se cubre el lugar con una venda boricada.

Cuando se aplica hielo al enfermo, se usa una bolsa de caucho. Antes de aplicarlo se quiebra el hielo, se expulsa el aire de la bolsa, comprimiéndola, se la llena con hielo hasta la mitad y se la coloca sobre la piel del enfermo, interponiendo un trozo de franela. El hielo se conserva en aserrín o en lana.

Cuando se aplican baños al enfermo, si son fríos, no deben bajar de los 25°. Los calientes pueden ser de 26 a 30°. Los de 42° son peligrosos. Si hay que prolongar éstos, con-

viene refrescar el agua al finalizar el baño y envolver al enfermo en una sábana caliente.

Toda ama de casa prudente necesita conocer los primeros auxilios que deben prestarse a un enfermo en caso de accidente, a fin de atenderlo mientras llegue el médico.

Tal es el caso de asfixia. Ella se produce cuando un obstáculo mecánico impide la entrada del aire en los pulmones, ya sea por sumersión, o por estrangulación, o por sofocación, o por compresión del tórax, o cuando sobreviene una parálisis de los músculos respiratorios como sucede en las intoxicaciones, y finalmente cuando falta el oxígeno.

Para socorrer al asfixiado, ante todo, se quitará el obstáculo que le impide respirar, como es la cuerda que estruja al ahorcado o el tapón que obstruye al que se ahoga. Si se trata de sumersión, estrangulación o sofocación se recurre, además, a las fricciones secas, a la flagelación con telas húmedas, a las tracciones rítmicas de la lengua y a la respiración artificial.

Para la tracción de la lengua se abre la boca del asfixiado por medio de un mango de cuchara, se le toma la lengua con un pañuelo y se le tira hacia afuera 20 veces por minuto, de manera que salga toda entera.

Para la respiración artificial se acuesta al enfermo sobre la espalda, se practica la tracción de la lengua, se le toman los brazos a la altura de los codos, apoyándolos sobre la pared del tórax y se los aparta llevándolos hacia la cabeza; luego se los vuelve a poner en el mismo sitio anterior, haciendo ese movimiento 20 veces por minuto, hasta que se restablezca la respiración.

Cuando se socorre a un ahogado que ha sido llevado a tierra firme se le introduce el dedo por la garganta para provocar el vómito y sacar los cuerpos extraños que haya tragado; se le quitan los vestidos, se le envuelve en calientes frazadas de lana, se eleva la temperatura de su cuerpo por

medio de un brasero, colocado sobre el pecho, la espina dorsal y la planta de los pies y se recurre, sobre todo, a las tracciones rítmicas de la lengua y a la respiración artificial.

La asfixia por falta de oxígeno se produce cuando un brasero o estufa quema en un lugar cerrado consumiendo todo el oxígeno, cuando hay frutos que fermentan, como sucede en la fabricación del vino, y, finalmente, cuando se penetra en las cloacas sin tener la precaución de aerearlas antes de entrar. Los aparatos de calefacción y de gas producen intoxicaciones.

Cuando se trata de un accidente causado por electricidad es imprudente tocar a la víctima con las manos desnudas. Nadie debe aproximarse a ella antes de avisar a la usina para que corten la corriente eléctrica. No se tocarán a la vez dos hilos eléctricos ni aproximar a la víctima esos dos hilos. Conviene apartar de ella el hilo que la toca por medio de un palo de madera seca o con las manos envueltas en telas aisladoras o provistas de guantes de goma.

Se pierde el conocimiento en caso de síncope: 1.º cuando la sangre no afluye más al cerebro a causa de una fuerte emoción o de una gran pérdida de sangre; 2.º en caso de congestión, cuando la sangre es conducida con demasiada violencia al cerebro, y 3.º en caso de convulsiones, a causa de una digestión mal hecha, de una compresión dolorosa o de una picadura de insecto. En este último caso, ante todo, debe desnudarse completamente al enfermo.

En caso de síncope se extiende al enfermo sobre el suelo o sobre un sofá, manteniendo la cabeza más baja que el tronco, se le frota la cara, con telas impregnadas en vinagre, se le flagela con telas mojadas y se le despoja de los vestidos. Si es un simple desmayo conviene darle un trago de agua o de Brandy o de aguardiente; hacerle oler amoníaco y darle fricciones suaves en las extremidades.

En caso de congestión se desembaraza al enfermo de las ataduras que estorban la circulación de su sangre y se

le extiende en un sofá, de manera que la cabeza quede más baja que el resto del cuerpo.

La hemorragia o pérdida de sangre puede producirse por la nariz, por las venas o por los órganos internos. La primera suele ser causada por exceso de calor, por debilidad, por un trabajo intelectual excesivo o por ciertas fiebres eruptivas. Para socorrer al enfermo se le apoya la ventana de la nariz que sangra contra el tabique de la misma nariz durante cinco minutos, manteniéndole la cabeza extendida hacia atrás, o se le coloca un trozo de hielo en la frente. Si a pesar de eso la sangre no se detiene se debe llamar al médico.

En la hemorragia por los vasos, la sangre corre a causa de una arteria herida, pudiendo entonces producirse el agotamiento del enfermo. Para saber si se trata de una arteria o de una vena basta recordar que la sangre de las venas es oscura y algo morada y que sale en un chorro continuo, mientras que la sangre arterial es de color rojo brillante y brota a borbotones. En este último caso hay que apresurarse a buscar el lugar, entre el corazón y la herida, en que la arteria late más cerca de la piel, y a la vez se busca un plano de hueso bastante resistente para que pueda ejercerse una presión. Este punto de elección permite detener la hemorragia; pero solamente el médico puede encontrarlo con prontitud. Mientras él llega, los asistentes del enfermo deben ligar el miembro herido entre el punto lastimado y el corazón. Esta ligadura puede ser apretada con un torniquete de madera, con tal que no dure mucho tiempo esa compresión, porque podría provocar la gangrena.

Si se trata de una herida superficial, cuando se ha detenido la hemorragia, se la lava con agua fresca y árnica o alcohol, y luego se une en los bordes aplicándole tiras de tela y colocándole después un vendaje sencillo.

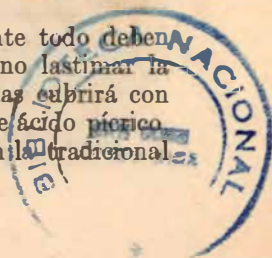
El peligro más grande en la curación de una herida está en la infección causada por los microbios, pues éstos se hallan

en los objetos, en el aire y en las personas. Ellos son los que determinan la formación de pus e impiden que se cicatricen los bordes de la herida. Para evitar eso el asistente del lesionado debe lavarse las manos con jabón y una solución antiséptica antes de curar la herida. Luego se vierte sobre ella un poco de agua tibia, previamente hervida. Cuando esté lavada sin haberla tocado con las manos, se extiende sobre ella un lienzo fino previamente sumergido en agua caliente y hirviendo. Luego se substituye este lienzo por otro seco, limpio y si es posible esterilizado.

La hemorragia por los órganos internos se produce en caso de hemoptisis — cuando, después de un acceso de tos se arroja sangre roja con burbujas de aire — y en caso de hematemesis — cuando en un vómito se arroja sangre que viene del estómago, y sin burbujas de aire —. En uno y otro caso, mientras viene el médico, se acuesta al enfermo en un lecho fresco, se le imponen la inmovilidad y el silencio, se le suprime todo alimento y se le da a chupar fragmentos de hielo. Si la sangre le viene del pulmón, se le aplican sinapismos; si le viene del estómago, se le pone sobre ese órgano una bolsa de hielo. Pero no es fácil al profano en medicina averiguar de dónde proviene la sangre expelida.

En caso de envenenamiento hay que averiguar, ante todo, el origen de la intoxicación. Si no se trata de un suicidio, el enfermo suele declararlo, recordando la substancia que ha ingerido o dando indicios para descubrirla. Para lograr esto, debe inspeccionarse también los vasos y los frascos que se encuentren cerca del enfermo, así como sus vómitos, esputos y deyecciones, los cuales serán presentados al médico.

Cuando se han sufrido quemaduras, ante todo deben quitarse las ropas quemadas, cuidando de no lastimar la piel. Si las quemaduras no son graves se las cubrirá con una compresa empapada en una solución de ácido pícrico debidamente preparada en la farmacia o con la tradicional



pomada de cal y aceite. Cuando se trata de una quemadura ligera se puede bañar la parte afectada con polvo de almidón o cubrirla con vaselina o con cualquier otra sustancia grasa.

En caso de insolación, el paciente debe ser trasladado a un lugar fresco, desnudado y bañado en agua fría.

Cuando el frío produce efectos semejantes a los del calor, se bañan las partes quemadas con cuerpos grasos. Un frío excesivo origina las separaciones de algunos pequeños órganos helados, como son la nariz y las orejas. Para impedirlo hay que devolver la sangre los a órganos amenazados por medio de enérgicas fricciones de agua helada o de nieve fundida.

Las contusiones causadas por golpes lastiman los tejidos dejando la piel intacta y producen la ruptura de los vasos capilares, pudiendo causar la muerte cuando hieren un órgano importante. Si son contusiones ligeras basta una compresa de agua fría impregnada de árnica o un masaje. Si son graves, mientras llegue el médico, pueden ponerse compresas frías al enfermo y darle enérgicas fricciones en los miembros inferiores.

Cuando una persona sufre convulsiones, póngasele inmediatamente en un baño caliente, pero no con calor excesivo y luego aplíquesele agua fría a la cabeza. Se si trata de un ataque, aflójensele los vestidos, désele a oler amoníaco y llámese al facultativo.

A las personas mordidas suele atendérselas atándoles un pañuelo alrededor de la parte herida, chupándoles la mordedura y, naturalmente, arrojando la sangre así absorbida.

El ajo parece ser excelente para las mordeduras de víbora. Se da a tomar infusión de ajo al enfermo, y con el ajo mismo se le frota la herida causada por la serpiente.

Cuando se trata de una picadura de insecto se le aplica al paciente alcanfor en la parte herida.

Muchos enfermos recaen y se agravan o mueren por

su descuido en la convalecencia. El ama de casa debe mostrarse enérgica para evitar que el convalesciente descuide las prescripciones médicas. Ante todo debe evitársele toda fatiga física, moral y mental; porque su sistema nervioso ha quedado muy débil. Un ambiente de paz familiar y de tranquila alegría es el que más le conviene. Los ruidos, las emociones muy vivas, las irregularidades, aunque sean agradables, suelen hacerle daño. Los enfermos de estómago quedan con ese órgano muy delicado; por eso durante algún tiempo no deben excederse en la mesa ni alterar el horario de sus comidas. Su alimentación, sin embargo, conviene que sea abundante y variada. Los que han sufrido de las vías respiratorias deben evitar todo cambio violento de temperatura. Los convalescientes de enfermedades eruptivas harán bien en estar aislados, porque su cuerpo conserva partículas contagiosas.

Una cuestión delicada de conciencia es la actitud del médico en caso de que advierta la muerte próxima. Su silencio puede perjudicar a los parientes o extraños cuando el enfermo no ha hecho testamento. Si de todos modos la noticia fatal tendrá que saberse más tarde, es mejor anticiparla para evitar un desastre económico a los deudos inmediatos. En cuanto a revelar su estado gravísimo y fatal al enfermo, quizá convendrá tener en cuenta las creencias religiosas del mismo, porque su estado de ánimo varía según esa circunstancia. Para los creyentes es un consuelo conocer que se acerca su fin, y agradecen la noticia para prepararse al eterno viaje.

Para evitar los silencios o los olvidos posibles del médico, conviene que toda ama de casa conozca las señales de muerte próxima.

Pueden traer peligro de muerte las lesiones en la cabeza, las fracturas, la perforación del cráneo, las conmociones cerebrales, las lesiones del cuello, la fractura de huesos, las inflamaciones de los órganos vitales, la meningitis, la

bronquitis, la pneumonia, la pleuritis, la tisis fulminante, la pericarditis, la peritonitis, el mal de Brighth, las viruelas, el cólera, la disentería, el tifus, el sarampión, la escarlatina, la apoplejía, la insolación, la laringitis, las úlceras en los intestinos, la supresión de la orina, las hernias, el reumatismo agudo, la erisipela, la hidrofobia, el carbunco, la gangrena y el envenenamiento.

Los síntomas de que una enfermedad es grave son : las fuertes alteraciones en el calor del cuerpo y en la sensación natural de la temperatura, los 39° de temperatura en el axila, la pérdida de la sensibilidad de la temperatura elevada, los escalofríos frecuentes, el atontamiento, la congoja, la inquietud, el lagrimeo, la incapacidad de moverse, la tendencia a resbalar hacia abajo, la fiebre intensa, la calma repentina después de agudos dolores, el color cárdeno, ceniciento, amarillo o azulado del rostro, los labios azules, la sequedad de la piel, los sudores fríos y abundantes, la súbita desaparición de tumores, el temblor de los tendones, la agitación de las manos extendidas sobre el lecho como buscando algo, la mirada incierta y vaga, la parálisis de los pies y de los dedos, las defecaciones involuntarias, la pulsación irregular e intermitente, el hipo, el flujo de saliva, el extravismo de la mirada, la insensibilidad de las pupilas a la luz y la dilatación de las paredes nasales.

En la agonía se paralizan los músculos del rostro, la mandíbula inferior se cae, la cara se alarga, el rostro se llena de prominencias, la córnea del ojo se pone empañada y vidriosa, los labios no cubren la dentadura.

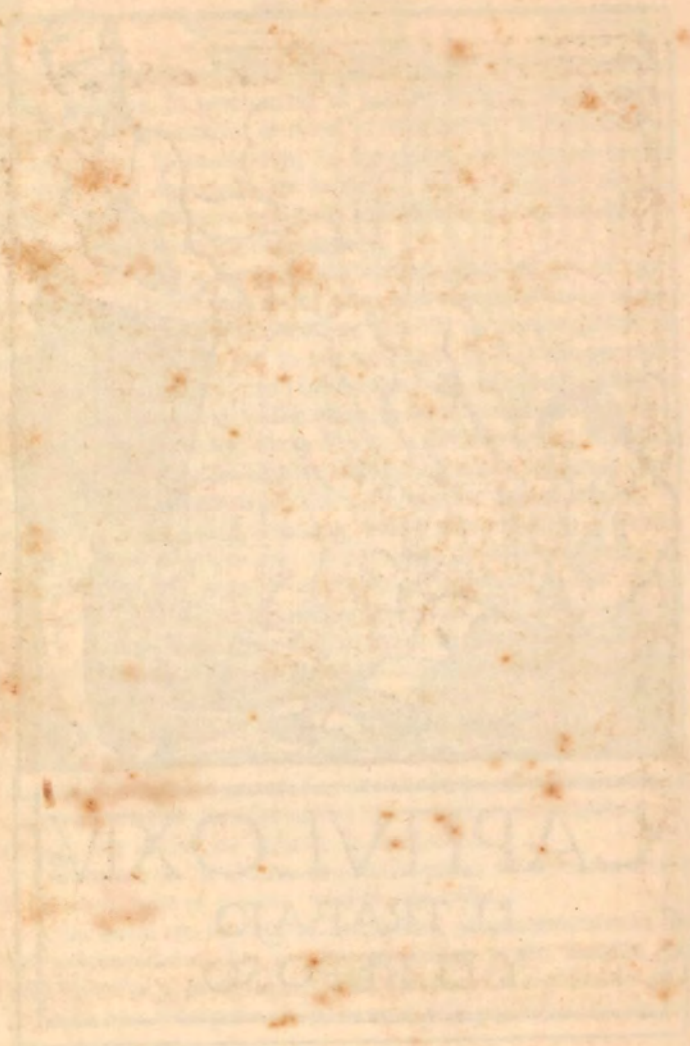
Después de la última boqueada pasan 15 minutos antes de desaparecer el postrer vestigio de vida.

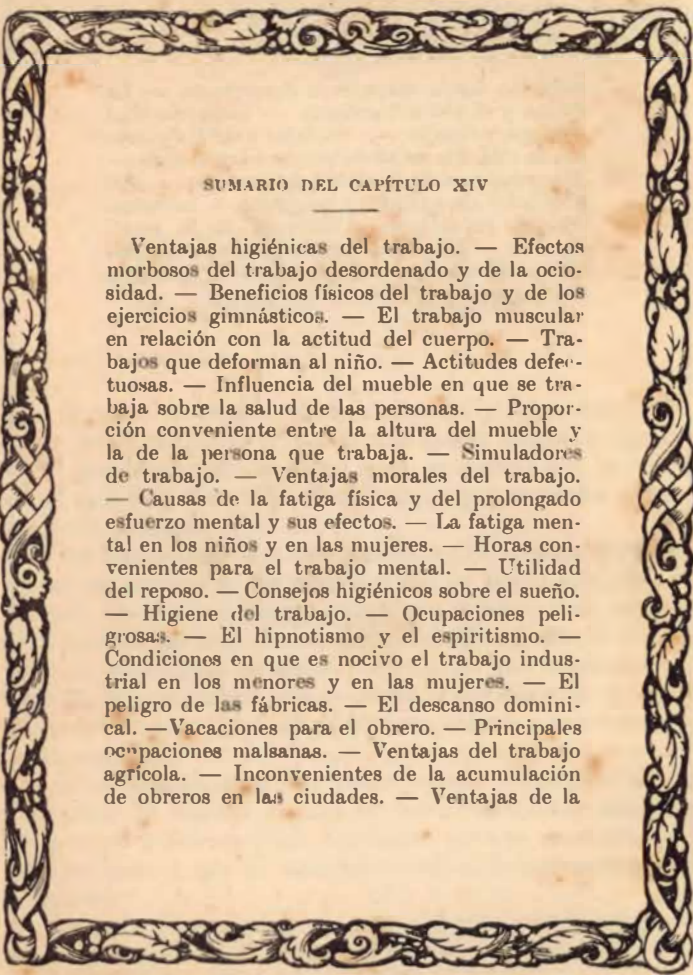
La señal de muerte es la rigidez, el encorvamiento de las extremidades, las pupilas amarillas y sin tensión, la putrefacción y la hinchazón del vientre. La rigidez se produce 24 horas después de la muerte y la putrefacción de las 24 a las 48 horas.



CAPITULO XIV

EL TRABAJO
Y EL REPOSO





SUMARIO DEL CAPÍTULO XIV

Ventajas higiénicas del trabajo. — Efectos morbosos del trabajo desordenado y de la ociosidad. — Beneficios físicos del trabajo y de los ejercicios gimnásticos. — El trabajo muscular en relación con la actitud del cuerpo. — Trabajos que deforman al niño. — Actitudes defectuosas. — Influencia del mueble en que se trabaja sobre la salud de las personas. — Proporción conveniente entre la altura del mueble y la de la persona que trabaja. — Simuladores de trabajo. — Ventajas morales del trabajo. — Causas de la fatiga física y del prolongado esfuerzo mental y sus efectos. — La fatiga mental en los niños y en las mujeres. — Horas convenientes para el trabajo mental. — Utilidad del reposo. — Consejos higiénicos sobre el sueño. — Higiene del trabajo. — Ocupaciones peligrosas. — El hipnotismo y el espiritismo. — Condiciones en que es nocivo el trabajo industrial en los menores y en las mujeres. — El peligro de las fábricas. — El descanso dominical. — Vacaciones para el obrero. — Principales ocupaciones malsanas. — Ventajas del trabajo agrícola. — Inconvenientes de la acumulación de obreros en las ciudades. — Ventajas de la

reflexión diaria después de despertarse. — La rutina y el atolondramiento. — La solidaridad humana y familiar. — Ventajas para los patrones de cuidar la salud de los criados y obreros. — Exageraciones de la virtud del trabajo. — Uso doméstico de aparatos y máquinas. — La moralidad de los criados. — Estímulo de la servidumbre. — Manera de evitar los malos sirvientes. — El salario. — Reglas para el gobierno del hogar.



EL TRABAJO Y EL REPOSO

EL orden en la actividad intelectual y física hace más fértil, saludable y grato el esfuerzo humano. Igualmente se daña la salud y la economía con la ociosidad que con el trabajo desordenado, que engendra enfermedades ruinosas.

Los neurasténicos y los agotados en su sistema nervioso gastan en curarse su dinero ahorrado en largos años de esfuerzos, no porque hayan trabajado mucho, sino porque su actividad ha sido desordenada, febril, angustiosa y trepidante, como la de los malos estudiantes que vagabundean todo el año y el último mes del curso trasnochan en un estudio precipitado e inquieto que desequilibra a veces su máquina cerebral.

No es el trabajo el que destruye sino el desorden en la actividad. El trabajo es una de las condiciones esenciales de la salud y del equilibrio funcional, pero es necesario que sea metódico y que el trabajador esté suficientemente alimentado.

Cuando una persona no está obligada al trabajo corporal para ganarse la vida, debe hacer ejercicios físicos a fin de conservar su salud y dar belleza y agilidad a sus miembros. La actividad respiratoria, tan necesaria al cuerpo,

aumenta en las proporciones siguientes en relación con el trabajo muscular :

Actitud sentado	1.18
En pie	1.33
A caballo	2.20
En marcha a dos millas por hora	2.76
A caballo galopando	3.16
• • trotando	4.05
En natación	4.08
• carrera a 7 millas por hora	7.09

Conviene que los trabajadores musculares, al hacer un esfuerzo, abran la glotis, mientras trabajan los músculos, lo cual se consigue lanzando un grito o cantando. Es por eso que los azadoneros y otros obreros lanzan un grito al alzar la herramienta, así como los panaderos y carniceros hacen lo mismo al iniciar su esfuerzo.

Los padres prudentes deben cuidar de que ni en casa ni en el taller, ni en la escuela, sus hijos realicen trabajos que deformen su columna vertebral. Esto ocurre cuando el niño está siempre en los brazos de su nodriza o en los de sus hermanos pequeños que no pueden llevarlo. Lo mismo pasa cuando los niños leen en la cama, cuando se acuestan en actitud defectuosa, cuando escriben, cosen o trabajan en posición incómoda y cuando llevan pesos superiores a sus fuerzas. La gimnasia corrige esas deformaciones. Los niños deben habituarse a no tener el cuerpo inclinado, a no usar tacos altos — que deforman sus muslos, rodillas y espaldas— a no permanecer sentados con la cabeza inclinada, a no apoyarse sobre el borde del asiento y a no permanecer con las piernas colgando. Las costureras y zapateros suelen convertirse en jorobados por su actitud defectuosa en el trabajo. A los talabarteros y zurcidores se les hunde a veces el esternón. Los herreros y carpinteros se deforman cuando el banco o el torno no se adapta a su estatura.

La altura mayor o menor de la mesa en que se trabaja agrava enormemente la fatiga y es ocasión de enfermedades, que pueden ser graves en una mujer embarazada. Generalmente, por el descuido de los arquitectos, los lavaderos de ropa o de vajilla suelen ser más altos o bajos de como los necesita la estatura mediana de las mujeres, y de eso resultan fatigas excesivas y a veces malsanas. Antes de emprender trabajos en esos sitios una mujer prudente remedia la desproporción que descubre entre el lavadero y su talla a fin de ahorrar tiempo y esfuerzo. He aquí un cuadro trazado por una escritora yankee, que indica la proporción entre la altura de una persona y la de la superficie de trabajo que ella necesita :

ALTURA DE LA PERSONA				ALTURA DE LA SUPERFICIE DE TRABAJO	
4	pics	10	pulgadas	27	pulgadas
4	»	11	»	27	» $\frac{1}{2}$
5	»	—	»	28	» $\frac{1}{2}$
5	»	1	»	28	» $\frac{1}{2}$
5	»	2	»	29	» $\frac{1}{2}$
5	»	3	»	29	» $\frac{1}{2}$
5	»	4	»	30	» $\frac{1}{2}$
5	»	5	»	30	» $\frac{1}{2}$
5	»	6	»	31	» $\frac{1}{2}$
5	»	7	»	31	» $\frac{1}{2}$
5	»	8	»	32	» $\frac{1}{2}$
5	»	9	»	32	» $\frac{1}{2}$
5	»	10	»	33	» $\frac{1}{2}$
5	»	11	»	33	» $\frac{1}{2}$

A la buena ama de casa incumbe la tarea de restaurar las fuerzas de los varones de su hogar, consagrados al trabajo, mediante una alimentación suficiente y sana, lo que no es difícil, como lo hemos demostrado al hablar del alimento, si se establece el orden en su presupuesto casero. Lo que se gasta en tabaco, en alcohol, en orgías, en espec-



táculos malsanos y en excitantes venenosos se puede invertir en mejorar las condiciones higiénicas del hogar, del taller y del alimento.

Es una ilusión creer que el trabajo desigual e inconsistente es útil o que quita a quien lo desempeña el vergonzoso carácter de perezoso. El verdadero trabajador realiza un esfuerzo moderado y continuo con el que ejercita la energía de la voluntad, calma sus excitaciones nerviosas, olvida las miserias y contratiempos de la vida y evita el envilecimiento de la ociosidad que atrofia el organismo y fomenta todas las malas pasiones. El parásito social, inactivo y pervertido, que propaga errores antisociales, es con frecuencia el resultado del abandono de una mala ama de casa que no ha sabido educar a sus hijos en la saludable disciplina del trabajo ordenado y de la Economía Doméstica.

La ociosidad induce a casi todos los crímenes ; porque el ocioso se desmoraliza, está expuesto a todos los escándalos, siente deseos violentos de tener dinero y de disfrutar de los placeres, se aburre, necesita vicios para interesarse por la vida y no adquiere la cultura necesaria para divertirse noblemente.

Hay una clase de perezosos que son simuladores de trabajo. Estos son los que derrochan su esfuerzo en actos frívolos o desordenados, realizados en breves períodos seguidos de largos reposos, o los que distraen su atención en distintas ocupaciones que inician sin terminar ninguna. El ama de casa que desparrama así su actividad, que se ocupa superficialmente de todo, que se mueve continuamente sin dirección y sin perseverancia, no da ningún rendimiento y es como esas velas que alumbran en un lugar expuesto al viento.

Cuando el trabajo físico se prolonga indebidamente se produce la fatiga, porque con el esfuerzo los músculos desprenden más cantidad de ácido carbónico y de otros productos tóxicos, los cuales al difundirse en la sangre per-

turban la circulación y la respiración y producen intoxicaciones. De ahí provienen las palpitaciones cardíacas, la aceleración de los movimientos respiratorios y la sofocación.

Para evitar la fatiga es necesario dormir bien después de cada período de trabajo, alimentarse convenientemente y tonificarse con el baño y la gimnasia.

El prolongado esfuerzo intelectual acarrea también fatiga y agotamiento. A un trabajo intelectual intenso de dos horas corresponde una disminución proporcional de la fuerza muscular, mientras que a un trabajo intelectual nulo, o sea la inercia mental, corresponde un aumento de fuerza muscular. Por eso — dice Claparede — si se pasan dos horas hablando, cantando o fumando sin ningún esfuerzo, esa simple actividad obra como estimulante de las fuerzas orgánicas.

En los niños escolares la fatiga mental aumenta en los ocho, trece y dieciséis años, que son las edades de crecimiento.

Las mujeres se fatigan menos que el hombre en las labores mentales, porque trabajan casi siempre con menos intensidad.

La fatiga es más rara cuando se trabaja por la mañana mientras que por la tarde todo trabajo de espíritu es más penoso y menos fecundo, en parte porque la comida del mediodía exige una actividad digestiva que estorba el esfuerzo cerebral. « Bajo ningún pretexto — dice el Dr. Doleris — el niño debe trabajar inmediatamente, con el espíritu, después de la comida ».

La posición del cuerpo agrava o disminuye notablemente la fatiga cerebral. Se ha dicho en son de burla que Víctor Hugo escribía sus mejores versos con los pies en alto y la cabeza baja. Fisiológicamente, la noticia es verosímil. La actividad mental — dice Claparede — depende estrechamente de la circulación cerebral y ésta es influenciada por la posición del cuerpo. Según que un individuo esté

echado o de pie la sangre afluye en menor o mayor cantidad a su cerebro y la presión sanguínea sufre diversas variaciones.

Para facilitar el trabajo y aumentar su rendimiento el ama de casa debe, en lo posible, elegir la mañana para las faenas intelectuales. Conviene darle preferencia a los trabajos más urgentes y procurar que todos los subalternos descansen en las horas de sueño o de digestión.

El orden en la actividad exige el buen uso del descanso de modo que resulte sano, honesto y económico. Así como la pereza es nociva y antihigiénica, el reposo moderado es útil para todo. Después de la faena realizada a conciencia el reposo en el hogar da a la vida un encanto que ignora el perezoso. Este se aburre en su casa y necesita salir a corromperse y gastar sus ahorros en el juego y en el vicio, mientras los niños recogen el escándalo en la calle. El trabajador, por el contrario, siente el atractivo de la familia, después de la dura faena, conoce la felicidad de la paz y de los inocentes y confortantes placeres domésticos, que no cuestan dinero ni dañan el organismo y tiene gusto en educar a sus hijos en el culto de las tradiciones éticas que ennoblecen la vida.

Además de ese reposo en la vigilia es necesario el sueño, tranquilo y profundo, que sigue al trabajo, y en el cual el hombre recobra energías para hacer más eficaz su esfuerzo del día siguiente. Es, pues, antieconómico prolongar el trabajo nocturno, que debilita el organismo y origina enfermedades.

Las madres no deben exagerar la necesidad del reposo en sus hijos, pues ellos se fatigan físicamente menos que un adulto y precisan más agilidad que un hombre con tal que el trabajo no sea violento. Los niños se cansan más con el reposo prolongado que con el trabajo continuo. Su inconstancia y su nerviosidad provienen de su necesidad física de moverse y de cambiar de ejercicios. Por eso no debe exigírseles atención prolongada para ninguna cosa, especialmente cuando sufren la influencia de una atmósfera pesada.

Cuando se obliga a los niños a estar largo tiempo sentados, en silencio y sin ocupación, como ocurre en varios internados, la necesidad de sensaciones que sufren los impulsa a buscar distracciones malsanas y peligrosas.

Respecto del sueño debe atenderse el ama de casa a las reglas siguientes : el exceso o la falta de sueño son igualmente malsanos, pues dan origen al embotamiento mental. Los niños necesitan dormir mucho. Un adulto sano necesita de siete a ocho horas de sueño. La alcoba debe ser fresca, porque el exceso de temperatura origina insomnios y pesadillas. Los niños no deben tener la cabeza muy alta a fin de que su columna vertebral no sufra deformaciones. Las prendas de dormir han de ser amplias y limpias. No se dormirá boca abajo porque se perturba la digestión. Los nerviosos no deben dormir sobre el brazo izquierdo. Las mujeres ganarán mucho en su salud y belleza deshaciendo el peinado y cepillando y trenzando sus cabellos antes de dormir. Los que padecen de insomnio harán bien en abstenerse de medicamentos hipnóticos, debiendo preferir el baño tibio—sin abusar de él—el ejercicio físico, el buen alimento y la privación del alcohol y del tabaco.

La higiene del trabajo está suficientemente vulgarizada a causa de las agitaciones sociales que han exagerado los efectos morbosos de la labor humana. Pero en realidad nadie se enferma por exceso de ocupación, con tal de que ella se realice en condiciones higiénicas y que no ultrapase la resistencia normal de un hombre sano. Por el contrario, la ociosidad hace millares de víctimas. El trabajo habitual se hace automáticamente y no desgasta el organismo. Lejos de hacer daño, calma la excitación nerviosa, hace olvidar las miserias de la vida, debilita las malas pasiones, facilita la buena digestión, predispone al sueño y a la paz del espíritu. Más que el obrero, debe preocuparse el trabajador intelectual, no por lo que hace sino por lo que deja de hacer, por su falta de ejercicio físico, especialmente si come bien.

si fuma y si permanece en locales estrechos y mal aereados. En tal caso lo acechan la calvicie prematura, la obesidad, la neurastenia y los desórdenes intestinales.

El trabajo intelectual, como el físico, sólo fatiga cuando es desordenado y accidental o excesivamente variado. El trabajador intelectual se causa menos cuanto menor número de interrupciones sufra en su tarea. En tres horas de trabajo intensivo se hace más que en diéz horas de labor interrumpido o disperso.

Casi todos los trabajadores intelectuales son nerviosos por exceso de alimento, por abuso del café, del vino y del tabaco y por falta de ejercicios físicos.

No siendo antihigiénico ni contrario a las aptitudes del sujeto, el trabajo puede prolongarse más de lo que se cree. La ociosidad es más nociva que el mayor trabajo, porque el holgazán se destruye con sus propias divagaciones. De ahí que la prisión celular sea el más cruel y malsano de los castigos. Toda actividad encaminada a un fin racional y determinado se vuelve agradable con el hábito. Sin el trabajo no cabrían en el mundo los neurasténicos, los locos, y los viciosos, pues sólo mediante su ocupación se libran muchas personas de las manías, de las obsesiones, así como de las tristezas y de las malas pasiones.

Ninguna persona debe exponerse ella misma ni dejar que se expongan sus hijos y subalternos a los peligros de las profesiones de acróbata ni a las prácticas del hipnotismo o del espiritismo, que perturban el sistema nervioso y a veces conducen a la locura. El estado hipnótico es una disociación artificialmente provocada en los centros cerebrales; de donde resulta la parálisis de unos, la exaltación de otros y una intensa contracción vital sobre algunas funciones, todo lo cual es muy nocivo a la salud. El que se deja hipnotizar voluntariamente queda sujeto a otras hipnosis de que se aprovecha con frecuencia el hipnotizador para sugerir actos criminales o deshonestos.

La ley protege suficientemente la higiene en el trabajo de los niños, pero los padres deben evitar que se violen las disposiciones legales. El trabajo industrial en las grandes fábricas es nocivo a la salud moral y física de los menores. La ley francesa exige la edad de doce años para la admisión de los niños en las fábricas, el horario de cuatro horas de trabajo suave, compatible con la enseñanza nocturna escolar, la prohibición del trabajo nocturno y el certificado médico garantizando la resistencia del niño para la labor a que se dedica. Estas disposiciones deben servir de norma a los padres de familia y a los patrones de menores. Antes de confiar sus hijos a las fábricas harán bien los padres en examinar la higiene de los talleres y la capacidad física de su hijo para las fatigas a que lo van a exponer.

Los niños menores de trece años no deben ser ocupados en faenas industriales, ni en ningún otro trabajo fuerte, ni deben emplear más de tres horas por día en trabajo moderado.

El trabajo de las mujeres no debe ser nocturno ni exceder de ocho horas diarias y ha de estar interrumpido por uno o varios descansos, cuyo total sea de hora y media.

El descanso del domingo es indispensable para la salud intelectual, ética y física de todo trabajador.

La salud del niño y la de las mujeres no soporta los trabajos subterráneos de minas y canteras, ni la limpieza y reparación de máquinas, ni el manejo de las mismas por medio de pedal, ni la fabricación de fulminantes, de ácidos o de artículos que produzcan emanaciones nocivas. Siempre es peligrosa la permanencia de niños cerca de toda máquina que accione con motor mecánico. En general el taller y cualquier recinto de trabajo en que se aglomeran muchas personas es malsano para los niños y profundamente peligroso para su moralidad, pues la más estricta vigilancia no puede impedir el contagio de las malas costumbres o

por lo menos la disminución del pudor que es la defensa natural de los menores y de las mujeres.

La salud de los trabajadores en faenas fuertes exige descanso anual de varias semanas fuera del reposo dominical.

Según la clasificación del Dr. Opisso, adolecen de inconvenientes las ocupaciones que en seguida se mencionan, pero la lista es tan larga que, según ello, casi ninguna queda a salvo de peligro, razón por la cual la damos solamente para mayor conocimiento del asunto.

1.º Profesiones que provocan coloraciones anormales y alteraciones de la piel. Tales son las de los que hacen leña de los barcos viejos, los rebuscadores de objetos útiles en las aguas, nieves y fangos, los descargadores, las lavanderas, los peleteros y cuantos manejan pieles o cueros de animales, los hiladores de lana, los cargadores, los marmolistas, los veterinarios, los mineros de carbón, los cocineros, los ebanistas, los grabadores, los albañiles, desengrasadores de paños, los herreros, los vidrieros, los pintores, los tintoreros, catañadores de espejos, los doradores al mercurio, los ayudantes de los cirujanos que manejan antisépticos.

En todos estos individuos se altera la epidermis y el dermis de las manos, a veces gravemente, aparecen erupciones y se les tiñen los dedos o las uñas por causas irritantes locales.

2.º Profesiones que provocan erupciones por absorción. Estas erupciones dependen de la penetración de ciertos principios a la cual contribuye muchas veces una acción local directa. A esta clase de accidentes están expuestos los preparadores de productos químicos y farmacéuticos.

3.º Profesiones que determinan deformaciones y aptitudes viciosas. Son víctimas de estos accidentes los torneros, los zapateros, los sastres, los vaciadores, los toneleros y los mineros.

4.º Profesiones que provocan alteraciones por parte de los músculos, articulaciones y huesos. El movimiento profesional determina en ciertos casos inflamaciones de los órganos indicados. A ellas se hallan expuestos los jornaleros, los ladrilleros, los cocheros, los maestros de esgrima, los escritores, los ebanistas, los pianistas, los grabadores, los tipógrafos y las cigarreras.

5.º Profesiones que provocan alteraciones del aparato respiratorio. Existen en grandísimo número las enfermedades causadas por la inspiración de corpúsculos, que mezclándose en la atmósfera bajo la forma de vapores o de polvillo, penetran en los órganos respiratorios y alteran profundamente sus funciones. Están expuestos a estos accidentes los colchoneros, los batidores y cargadores de seda y de crin, obreros en género de punto, los cardadores de lana, los cepilleros, los sombrereros de fieltro, los operarios que trabajan en plumas, los peinadores de lana y de seda, los tejedores de lana, los operarios en fábricas de alfombras y otros. Estos obreros, a causa de la inhalación de polvos, pueden sufrir catarro, dilatación de los bronquios y diversas pulmonías.

Son víctimas de la inhalación de polvos vegetales, los batidores de algodón, los carboneros, los drogueros, los hiladores de lino, los maquinistas y fogoneros, los moldeadores en bronce, los deshollinadores, los obreros de las fábricas de tabacos, los torneros y los cerradores.

Se enferman a causa de inspirar polvos minerales los relojeros, los cepilladores de tarjetas de visita — carbonato de plomo o blanco de zinc — los azogadores de espejos, los drogueros, los fundidores, los albañiles, los yeseros, porcelaneros, los salitreros, los satinadores de papel pintado.

7.º Profesiones que afectan al órgano de la visión : los obreros de las fraguas y fábricas de cristales, los viajeros que deben recorrer largos trechos, los albañiles, yeseros, blanqueadores, escritores, correctores y todos los que deben fijar los ojos durante largo tiempo sobre superficies blancas.

8.º Profesiones que determinan envenenamientos : a esta clase pertenecen los obreros de las fábricas de plomo, cobre, zinc, mercurio, arsénico, etc.

El mejor trabajo desde el punto de vista higiénico y moral es el cultivo de los campos. Los pobres de la campiña son menos pobres que los de las capitales, porque son más sanos y más felices y tienen menos necesidades y menos vicios. El campo hace amable el trabajo, conserva la vida de familia, robustece y sana los cuerpos y las almas, inspira el amor patrio, permite vivir más tranquilo sin las exigencias del lujo que intensifican la lucha económica, aleja de los placeres malsanos o ruinosos, como el cabaret y el hipódromo, conserva la sencillez y la inocencia de costumbres y espiritualiza las almas con la contemplación silenciosa de la naturaleza.

Los campesinos desertan del campo muchas veces sin necesidad y se aglomeran en las capitales, donde hay oferta de brazos, escasez de trabajo, exigencias de lujo, refinamientos costosos, carestía de la vida, incitación a los vicios, competencia febril que inquieta y enferma, inseguridad en los puestos, aturdimientos y escándalos funestos para el recién llegado del pueblo e influencias de ideas malsanas para caracteres débiles y cerebros sin ilustración. Por lo general, los trabajadores de nuestros campos fracasan en la ciudad, se prostituyen, son explotados por sociedades sediciosas, se enferman y arruinan siendo vencidos por el europeo que viene más habituado a las luchas y peligros de las metrópolis. El ama de casa en el campo puede evitar esa ruina de sus parientes haciendo amable el hogar y vigilando la honestidad de costumbres, procurando que se casen pronto sus hijos y evitando las riñas domésticas que provocan el éxodo del hogar paterno.

Gran ahorro de dinero y de trabajo se obtiene con la costumbre de reflexionar un cuarto de hora todas las mañanas acerca de las ocupaciones del día, investigando cuá-

les son las más urgentes ; lo que se facilita con el libro de anotaciones diarias.

De ese modo la persona más ocupada no se deja intimidar ni se desconcierta ante la multitud de faenas que debe cumplir ; conserva la paz en medio de sus preocupaciones, emprende una sola cosa y no se dedica a otra hasta ver terminado la anterior; es puntual en las citas o concurrencia a donde le reclaman sus intereses ; de ese modo evita la angustia, el derroche, el malhumor y los trastornos que resultan del olvido de obligaciones importantes.

Toda mujer de casa debe disponer el horario de su trabajo de modo que evite las posibles interrupciones. La mujer improvisora se pone a cortar un traje antes de dar a beber a su nene ; de eso resulta que este párvulo la llama de improviso reclamando su alimento y cuando ella está embebida en su tarea. Corre a atender a su hijo dejando sus objetos desparramados y al alcance de los demás niños que los desordenan y los dañan y a veces se lastiman con los objetos de costura. He ahí la causa de un contratiempo que la irrita haciéndola perder la mañana.

Es, pues, conveniente determinar de antemano el orden cronológico de las tareas diarias, fijando para cada una de ellas un tiempo definido y regular, de modo que cada operación sea hecha en la hora más oportuna en relación con su finalidad y con los otros trabajos del día, a fin de evitarse interrupciones, trastornos y descuidos.

«Si la marcha de un tren—dice la señora Frederick—durante muchas horas y aún por días enteros se puede normalizar de manera que se prevea el tiempo que necesita detenerse en numerosas estaciones de distinta importancia cada una de ellas, sin que sufra un minuto de atraso ni de anticipo en su llegada, con mayor razón puede un ama de casa establecer un horario normal para sus diferentes ocupaciones. Si es verdadera mujer de casa, si no está distraída de preferencia en preocupaciones políticas, artísticas o litera-

rias, que por lo general no le incumben; si se ocupa exclusiva y empeñosamente en sus deberes domésticos, habrá adquirido la experiencia necesaria para saber cuánto tiempo necesita cada una de sus faenas diarias y qué incidentes pueden interrumpirlas.»

Una de las mayores ventajas del orden en el trabajo es que la mujer tiene paz de espíritu y tiempo para cultivar su vida interior, para reflexionar sobre su propia conducta y la de sus hijos. La imprevisión y el desorden, así como las preocupaciones frívolas y mundanas, aumentan de tal modo las faenas de algunas mujeres que no les queda un minuto diario para cultivar su inteligencia ni para iluminar su conciencia con la lectura de buenos libros.

El amor a la rutina, el temor a los ensayos, las manías, el aturdimiento son causa de que se fatiguen sin que puedan vivir consigo mismas ni reflexionar sobre el porvenir. Por eso viven nutriéndose de ilusiones, no observan los cambios y las crisis que la edad determina en sus hijos, no advierten que olvidan las atenciones debidas a su esposo. Todo eso se remedia con la costumbre de meditar algunos momentos por la mañana en el recogimiento de su dormitorio, como lo hacían en la Edad Media las nobles castellanas.

Cuando el ama de casa dirige alguna pequeña industria, como un hotel, un taller de lavado y planchado de ropas, una casa de modas o cualquier industria femenina, tiene el deber de evitar la instalación defectuosa de los utensilios de trabajo. Eso redundaría en su provecho económico; porque las enfermedades o los vicios que sus subalternos contraen en el trabajo doméstico contagian a su familia y a ella misma. Ya sea que sólo trabajen los miembros de la familia o que se ocupen domésticos o empleados el ama de casa debe cuidar la higiene de los locales, exigiendo la limpieza y la ventilación y evitando que sus subalternos permanezcan en lugares húmedos y en posiciones incómodas, especialmente si se trata de niños o de mujeres.

Excelente es la virtud del trabajo en la mujer, que la aparta de las vergüenzas de las malas inclinaciones ; pero muchas veces esa virtud se exagera por hacer alarde de energías. Entonces el trabajo degenera en actividad febril que casi siempre es malsana y embrutecedora, porque impide la paz, el silencio, la reflexión, la lectura y la vida del espíritu. La mujer ordenada no hace más que una faena cada vez y la termina siempre antes de emprender otra. Sabe suspender el trabajo con calma cuando es necesario y nunca se deja intimidar por los múltiples deberes que tiene que cumplir.

En un hogar ordenado cada cosa se hace a su tiempo, imitando en cuanto es posible la puntualidad militar de los cuarteles, colegios y fábricas, lo cual permite la convivencia tranquila de muchas personas.

Es muy recomendable que cada niño, aún en las familias ricas, tenga a su cargo alguna faena diaria que lo habitúe al cumplimiento del deber y a la saludable idea de que aunque sea rico debe cada día ganar el pan, contribuyendo con su esfuerzo al bienestar común. De lo contrario, podrá creer que los demás tienen la obligación de servirle y no concebirá la idea de la solidaridad doméstica y social en que la naturaleza nos ha puesto haciendo que todos necesitemos de cada uno y que cada uno pueda servir a todos.

Un gran daño hacen los padres a sus hijos cuando les revelan que poseen grandes bienes de fortuna, porque así les quitan el estímulo para el trabajo y a veces los inducen a desear su muerte para heredar. En una persona que no tiene el hábito del trabajo ni el del estudio, la riqueza, generalmente, es un mal para ella misma y para la sociedad.

En la sociedad doméstica el viejo inválido que no puede hacer trabajos de agilidad física sirve a los demás con sus consejos de reflexión y de prudencia, mientras que los niños y los jóvenes que no saben pensar realizan las faenas que requieren movimiento. Los trabajos mecánicos con tal que

sean fáciles, dan a los niños el sentido práctico que hace tanta falta en la vida, los corrige del egoísmo y de la pereza a que propende su edad, les facilita la digestión y los aparta de los peligros morales de la calle, haciéndolos aptos para que después sepan mandar en su casa sin ser gobernados ni engañados por sus criados.

Una buena ama de casa sabe distraerse sin perder tiempo, aprovechando los ratos perdidos para moralizar y divertir a sus hijos refiriéndoles una anécdota educativa al calor del hogar, al mismo tiempo que hace una media o la remienda.

La economía del trabajo se obtiene también con el uso y el conocimiento de los aparatos y herramientas que ahorran esfuerzo y de cuyo invento y venta debe tener noticia una mujer cuidadosa de su hogar.

En las casas ricas o que sin serlo se creen obligadas a tener servidumbre, la economía del trabajo depende de la manera con que el ama de casa elige, manda y recompensa a sus asalariados. Ante todo debe ella encontrar la persona apta para cada empleo.

Antes de contratar un criado — dice Madame Staffe — cualquiera que sea el servicio que quiera confiársele, es necesario exigirle los certificados firmados por los patrones a quienes ha servido anteriormente. Si todavía no ha estado al servicio de nadie, los certificados, de buena vida y competencia pueden ser extendidos por el director del colegio, o asilo, o por la Policía del lugar donde el sujeto ha vivido. Se puede también ir a tomar datos sobre el criado que se presenta o que se encuentra en una agencia de colocaciones interrogando a las personas que lo hayan empleado o que lo conozcan. Es permitido escribir con ese objeto a los antiguos patrones, si el criado vive en otra localidad. Estos requisitos son necesarios, porque es muy peligroso introducir en la casa a gentes que vivirán familiarmente, en contacto con los niños y que se darán pronto cuenta de

las costumbres y de los secretos de sus amos. Es prudente también asegurarse del estado de salud del sujeto antes de admitirlo, tanto para no imponerle un trabajo que sobrepase sus fuerzas, como para la seguridad de los patrones a fin de que no se expongan a un contagio de enfermedad moral o física.

La lealtad exige, además, que el amo exponga al nuevo criado los servicios que espera de él y que declare el sueldo que ha de dar. No debe decirse : « en mi casa hay poco que hacer » y luego exigir trabajos que no se esperaban. Es necesario que el criado que se presenta pueda juzgar si el trabajo que le será demandado está por encima de sus fuerzas y de sus conocimientos y talentos. De ese modo podrá retirarse antes de hacer una prueba inútil y no tendrá derecho a murmurar en otra parte del amo que lo engañó. Es, pues, necesario precisar desde el primer día los deberes y responsabilidades del criado y declararle que no le será tolerada ni la inmoralidad, ni la indisciplina, ni la desobediencia. La conveniencia de tener contentos a los criados para que sean más útiles y fieles ha inducido a muchos amos a hacerlos comer de su propio alimento. Esto no se puede aconsejar en todos los casos, pero sí es un deber general procurarles una alimentación sana y abundante que repare sus fuerzas gastadas en los trabajos de cada día. Una buena ama de casa cuidará, pues, de que el vino destinado a sus criados no esté adulterado, ni sea de calidad inferior, ni cometerá la indignidad de comprar para ellos comestibles averiados o de mala calidad, por razones de economía. Ella exigirá en la cocina que los alimentos de los criados sean bien preparados y a su debido tiempo. Los días de fiesta ordenará que les ofrezcan viandas más finas. Cuando un matrimonio de domésticos forman parte del personal, siendo, por ejemplo, el uno chauffeur y la otra cocinera, se les hará comer y dormir juntos y solos.

En todo artículo de alimentación debe exigirse que

los criados no derrochen la menor cosa. En lugar de permitir que se arrojen al suelo los restos del pan, debe ordenarse que los recojan para los pobres o hacer con ellos un *pudding* excelente. Para poder ser generoso con los pobres es necesario que haya economía en la casa. No debe tolerarse que se arroje al canasto de desperdicios la más ínfima legumbre, ni el más pequeño trozo de carne que pueda servir.

Pero es necesario que el patrón dé el ejemplo no permitiendo que le sirvan más de lo que desea consumir y absteniéndose de admitir más alimentos antes de terminar con el que tiene en el plato.

Los amos deben exigir que sus criados se presenten, en su aspecto exterior, limpios y bien trajeados, aunque sin lujo. De ese modo se les enseña a respetarse a sí mismos y a adquirir la limpieza. Es preciso, por consiguiente, darles tiempo y libertad para que puedan atender al aseo de su cuerpo y de su ropa. Al criado abrumado de trabajo no puede exigírsele una esmerada limpieza, ni conviene que dediquen a ella el tiempo que necesitan para el sueño y el descanso con que restauran sus fuerzas. Para cumplir ese deber, los criados deben, además, tener a su disposición todos los utensilios que sirven para la toilette del cuerpo. Es preciso advertirles que han de tener el mayor cuidado de su librea y demás vestidos suministrados por la casa, procurando habituarse al uso del guardapolvo o delantal siempre que sea necesario.

Si se quiere que los sirvientes hagan un buen servicio — dice Madame Staffe — es necesario introducir el método en su trabajo, haciéndoles ejecutar sus diferentes tareas en días y en horas regulares, en cuanto sea posible. No debe permitirse que se deje para el día siguiente lo que se puede y debe hacer el mismo día, a fin de evitar que se acumule el trabajo. Cuando el criado necesita ser excitado al trabajo, no conviene apresurarlo de una manera exagerada, porque eso dañaría la ejecución de las cosas.

Se procurará, pues, habituarlo al trabajo sin apresuramiento, pero también sin desidia y sin lentitud. La lista de las tareas diarias según las horas y los días suele ser fijada en la pared del local de trabajo en la cocina inglesa. Este sistema es recomendable porque no se recarga a los domésticos, ya que de antemano se les ha señalado el tiempo que necesitan. El trabajo así dividido simplifica enormemente las diferentes tareas y evita los disgustos y la mala voluntad de unos criados hacia otros.

Conviene evitar las manías en el trabajo. Ese defecto es el que tiene, por ejemplo, un cocinero que por preparar platos finos no tiene la comida a la hora necesaria, o bien un mozo que frota los entarimados fuera de oportunidad y que olvida sacudir el polvo. Se les hará comprender a tales criados que todas las cosas deben ser ejecutadas y no exagerar las unas con detrimento de las otras.

Ninguna casa está bien mantenida ni ningún servicio bien ejecutado sino a condición de conservar un método riguroso. Hay, ciertamente, sucesos imprevistos que pueden contrariar esa regla. En ese caso hay que sufrirlos, pero apenas sea posible debe restablecerse el orden. Ese es el medio de ahorrar tiempo y de evitar fatigas a los que sirven.

Es, pues, conveniente que el ama estudie el carácter e inteligencia de sus criados antes de resolverse a confiarles la dirección, iniciativa y autonomía de su trabajo, o bien a mantenerlos bajo su dirección si ve que no son capaces de elegir por sí mismos los procedimientos más eficaces, fáciles, higiénicos y baratos para cumplir su tarea.

Por su ignorancia, por su pasividad y su rutina muchos criados emplean métodos penosos y malsanos con que dañan la salud en su trabajo. La utilidad y la humanidad aconsejan entonces que el ama de casa obligue a sus empleados a ser higiénicos, que estudie ella misma el trabajo antes de ordenarlo y que conozca el método más rápido, adecuado y de mejor rendimiento.

Además de usar como excitante de sus empleados las buenas palabras y el interés demostrado por el bienestar de ellos, el ama de casa debe recurrir al poderoso estímulo de aumento de salario, que hoy día es, por lo general, el aguijón más fuerte para obtener el mejor trabajo de un criado. Tratándose de sirvientes es mejor pagarles al mes, según un salario fijo y no por el trabajo hecho, a fin de que ellos estén completamente a la disposición de sus amos; pero además de eso debe dárseles gratificaciones suplementarias cuando lo merezcan. Hay días de mayor trabajo en que hay invitados y en que se exige a la cocinera platos más exquisitos y difíciles, siendo justo, por lo mismo, que se le pague más. Una gratificación recomendable es darle al criado ciertos días de vacaciones anuales con goce de sueldo para que descanse y se vigorice en las playas del mar, volviendo con más alegría y fortaleza a sus labores.

La criada joven se estima a sí misma y se expone menos a la tentación de las caídas que la acechan cuando se ve bien tratada en el hogar donde sirve, cuando ve a su ama colaborar con sus propias manos en las faenas domésticas y cuando se siente respetada por los hijos de la casa. Donde las criadas no son respetadas en los hogares en que sirven se convierten fácilmente en ladronas de sus amos. Es de gran importancia para la salud de la familia que la criada y especialmente la cocinera sea honesta y no duerma fuera del hogar donde sirve, porque muchas veces ella lleva el contagio de enfermedades morales o físicas con que envenena a sus amos y a los hijos de estos. Con tal de evitar este terrible peligro, así como el robo de joyas, es preferible que los amos traten, gratifiquen, eduquen y cuiden bien a sus criados para ser amados y respetados de ellos. La educación, el pudor y la honestidad de los criados es el mejor signo de la buena condición de sus amos. Con razón se dice: «tal criado, tal amo».

Por tal motivo y por la influencia que la servidumbre

ejerce en la familia tienen los amos el deber de elevar la persona moral de sus criados. Para eso la mejor lección es la del buen ejemplo en palabras y acciones. Ante todo, conviene observar la ley de la reciprocidad. Si exigimos de los sirvientes palabras y maneras respetuosas es necesario que nosotros los tratemos con dignidad y decoro, sin usar expresiones torpes, mucho más reprochables en los amos, cuya posición les ha permitido recibir mejor educación. Una ama de casa que a título de confianza se presenta medio desnuda o en ropas menores ante su criada, merece que ella la menosprecie. Aunque los patrones retribuyan pecuniariamente a su servidumbre y la alimenten, deben demostrarle solicitud, porque la índole de los servicios domésticos exige buena voluntad, confianza, celo y abnegación, que no se pagan con dinero. Es, pues, necesario preocuparse de la salud física y de la moralidad de los criados, ofreciéndoles recursos materiales y buenos consejos. El amo que toma la iniciativa en esos cuidados poco a poco verá abrirse para él el corazón de sus servidores y le será fácil entonces moralizarlos, corrigiendo su naturaleza inculta o pervertida. La bondad, empero, no debe degenerar en debilidad, ni la indulgencia en tolerancia con el mal, pues esta sería una falsa bondad. La indulgencia se concilia perfectamente con la energía en hacer respetar la honestidad y las reglas y costumbres establecidas en la casa. Las faltas de atención, de torpeza o de aturdimiento pueden perdonarse varias veces, pero se debe luchar inflexiblemente contra el impudor y la terquedad. Cuando se encuentran naturalezas irreductibles o viciadas en la deshonestidad, debe despedírselas inmediatamente de la casa antes de que contagien a las demás criadas y a los niños. Otro deber de los amos es preservar a sus criados jóvenes de las malas lecturas y las peligrosas relaciones. Para que se entretengan en sus ocios debe procurárseles buenos libros, y a fin de que no busquen malas relaciones se los asociará, en cierta medida,

a los placeres de la familia. Las doncellas jóvenes y bonitas deben ser objeto de una vigilancia discreta y constante, si es que no quieren sus amos atormentar su conciencia por haber contribuido con su abandono a que ellas se extravíen. Para evitar esto conviene conquistarse su confianza y facilitar que se casen jóvenes con honrados pretendientes. Cuando se tiene la suerte de poseer un criado honrado y austero, que generalmente procede del campo, y es por lo mismo de carácter huraño, debe conservárselo, a pesar de ese defecto, soportándolo con calma y filosofía, pues mucho peor es tener domésticos agradables pero deshonestos, buenos solamente para mujeres de dudosa conducta o para jóvenes calaveras. Por lo general, los criados austeros tienen una susceptibilidad exagerada, nacida de su demasiada confianza en sí mismos. Tienen poca charla, pero hacen un servicio perfecto, preocupados en evitar los reproches que les hacen sufrir enormemente, mientras que los malos criados suelen ser menos quisquillosos. Para corregir a los primeros es necesario mucho tacto. Cuando algún criado discute las órdenes y murmura entre dientes es necesario, desde la primera vez que tal hace, manifestarle que no se le permitirá esta conducta, pero se tendrá cuidado de darle mandatos claros, precisos y razonables, evitando toda charla con él.

Cuando se hace al criado un reproche injusto — todos estamos expuestos a error — el amo, desde que reconoce su equivocación, debe confesarla y manifestar pesar. Esa lealtad será apreciada por el criado y mantiene más la dignidad del amo que su silencio o su terquedad en el error. Cuando el criado no ha comprendido bien una orden, el amo no se considerará deshonorado por dar explicaciones nuevas, que expondrá con claridad, paciencia y dulzura a fin de no turbar al doméstico, pues a veces no entiende porque es tímido. Si se le habla con tono rudo, otra vez no se atreverá a preguntar y cometerá alguna tontería.

No conviene que se exiga a los criados demasiado celo. A menos que el doméstico sea demasiado inteligente y viejo en la casa, el celo puede ser inoportuno y hasta nocivo. A los que quieran tomar demasiada iniciativa, aunque sea con las mejores intenciones, es bueno hacerles comprender que no deben obrar por sí mismos en lo que concierne al servicio de la casa. Conviene, sin embargo, mostrarles gratitud, en forma práctica, con algún regalo, cuando se les ve hacer más de lo que deben. Muchos criados serían mejores de lo que son si el amo supiera reconocer, oportunamente, con una palabra siquiera, el buen procedimiento o la acción desinteresada que observa en ellos. Cuando el criado se muestra triste, conviene modificar su estado de espíritu, que puede volverse agrio y pesimista. Entonces sería discreto manifestársele simpatía, consolarlo en sus inquietudes y hacerle ver las cosas por el lado bueno. El mal humor, empero, debe ser severamente reprimido. Los sujetos de este carácter hieren fácilmente las cosas y las personas. Hay que hacerles comprender que no deben ser misántropos.

Los servidores demasiado alegres o locuaces y familiares serán suavemente reprendidos, sujetándolos a la etiqueta y al respeto. A veces se conducen así por malicia y otras por su ignorancia.

Gran causa de derroche en un hogar es la mala voluntad de los domésticos para con los amos. El criado se venga de varias maneras secretas, tanto más peligrosas cuanto mayor influencia tiene en la intimidad de la familia. Para evitar eso una discreta ama de casa procura no mandar cosas excesivas que superen las fuerzas físicas o morales de sus subordinados; no despedirá con dureza a los inferiores cuando desean pedirle un servicio o consultarle algo; no dejará ver que espía a los domésticos, aunque conviene que los vigile secretamente; no manifestará indiferencia ante la fatiga o enfermedad de un empleado; no reprenderá cuando advierte que sin culpa del subordinado ha resultado alguna

pérdida o se ha quebrado un objeto; no hará alarde delante de sus criados de las habilidades o conocimientos que posee debidos a su mejor educación; no reprenderá nunca con grosería ni delante de los extraños; no tendrá privilegios, ni parcialidades con sus domésticos, concediendo a unos lo que niega a otros, agravando a éstos con las tareas penosas y favoreciendo a aquéllos con las livianas, pues esas injusticias engendran envidias, riñas y descontento; mientras que cuando los trabajos duros se reparten con equidad entre todos se sienten menos, especialmente si el ama de casa colabora en ellos. Tampoco debe la señora de casa autorizar los chismes ni creer fácilmente una acusación sin averiguar si tiene fundamento.

En lugar de esos métodos reprobables una mujer inteligente se conquista la estimación de sus criados con su bondad, su rectitud, su justicia y su franqueza. Para gobernar bien la servidumbre el ama de casa debe ante todo tener conocimientos de Economía Doméstica a fin de que sepa ella misma hacer las cosas que manda. Debe también conocer los caracteres, aptitudes y defectos de cada uno de sus criados y manifestarles simpatía y respeto, especialmente a los viejos que han permanecido mucho tiempo en la casa o que están enfermos. Finalmente debe darles a todos buen ejemplo e influir prudentemente en su voluntad para que se moralicen, pues el criado vicioso vicia a los hijos de su amo.

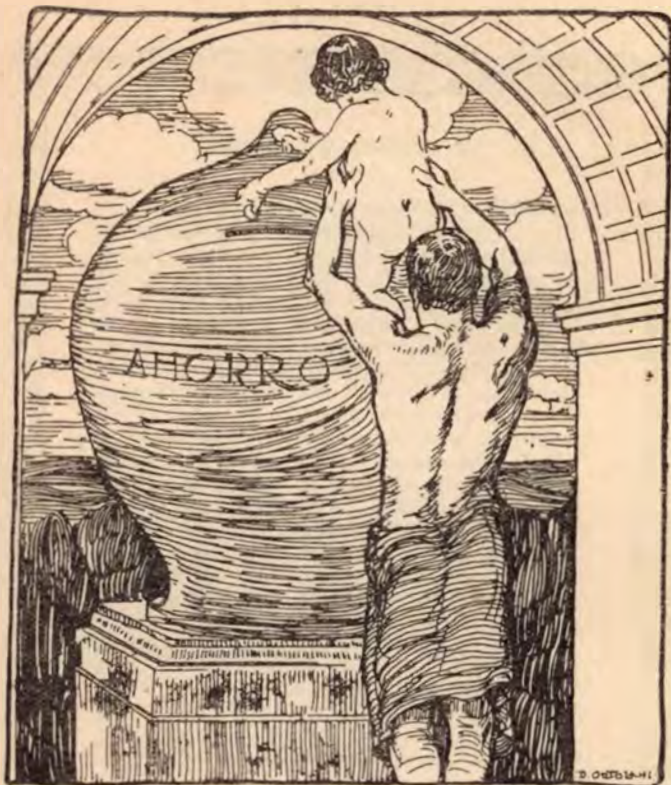
Los hábitos superfluos, las inutilidades embarazosas, las ocupaciones acumuladas por el desorden impiden al ama de casa recogerse en sí misma, examinar sus actos, buscar la justicia en el trato y en el salario que le da a sus criados. De esa falta de reflexión nacen peligrosas ilusiones. De ahí resulta que muchas mujeres se creen buenas y son malas para sus subalternos. Mujeres que se creen instruídas e inteligentes porque leen novelas o saben vestirse y, sin embargo, son ignorantes en las cosas superiores y se mues-

tran tercias contra la opinión de su esposo, que tiene más juicio, o contra el parecer de sus criados, que en trabajos domésticos tienen más experiencia. Mujeres que se creen educadas porque saben rizarse y en cambio andan impúdicamente descotadas o medio desnudas en presencia de sus hijos y domésticas o que se impacientan a la menor contrariedad y exageran sus enfermedades abrumando con sus quejas a su esposo.

Estas señoras malhumoradas son las que no saben sonreír a sus domésticos y ponderan el poco trabajo que realizan ellas en su casa, como echándole en cara a su cónyuge su modesta situación económica. Son las que se creen fieles solamente porque no cometen materialmente la villanía del adulterio, pero que se exponen a ser seducidas con sus imprudencias y sus inmodestias ante los extraños, porque creen que el hecho de ser casadas les da derecho para andar mal ceñidas o para oír conversaciones escabrosas o para curiosear ellas mismas en todas las lecturas, teatros y espectáculos que ofenden el pudor. Estas son las mujeres que tienen amistades demasiado íntimas con otras mujeres buscando en ellas los consejos, confidencias y alientos que solamente deben buscar en su esposo.

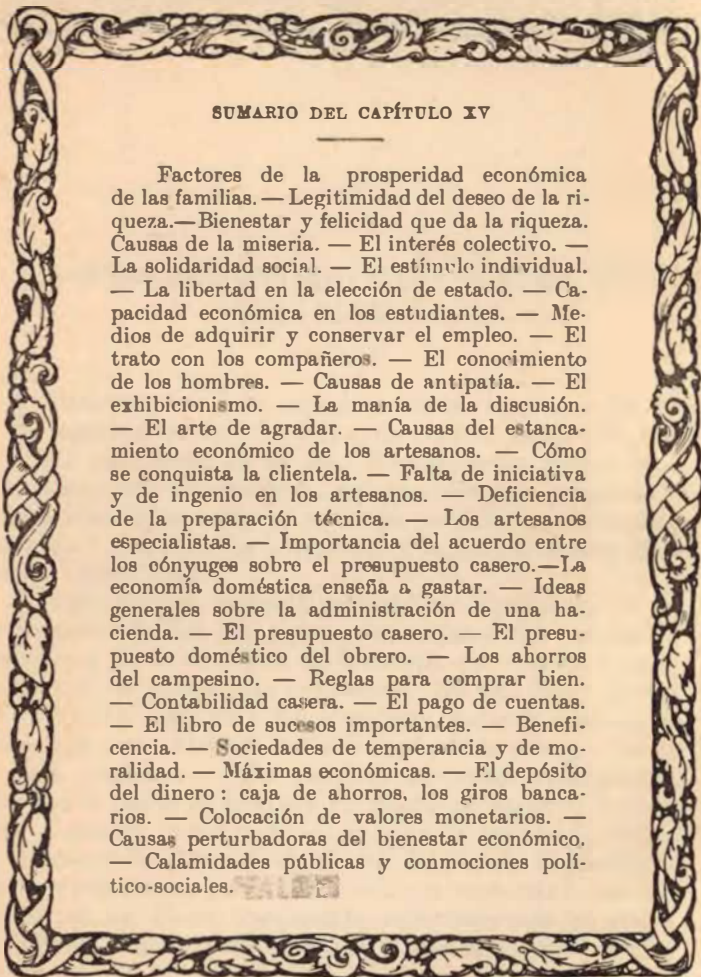
Por la irreflexión muchas madres no saben cumplir sus deberes de tales y son las principales corruptoras de sus hijas, ya sea porque las escandalizan con sus palabras y ejemplos o porque no las reprenden cuando ellas cometen sus primeras faltas. Esa negligencia en corregir proviene a veces de la estupidez moral de que adolecen muchas madres y que es el resultado de no cultivar su propia conciencia, porque viven atareadas en frivolidades o preocupaciones exclusivamente económicas o mundanas.





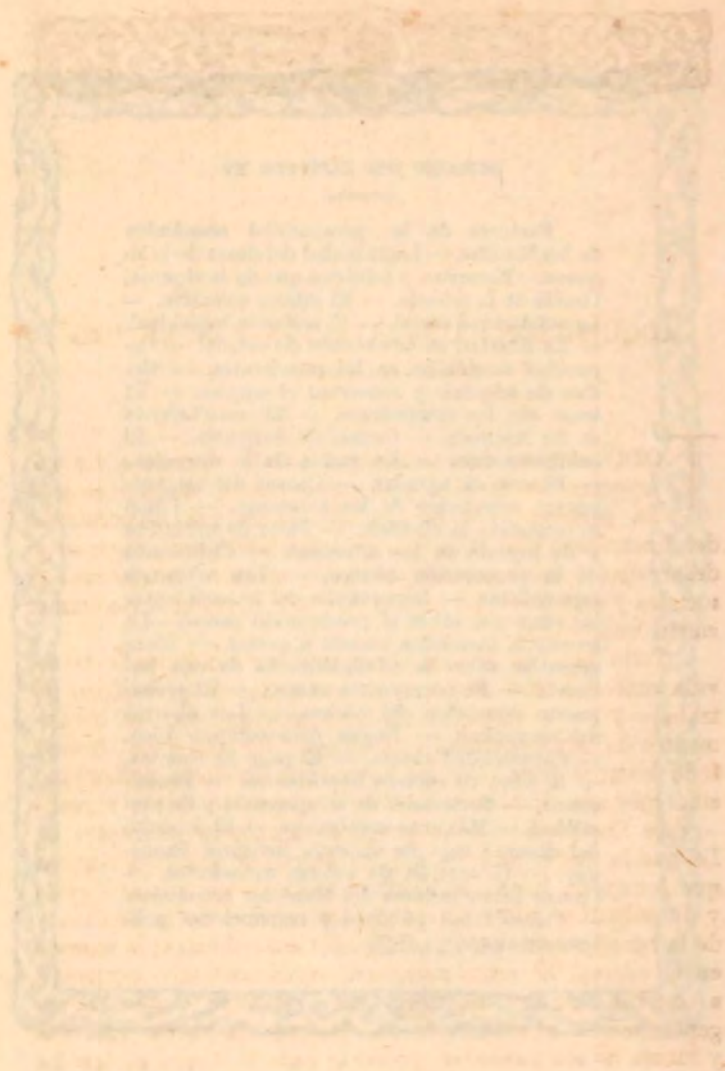
CAPITULO XVº

ADQUISICIÓN, CONSERVA-
CIÓN Y BUEN VSO DEL DINERO.



SUMARIO DEL CAPÍTULO IV

Factores de la prosperidad económica de las familias. — Legitimidad del deseo de la riqueza. — Bienestar y felicidad que da la riqueza. Causas de la miseria. — El interés colectivo. — La solidaridad social. — El estímulo individual. — La libertad en la elección de estado. — Capacidad económica en los estudiantes. — Medios de adquirir y conservar el empleo. — El trato con los compañeros. — El conocimiento de los hombres. — Causas de antipatía. — El exhibicionismo. — La manía de la discusión. — El arte de agradar. — Causas del estancamiento económico de los artesanos. — Cómo se conquista la clientela. — Falta de iniciativa y de ingenio en los artesanos. — Deficiencia de la preparación técnica. — Los artesanos especialistas. — Importancia del acuerdo entre los cónyuges sobre el presupuesto casero. — La economía doméstica enseña a gastar. — Ideas generales sobre la administración de una hacienda. — El presupuesto casero. — El presupuesto doméstico del obrero. — Los ahorros del campesino. — Reglas para comprar bien. — Contabilidad casera. — El pago de cuentas. — El libro de sucesos importantes. — Beneficencia. — Sociedades de temperancia y de moralidad. — Máximas económicas. — El depósito del dinero: caja de ahorros, los giros bancarios. — Colocación de valores monetarios. — Causas perturbadoras del bienestar económico. — Calamidades públicas y conmociones político-sociales.





ADQUISICIÓN, CONSERVACIÓN Y BUEN USO DEL DINERO

TODO hombre debe aspirar a cierta riqueza a fin de ejercitar su derecho a la conservación de la vida y a la perfección de su ser. No solamente necesitamos del dinero para alimentarnos, sino también para progresar y desarrollar todas nuestras aptitudes morales, intelectuales, sociales y artísticas. La instrucción y la moralidad necesitan cierta comodidad.

Todo hombre aspira a mejorar las condiciones de su vida material. Ese deseo es un estimulante del espíritu de trabajo y de la virtud de la economía que son los fundamentos de la prosperidad económica. No sólo debe buscar todo hombre para él y los suyos una modesta comodidad sino que aun habiendo nacido o adquirido cierta riqueza — dice Castelein — debe procurar aumentar y mejorarla. Lo que la razón prohíbe son los deseos de excesiva riqueza que fomentan la sensualidad, el ansia de ganancias ilícitas y de culpables goces olvidando los deberes de la justicia y de la beneficencia, pero nadie puede anatematizar la riqueza en sí misma. El renunciamiento voluntario sólo pertenece a ciertas almas místicas de selección que eligen generalmente el estado célibe. Mejorar la suerte presente y futura de sus parientes, procurar para sí y para su familia

el medio de satisfacer sus gustos más elevados, contribuir con capitales abundantes a iniciativas fecundas y a útiles empresas para la prosperidad común de la patria en que se ha nacido, socorrer a los menesterosos y apoyar a la ciencia y a las artes, son nobles y plausibles motivos que justifican la adquisición de la riqueza.

Algunos moralistas han criticado la tendencia a crear la propia riqueza atribuyéndola al egoísmo, que es la manifestación natural del interés personal. Hay en estas críticas — dice Leroy Baeulieu — una mala inteligencia del asunto. No se debe confundir el interés propio o interés privado con el egoísmo. La diferencia es grande entre los dos términos, así como entre los sentimientos que ellos expresan.

El interés propio es un sentimiento muy legítimo que impulsa al hombre a preocuparse de sí mismo, de sus necesidades y de sus satisfacciones. Esa es la forma natural del instinto de conservación. Tal interés no es necesariamente exclusivo y no implica ni la indiferencia hacia los otros ni el desprecio de nadie.

El egoísmo es la exageración, la exaltación, la forma mórbida del interés personal; el egoísmo es exclusivo, llena toda el alma y no deja ningún lugar para las simpatías hacia el prójimo o sea para el altruísmo. No ocurre así con el interés propio: un hombre puede ser perfectamente sensible, al bienestar como todos lo son y dejarse dirigir o inspirarse en la corriente diaria de su existencia y especialmente en los actos de la producción y, sin embargo, ocuparse de los demás, ejercer actos de filantropía o de caridad con sus subordinado y con los extraños.

El interés privado, cuando se le considera en sus diversas manifestaciones, y sobre todo en su resultado, aparece a menudo como mucho más amplio que la simple consideración de sí mismo y de sus ventajas personales, puesto que obedece generalmente al interés de la familia.

La generalidad de los hombres trabaja y ahorra no

solamente para enriquecerse satisfaciendo sus propios goces sino para procurar a su mujer y a sus hijos satisfacciones suplementarias que excedan de lo estrictamente necesario o para poner en caso de accidente la existencia de sus íntimos al abrigo de la miseria. Así en nuestras sociedades civilizadas de familias estables, el interés privado no es el egoísmo feroz del individuo, sino la abnegación de un hombre superior el que crea la riqueza.

Es curioso constatar — dice Leroy Beaulieu — que casi todos los hombres que han hecho fundaciones filantrópicas se han mostrado en la producción de la riqueza muy atentos a su interés propio.

La generalidad de ellos no dejaban nada al derroche y jamás cedían abandonando sus derechos. Y tenían razón. Porque obedecían en su vida económica a móviles económicos.

Uno de los motivos que inducen al hombre a crear la riqueza es el temor de la miseria, la cual es una fuente de sufrimientos y con frecuencia un estímulo para la inmoralidad y el vicio. Es conveniente por eso conocer las causas más frecuentes de la miseria a fin de evitarlas.

Las causas más frecuentes de indigencia son la pereza, la vagancia, el derroche, el vicio, la debilidad moral u orgánica para el trabajo o para la disciplina en las ocupaciones, la incapacidad heredada por la enfermedad de los padres, la imprevisión de los que en el ejercicio de una ocupación lucrativa no han hecho ningún ahorro, los accidentes del trabajo, la perversidad humana que a veces daña y empobrece a sus semejantes y finalmente la ignorancia de la propia profesión y de las demás ciencias afines que la desarrollan y la fertilizan.

La indigencia que proviene de hechos naturales contra los cuales no se pueden tomar precauciones, es una de las más dignas de lástima.

Tales son las enfermedades de nacimiento, como las que sufren los ciegos, los sordomudos, los que nacen heridos por una dolencia orgánica incurable que los hace incapaces de sostenerse, y los locos por herencia.

Para atender a estos desgraciados existen diversas instituciones sociales que emanan generalmente de la libre iniciativa de las personas filantrópicas. Tales son los hospitales, los hospicios de huérfanos y los manicomios.

A esta misma clase de pobreza se asemeja la que proviene de un accidente o de la pérdida prematura de los padres. Contra ellas, sin embargo, se pudieron prevenir los jefes de familia por medio de su participación en las sociedades de socorros mútuos.

Otra causa frecuente de pobreza la constituye en las máquinas, cuya aparición repentina en una industria determina el cambio de procedimientos industriales, o la substitución de un producto por otro, siendo causa de una brusca desocupación.

Por lo general este caso no es tan grave, pues se trata de una pobreza pasajera contra la cual el individuo o el grupo de obreros desocupados ha podido tomar algunas precauciones.

Las instituciones de beneficencia inspiradas en un pensamiento religioso o filantrópico y la sociedad de socorros mutuos pueden prestar valiosos servicios en estas circunstancias.

La causa más frecuente de miseria — dice Leroy Beaulieu — es la mala educación de los padres. Muchas personas, sin necesidad dedican a sus hijos a la práctica de la mendicidad o bien los dejan en la ociosidad, sin preocuparse por su cultura física y moral. En las grandes metrópolis existen millares de niños que crecen así en estado salvaje en medio de la civilización; tal es quizás la causa principal del pauperismo moderno y de la cantidad creciente de los inadaptados.

Los factores de la prosperidad económica de una fa-

milia son : el interés colectivo o solidaridad social, el estímulo individual, la libertad de elección de estado y de trabajo, la entereza de carácter que da la perseverancia en la empresa, la ciencia profesional, la honestidad, el ahorro y la iniciativa.

Es curioso notar como los diversos factores morales, intelectuales y económicos que engendran la sana riqueza son los mismos que armoniosamente reunidos dan al capital su cualidad de producir la felicidad y bienestar. Así como la salud que da el bienestar físico y la alegría del vivir resultan de la armonía fisiológica, y del equilibrio entre la nutrición y los gastos del organismo en calor y en esfuerzo, así también el bienestar económico y el gozo de la riqueza nacen de la armonía entre las entradas y salidas del mismo sujeto. El que come más de lo que necesita sufre y altera su salud lo mismo que quien ingiere menos alimentos de los que requiere. Lo mismo pasa en la esfera económica : el intelectual proletario, que tiene más necesidades éticas, artísticas y sociales de las que puede satisfacer con sus entradas, sufre un desequilibrio malsano parecido al del rico ignorante y sin cultura ética que sólo tiene necesidades materiales y no sabe en qué invertir su exceso de entradas. Este acaudalado no halla la felicidad en su riqueza ; ella le estorba y lo hace ridículo, creando el tipo del avaro que ni disfruta del bienestar que está a su alcance ni sirve a los demás con sus caudales. También esa falta de cultura artística y ética produce el rico vicioso, que por carecer de necesidades más elevadas satisface exclusivamente sus apetitos físicos, desarrollándolos con su satisfacción especialmente la lasciva, que lo convierte, a causa de sus recursos, en un instrumento de corrupción y de escándalo.

Por el contrario, el rico cuyo gran desarrollo intelectual y moral está en concordancia con su potencia económica tiene muchas necesidades en que gasta su dinero,

poniéndolo así en circulación con beneficio social. Tales son los millonarios patriotas, filántropos, empresarios, protectores de la ciencia y del arte, útiles a los obreros y necesarios al progreso. Ellos encuentran la felicidad relativa que da la riqueza porque saben gozarla, y saben gozarla porque ella corresponde a un mayor número de necesidades.

El secreto, pues, de la felicidad de la riqueza está en una ley de armonía, que es también la ley de la salud y de la belleza. Que los pobres limiten sus necesidades y que los ricos las aumenten es útil para ellos y para los demás. Que con el desarrollo económico se desarrolle paralelamente la vida artística, intelectual, ética, social y cívica de las personas y de las familias, es provechoso para ellas mismas y para la paz social y la única manera de que la riqueza no sea egoísta y malsana para los individuos ni para la colectividad.

Cuando la nación es muy rica pero de escasa cultura ética, artística, científica y social, aparece el vicio y la decadencia. Sin el progreso moral la riqueza afemina y desarrolla excesivamente la sensibilidad física. Sin la cultura del corazón y de las costumbres el progreso científico quita el placer de vivir y enerva el carácter para la acción. Así, pues, por la falta de armonía, la riqueza y la ciencia son inútiles para la felicidad de la vida. Eso ocurre muy raras veces en un pueblo y en una familia, porque generalmente la riqueza sólida y duradera es el fruto de la instrucción, de la perseverancia y de la moralidad. La riqueza súbita, adquirida por conquista de un pueblo, por fraude o por azares de la suerte dura poco tiempo. Bélgica siempre ha sido rica, aun después de los mayores desastres, porque la instrucción popular fecundiza el trabajo manufacturero. y su justicia en el salario evita o atenúa las agitaciones sociales. Rusia, por la falta de justicia en la repartición de las riquezas, ha perdido su gran potencialidad económica. Lo mismo pasa en una familia ; si en ella no hay moralidad

y justicia, sobreviene la discordia intestina y la fortuna se desvanece.

La formación de capital se hace tanto más fácil cuanto más abundante es la producción y cuanto más sobrepuja a los objetos que son absolutamente necesarios a la subsistencia y sostenimiento del hombre. Un pueblo rico puede formar más fácilmente capitales que un pueblo pobre. Puede suceder, sin embargo, que la abundancia misma entorpezca el espíritu del hombre y termine por quitarle su previsión y predisponerlo al derroche. Así suelen empobrecerse las clases afortunadas de la sociedad que han obtenido su riqueza por herencia.

Como la formación de capital se realiza mediante un sacrificio del presente en provecho del porvenir y de privación de satisfacciones actuales para alcanzar satisfacciones futuras, es necesario, para que un hombre se resuelva a ahorrar y a trabajar para ser rico, que tenga una firme confianza en el mantenimiento de las instituciones sociales que garantizan a cada uno el fruto de sus esfuerzos.

La seguridad política y jurídica es, pues, la primera condición exterior para la formación de capitales. Cada uno debe poder racionalmente esperar que recogerá lo que ha sembrado y no será privado por el poderoso o por el gobernante del goce de su capital adquirido con el trabajo. Todo lo que hace el porvenir incierto disminuye el gusto por el trabajo y por la creación de fortunas; así, pues, todo estado de desorden prolongado, toda anarquía permanente impiden la capitalización. De ahí la pobreza de los países bárbaros y revolucionarios.

Por la misma razón la formación de capital es más fácil cuando es estable la constitución de la familia y el respeto a la herencia. Estas dos instituciones son productivas y creadoras de ricos, porque desarrollan el espíritu de previsión y de sacrificio.

Sin la transmisión hereditaria de los bienes, muchos

hombres ricos suspenderían su actividad, porque el dinero ya no tiene alicientes para ellos y muchos industriales se ingeniarían menos en tener éxito, pues no abrigan la esperanza de acumular para sus hijos.

Por eso los célibes sin hijos son generalmente derrochadores.

La moralidad de un pueblo y de una persona ejerce una poderosa influencia sobre el ahorro y la voluntad de crear la riqueza.

La facilidad para prestar dinero influye en la producción de riqueza, tanto para el que solicita como para el que presta.

Cuando se está seguro de encontrar quien solicite dinero a préstamo pagando un interés elevado y dando seguridades de pago, muchas personas están dispuestas a hacer economías para invertir las en préstamos.

El bienestar económico de la mayoría de los hogares depende en primer término de la habilidad que tiene su jefe y a veces alguno de sus miembros para adquirir un empleo y conservarlo, y para aprender una profesión y desempeñarla con provecho. En la ocupación se fracasa generalmente por dedicarse a ella sin vocación o sin aptitudes de salud o de inteligencia.

Por eso, antes de elegir carrera, debe examinar el joven si tiene dotes para ejercerla y si su situación económica le permite estudiarla a fondo, porque el que carece de recursos y sufre estrecheces agota su naturaleza y se hace neurasténico, terminando en un rebelde contra la sociedad. El que hace estudios superficiales y pierde el tiempo en huelgas y devaneos, ganará poco en su profesión, porque olvidará pronto lo que aprendió mal. Para triunfar en la profesión conviene concentrar la energía en una sola ocupación, porque no se puede hacer bien varias cosas a un tiempo. Muchos fracasan a pesar de su energía porque varían de ocupación y dispersan sus fuerzas. El que conoce

a fondo un oficio — dice Marden — aunque sea sencillo y humilde sacará provecho de él.

El niño debe aprender en su casa a evitar los retardos y dilaciones, porque de algunos minutos depende muchas veces la pérdida de un empleo. En la juventud no debe nadie dejar de proveerse de conocimientos para la vida, porque nadie sabe si después dispondrá de tiempo para aprender lo que necesita. Cuando se trata de adquirir un empleo no debe dejarse nada para el día siguiente, porque, como dice el refrán : « la ocasión la pintan calva », por su facilidad para escaparse.

Muchas veces se pierde el empleo o se gana poco en la profesión por falta de política con los clientes, compañeros y superiores. Es necesario por eso conocer a los hombres que nos rodean. Ello no es siempre fácil, porque en todo individuo hay tres personas : una que deja ver, otra que él cree tener y otra que realmente tiene. El interior del hombre se puede descubrir conociendo su pasado, sus lecturas, sus vicios, sus intereses, sus amigos y sus ideales. Ese conocimiento es necesario para saber tratarlo, porque no se conquistan todos los corazones con el mismo procedimiento.

Las palabras no siempre descubren al hombre interior, porque muchos por educación o por conveniencia elogian lo bueno que no hacen, otros hacen lo malo que condenan, otros ocultan lo bueno que hacen y hasta hay quienes se atribuyen lo malo que no cometen. No se juzgan los hombres por sus buenos principios, sino por su fidelidad a los mismos. Cierta bondad de las personas en sus relaciones con otras no depende muchas veces de sus buenos principios, como tampoco la maldad se deriva siempre de las ideas extraviadas. Hay personas buenas con ideas malas, ya sea porque carecen de pasiones violentas o porque tienen un temperamento equilibrado, y hay quienes hacen daño a pesar de sus ideas buenas, arrastrados por la fuerza de sus malas inclinaciones.

El exhibicionismo de las propias cualidades que los demás no tienen es funesto para conservar los empleos, porque provoca la envidia en los compañeros y la desconfianza en los superiores que temen ser suplantados. Conviene por eso ocultar los dotes gratuitos demasiado brillantes o quitarles importancia. Es muy buena política para conservar los empleos ser afable y condescendiente con todos, confesar ciertas debilidades propias, excusar los defectos de los superiores, no quejarse nunca por creerse víctima de una injusticia, no mostrar resentimiento ni amargura cuando se nos hace algún desaire u objeción, pues estos desprecios se hacen a veces sin querer y nada se obtiene con recordarlos.

Nunca se debe poner mucho empeño en contradecir, pues grandes males nacen a veces de una disputa sin interés. Así dos calvos se mataron después de discutir acerca de un peine — dice un proverbio alemán.

El arte de agradar, es, pues, la táctica de abrirse paso en el mundo, de conquistar buenos empleos y de conservarlos.

Así como la grosería y la rudeza repugnan, y ante ella los corazones se cierran — dice Aracne — así también las amabilidad y la indulgencia son llave de oro ante las cuales no hay puerta que no ceda.

La indulgencia, a la par que señal evidente de fuerza, es también muy claro indicio de inteligencia para prosperar en la vida.

No son fáciles de adquirir y practicar los buenos modales, como no lo es el continuo vencimiento de sí mismo, porque el tener conside ración a las opiniones cuando difieren de la nuestra — dice el mismo autor — el escuchar siempre con paciencia y dignidad, el abstener de juzgarse con rigidez, el violentarse por no decir una palabra, el ocultar las propias cualidades para no herir a los demás, el reprimir los propios sentimientos venciendo la natural repulsión son

todos actos que requieren gran voluntad y sin los cuales difícilmente se triunfa en la vida.

El que quiere vivir sin enemigos debe evitar ostentaciones innecesarias. Conviene, sin embargo, que se distinga de los otros, pero menos por las prendas y costumbres exteriores que por la pureza de su vida interior.

Debemos estar atentos cuando se trata de recibir beneficios, porque hay benefactores funestos y el cebo que nos ofrece su anzuelo es el principio de nuestra ruina.

Es prudente cuanto sea posible evitar el dar consejo porque si no lo damos según el gusto del que nos lo pide seremos malos consejeros, y si lo damos contrariando sus deseos no lo toma en cuenta.

A veces los artesanos no prosperan económicamente por su rutina y falta de iniciativa para mejorar la elaboración de sus obras. Los artesanos mediocres generalmente continúan la práctica del procedimiento tradicional adquirido de sus maestros. No se cuidan de mejorar sus herramientas y la instalación de su taller. No procuran conquistar una clientela o conservarla por la ingeniosidad de sus inventos; se cuidan poco de los gustos del público y de las transformaciones que impone la moda; por eso van perdiendo poco a poco sus antiguos clientes, conquistados por otros competidores más diligentes.

Hay artesanos indolentes y poco escrupulosos que pierden sus clientes porque les sirven con poca exactitud; lo cual suele ser muy molesto para personas pobres y cuando se trata de confección o fabricación remiendo de zapatos o de vestidos porque los clientes suelen necesitarlos con urgencia.

Los artesanos no serían vencidos por la fábrica si ellos se esmeraran en ser artistas en su oficio. Y no hay artesanos artistas porque ya no hay buenos aprendices. Los muchachos se preocupan en ganar dinero a la mayor brevedad antes de aprender correctamente el oficio y cambian de

patrón dirigidos por el deseo de mejorar el salario y no por la mayor competencia del maestro. Debido a eso, aunque abundan los artesanos que son por naturaleza hábiles e ingeniosos, muy raro es el que se distingue hoy por alguna obra notable, pues les falta la educación profesional, técnica y el buen gusto artístico y aún el entusiasmo.

En los talleres pequeños la instrucción técnica suele faltarles tanto al maestro como al obrero. El maestro además del conocimiento perfecto del arte, necesita para prosperar tener ingenio, buen gusto, condiciones de empresario y conocimientos comerciales, de los cuales generalmente está por completo desprovisto, ignorando hasta los primeros elementos de la teneduría de libros.

Esa ignorancia es funesta en un comerciante para luchar con las fábricas o empresas de la misma obra.

El trabajo técnico personal esmerado debiera ser la característica de los pequeños talleres, porque en ellos predomina el trabajo directo del obrero lo cual no ocurre en los grandes establecimientos en que trabajan las máquinas. Por eso se presta más para perfeccionar las obras y para que se manifiesten en ellas el gusto artístico del artesano.

Maestros y obreros deben, pues, estar al corriente de los perfeccionamientos de la industria a que se dedican, teniendo buenos modelos para imitar.

Tampoco hay obreros artistas porque los aprendices se vician en su juventud a causa del descuido en que los dejan sus patrones y del escándalo peculiar de las grandes ciudades. Los muchachos tienen vicios precoces que los debilitan para el trabajo y les quitan el entusiasmo artístico por sus propias obras. Por otra parte, las rebeldías y las protestas contra el desnivel de fortunas que oyen predicar por todas partes les hace considerar el trabajo como una penosa esclavitud. Las escuelas de artes y oficios y las instituciones escolares y post-escolares dirigidas por hábiles pedagogos que sepan hacer el trabajo interesante a

los aprendices podrían remediar esa falta de iniciativa peculiar del obrero moderno.

La necesidad de tener obreros idóneos para el porvenir ha inducido a algunos directores de fábricas en Estados Unidos a crear escuelas-talleres gratuitas para los hijos de sus obreros, con lo cual atenúan para el futuro la desocupación y las agitaciones sociales que ella provoca.

La misma indolencia y amor a la rutina aparta a los artesanos del cultivo de las especialidades en que tienen facilidad de sobresalir con beneficio económico, pues en este terreno no podrían ser vencidas por la maquinaria de las grandes empresas. Por eso la especialidad es para el artesano una fuerza que le permite sostenerse al lado de la gran industria cuyos productos le son comunes.

Así,—dice Brants,—una especialidad puede permitir al panadero compensar los gastos del pan ordinario con los beneficios del pan de lujo. Cuando el obrero está bien formado puede tener iniciativas que se imponen al mundo elegante.

El sastre que está al corriente de las modas y tiene buena tijera lanza una forma nueva. Los elegantes irán a la sastrería de los artistas del buen corte y harán la fortuna del cortador hábil. Las personas que no presumen de elegantes les gusta también el buen corte y otros a causa de su conformación se ven obligados a recurrir a un especialista.

Los ebanistas y tapiceros pueden exhibir modelos de muebles que acrediten su mérito artístico personal. No han de confundirse, sin embargo, las especialidades con las industrias artísticas. Para dirigirse en la elección de la especialidad deben atender al comercio. Es preciso saber encontrar un mercado, conocer los gustos y las tendencias y lanzar el producto. De nada sirve elaborar artículos artísticos si son invendibles.

Tanto los obreros como los comerciantes y profesionales fracasan en su carrera y en cualquier empresa econó-

mica por falta de lógica en sus cálculos y razonamientos. La mayor parte de los desastres comerciales se deben a un error de apreciación. Es conveniente por eso que toda persona prudente, principiando por el ama de casa, se ponga en guardia contra los errores y prejuicios que se traducen muchas veces en una pérdida de dinero.

Lo que más influye en nuestros errores son los prejuicios. Denominanse así — dice Mercier — a ciertas máximas corrientes generalmente aceptadas como dogmas sin discusión y de las cuales no cabe, por consiguiente, desconfiar, y que no son, ni mucho menos, aserciones verdaderas sino erróneas.

Hay prejuicios de este género en todos los órdenes; unos conciernen a la vida industrial, otros a la familia y los hay también en las ciencias. Son muy numerosos, pero nos limitamos ahora a indicar algunos, como ejemplo :

1.º Rechazar como erróneo lo que parece inconcebible. Así muchos no quieren admitir que la tierra da vuelta con nosotros alrededor del sol, porque les parece inconcebible, y, sin embargo, es verdadero.

2.º Confundir lo inexplicable con lo falso. Así muchas personas, ante el relato de un suceso que la ciencia no puede explicar todavía, lo declaran falso, como ciertos fenómenos de telepatía o espiritismo, como si sólo existiera lo que nosotros sabemos y comprendemos. Hay máximas que nos inducen a error como ésta : El hombre es naturalmente bueno, y, por consiguiente, debe dejársele hacer lo que quiere. Este pensamiento es falso, porque el niño nace con tendencias buenas y malas y por lo mismo debe quitársele la libertad para realizar sus malas tendencias. Otro pensamiento erróneo es éste : « Todos los hombres son iguales ». Por el contrario, la experiencia enseña que los hombres nacemos con profundas diferencias físicas, morales e intelectuales.

Hay también sofismas de observación; así muchos ven sólo lo que quieren ver en lugar de ver lo que es.

Otras veces se vé lo que no se quiere ver.

Los sofismas de palabra se deben a que no se tiene de los vocablos la verdadera acepción; de modo que ellos tienen diferentes conceptos para distintas personas. Así se discute mucho sobre la palabra libertad, porque es difícil que dos hombres tengan un concepto idéntico de su significado.

El error tiene dos causas : una objetiva y otra subjetiva. La primera reside en la dificultad de expresar con claridad y sencillez cada idea, de modo que no se confunda con otra ni exprese más de lo que se quiere. La segunda causa reside en la precipitación del juicio y en la falta de atención. También nos inducen a error el amor propio, el interés y la pasión.

Después de saber conquistar el dinero evitando los errores prácticos es necesario saber conservarlo eludiendo los derroches que nacen de las discordias domésticas.

Para mantener la paz en el hogar la cuestión de las finanzas caseras tiene gran importancia, pues con frecuencia las riñas domésticas toman su origen en pequeños desacuerdos sobre esa cuestión. Los dos cónyuges deben estar concordes en la manera de administrar sus rentas. Inútil sería que la esposa economizara en la distribución de las entradas si su marido hace gastos personales exagerados o viceversa. Es necesario, pues, que ambos cónyuges tengan el mismo ideal financiero y se pongan de acuerdo sobre su manera de vivir y sobre las sumas que pueden gastar en general para su presupuesto familiar.

Para aprender a gastar bien y a ahorrar es necesaria la lectura de la Economía Doméstica. Por la excelencia de la enseñanza técnica en los oficios manuales, las familias anglosajonas pueden crearse riquezas que no les da su te-

ritorio, disputando los primeros lugares en la producción manufacturera.

La Economía no consiste, sin embargo, en producir mucho y bien, sino en la medida y el orden en los gastos. Ella consiste — dice un viejo axioma — en saber usar de las cosas sin abusar de ellas, en economizar sin mostrarse avaro, en trabajar para tener bastante, en conservar para tener siempre.

La Economía — dice Sylvain — es la cualidad por excelencia en las mujeres ; ella sola atrae muy pronto todas las otras cualidades que forman el hechizo en el interior del hogar. La mujer sabiamente económica y que conoce lo que vale el dinero, sabiendo, por consiguiente, gastarlo cuando conviene, es una mujer de orden, que equilibra los gastos con los ingresos, que sabe colocarse al abrigo de la pobreza y que todavía tiene para los días de fiesta alguna sorpresa agradable que dar a su familia. Ella es una mujer previsora, que piensa en lo porvenir sin robar nada a lo presente y que hace por los seres queridos sacrificios ignorados más meritorios que los actos aparatosos de abnegación.

Ella es — agrega el mismo autor — una mujer de exquisita limpieza, que no rechaza los adornos de buen gusto destinados a embellecer y que sabe por esto mismo conservar su persona y su morada siempre llena de atractivos. Es una mujer que ama el trabajo y por consiguiente la honestidad, ya que uno y otra son inseparables. Una mujer, en fin, a quien ningún detalle del gobierno de una casa le es desconocido y que puede hacer por sí misma o por lo menos dirigir los trabajos de la hacienda y de la casa. La mujer económica nada desdén ; amontona, pero sin afectación, esas mil pequeñeces, como pedazos de tela, ropa blanca usada, trozos de cintas, que se echan con desdén a un rincón y encuentra siempre algún partido que sacar de todo ello, ya sea para su familia o para los pobres. Todo fructi-

fica en sus manos; por eso está rodeada de comodidades y las personas más atolondradas la admiran sin tener el valor de imitarla. Diríase que todas sus pequeñas economías son granitos desecados que plantados en buena tierra dan flores y frutos.

El trabajo, que es factor principal de la riqueza, debe ser inspirado a los hijos por sus padres desde el seno del hogar, así como la sobriedad que evita los excesos y los abusos. La sencillez en las costumbres, la moderación en los placeres lícitos, la abstención del lujo — el cual exalta la vanidad y de los refinamientos de bienestar que agudizan la sensibilidad — son factores de riqueza y de la salud del cuerpo y del espíritu.

El progreso económico de una familia, para que no sea funesto ni frágil, debe estar subordinado a las siguientes reglas: 1.º, que no resulte de la injusticia ni de la corrupción; 2.º, que sea dirigido por la moral; 3.º, que esté en armonía con el de las demás familias y con el progreso moral, intelectual y artístico de la misma familia.

La riqueza fundada en el fraude y en la corrupción de la conciencia y daño de terceros es malsana y frágil. Sobre los derechos del hombre a ser rico están los derechos de la sociedad a no ser dañada por el ladrón. La abundancia de bienes materiales excita naturalmente los apetitos inferiores y las avidices injustas, predisponiendo al poseedor a los atropellos si no está controlado por la moral. Cuanto más rica sea una familia más necesidad tiene de ser moral, porque posee poderosos recursos para hacer daño y quedar sin castigo. La igualdad natural de los hombres en su naturaleza esencial les da derechos en una misma ciudad o nación para poder mejorar su bienestar en concordancia con su clase social y con sus aptitudes. Una familia demasiado rica en medio de las otras pobres es odiada y temida si no hace tolerar por su virtud.

Para administrar bien una casa, toda mujer prudente debe tener ideas generales de la administración de una

propiedad inmueble. La administración de los bienes o sea el gobierno de los intereses de una persona — dice Bergamaschi — es ejercida por ella misma o por su administrador. El propietario es la personalidad principal de la administración y a él pertenece el derecho de venderla y de dirigirla. La mujer no siempre puede ejercer ese derecho. Las viudas y núbiles pueden ejercerlo con tal de que sean mayores de edad. La mujer casada necesita especial facultad del marido para ejercer ciertos actos, como son donaciones, ventas, hipotecas, empréstitos, etc. Sobre todo eso es mejor consultar a los abogados honrados, porque las leyes varían con frecuencia.

La vida de la administración económica se divide en períodos de un año. En cada uno de ellos se realizan funciones que pueden ser clasificadas en actos iniciales, gestoriales y finales. Los iniciales consisten en disponer el orden general de la administración, en el reconocimiento y valuación del patrimonio, en la previsión de las rentas y de los gastos. La primera función inicial comprende todos los actos que sirven para dar vida a la administración, como son la determinación del fin de la misma y de los medios con que se propone realizarlos y la organización del trabajo administrativo, o sea la distribución de los diversos oficios e incumbencias. La segunda función consiste en el conjunto de aquellos actos que sirven para conocer los varios elementos que constituyen el patrimonio y su valor a fin de poder inferir la posición específica del capital, la posición económica del propietario y la posición jurídica de los consignatarios.

A esta función pertenece la formación del inventario o sea del documento de control en que están descriptos y valuados todos los bienes activos y pasivos que componen la materia administrable de una determinada hacienda o propiedad.

La previsión de las rentas consiste en determinar de

antemano las posibles rentas y gastos durante el período anual. Las funciones gestoriales estriban en asegurar y percibir las rentas, en la liquidación y pago de los gastos. Las funciones finales se reducen a rendir cuentas de la administración, a practicar revisiones y a la sanción final. El administrador debe, pues, dar cuenta al propietario de sus operaciones demostrando cuáles fueron los resultados de sus actos y los motivos y razones de los mismos. El organismo administrativo de una familia es muy simple, pues ella se concentra en el jefe de la familia o en la madre que lo substituye o en un tutor nombrado por las leyes. Según su organización económica — dice Rossi — las familias pueden clasificarse así :

con industria:	{	a) con capital propio ;
		b) con crédito ;
Familia	{	c) con capital y con crédito ;
sin industria:	{	d) con capital propio, pero cedido a otros
		e) con el trabajo ;
		f) sin ningún medio directo.

Las tres primeras son haciendas mixtas que comprenden los bienes domésticos y los bienes de la industria o negocio que requiere un organismo administrativo especial, separado de la hacienda doméstica y dirigido por otras leyes. En este caso existen dos propiedades contemporáneas que deben ser delineadas, doméstica la una e industrial, agrícola o comercial la otra. A las familias sin industria pertenecen todas aquellas que han cedido a otros sus capitales en arrendamiento, préstamo o alquiler, o que no pueden o no quieren ejercitar ninguna industria, ya sea por falta de capitales o por otra causa. A esta clase pertenecen todas las familias que viven del trabajo de su jefe o del que realizan sus miembros, y las familias que subsisten por caridad.

Una buena ama de casa debe establecer su presupuesto procurando que quede siempre un excedente de sus entradas sobre sus gastos para hacer frente a las necesidades imprevistas; y si ese ahorro no le es posible, debe procurar al menos que nunca se altere el equilibrio entre el dinero que entra y el que sale de su casa.

Toda familia o persona que no se preocupa de fijar su presupuesto vive a la ventura, expuesta a las más desagradables sorpresas de la bancarrota.

Para establecer el presupuesto casero es necesario:

- 1.º clasificar en categorías las diversas entradas y sumarlas;
- 2.º, hacer una lista de los distintos grupos de gastos;
- 3.º, repartir la suma de las entradas entre los diferentes capítulos de los gastos. Esta última tarea consiste en cálculos que sólo la experiencia permite hacer con exactitud.

En la clase obrera las entradas consisten exclusivamente en el salario del jefe de familia aumentado a veces con el de los hijos o el de la esposa. En el campo el trabajador adquiere fácilmente una vivienda y puede cultivar una huerta o mantener animales domésticos, que constituyen una entrada. Ahorra también en el gasto del vestido y en el de la calefacción, pues suele recoger leña sin pagarla. El pobre de las ciudades es mucho más pobre que el campesino, porque tiene más necesidades, debiendo por lo mismo practicar con más diligencia el ahorro. En el campo el ama de casa realiza su economía con solo su trabajo, pues sus necesidades son sencillas y ella puede hacer todo lo que consume la familia. En la ciudad no basta el trabajo, sino que son necesarias también la instrucción y la habilidad. Gran parte de la Economía depende en la ciudad de la viveza con que se practican las compras. La industria fabrica y vende lo que la mujer del campo hace por sus propias manos con más gasto y menos perfección. El ama de casa moderna y urbana necesita, pues, menos conocimientos manuales y más inteli-

gencia y previsión en los negocios. Ella es la proveedora de su familia y más que el marido debe saber comprar.

Es necesario que ella conozca el valor real de las cosas, su precio actual en el mercado, su calidad y las falsificaciones.

Los datos precisos acerca del valor nutritivo de los alimentos, que hemos divulgado en el capítulo sobre los mismos, le servirán de mucho al ama de casa para proceder con economía en los gastos si sus recursos no le permiten adquirir una gran variedad de artículos de consumo.

Para eso hemos hecho el análisis detallado de los principales alimentos, de la ración alimenticia y del precio de los manjares especiales que necesita cada sujeto según su edad, sexo, salud y profesión.

El presupuesto casero depende de varias condiciones y varía con el tiempo y con los lugares. A título de información para orientarse recordamos aquí que el presupuesto del obrero francés, en 1919, señalaba el 60 % de las entradas para los alimentos, el 15 % para vestidos, el 10 % para habitación, el 10 % para educación e higiene y el 5 % para diversión.

Como se ve, después del alimento, el ama de casa en un país civilizado se preocupa de lo que debe gastar en vestidos, aunque es más esencial la habitación desde el punto de vista higiénico.

Toda mujer sabe que es más económico comprar en grandes cantidades lo que no se deteriora con el tiempo. La mujer que compra el jabón por barras lo obtiene más barato que la que lo adquiere por pedazos de 0.10 centavos. Es fácil saber lo que una familia gasta durante un mes o una semana en jabón o en cualquier otro artículo. Comprándolos de una vez el almacenero hará en el conjunto una apreciable rebaja. He aquí una lista de las provisiones durables para una familia de cuatro personas, dos adultos y dos niños :

ARTICULOS	Cantidad más o menos	TIEMPO
Café	1/4 kilo	1 semana
Te	1/8 "	1 "
Azúcar	2 "	1 "
Harina	1 1/2 "	1 "
Tapioca	1 paquete	2 "
Cereales	3 "	1 "
Arroz	1/2 kilo	1 "
Fideos	1/4 "	a cada comida
Cacao	1/4 "	3 semanas
Frutas	2 cajas	1 "
Legumbres	2 canastos	1 "

Una vez compradas al por mayor sus provisiones el ama de casa las pondrá al abrigo, eligiendo las mejores temperaturas para sus legumbres y sus frutas.

La mujer discreta no ignorará que la harina y los cereales deben ser guardados en lugares frescos y tapados, que el calor provoca el nacimiento de insectos, que las cajas de conservas deben vaciarse inmediatamente después de abrirse, que muchos artículos expuestos en paquetes se deterioran por dejarlos expuestos a la humedad del aire.

La perfección de la contabilidad doméstica no consiste tanto en anotar minuciosamente el más pequeño gasto como el saber clasificar y agrupar las salidas para deducir de su observación útiles enseñanzas.

Ante todo es necesario que el ama de casa lleve siempre un libro de caja en que anote todos sus gastos y todas sus entradas a medida que se producen. Pondrá, pues, en un casillero los gastos totales y en el otro las entradas.

Una resta entre el Debe y el Haber, efectuada cada noche, permite establecer el gasto diario.

Otro libro, llamado el Libro Mayor, que se anota al fin del año permite a la buena ama de casa saber cuánto tiene en caja y de qué manera ha gastado su dinero. Este libro

está dispuesto sobre dos páginas. A la izquierda se anotan los gastos, a la derecha las entradas. Cada página está dividida en tantas columnas como artículos haya. He aquí una muestra :

FECHAS	SALIDAS	ENTRADAS
	Alquiler de habitación, mobiliario, seguro con- tra incendio, contribu- ciones, alumbrado, ca- lefacción.	
	Alimentación bodega	
	Vestido del señor, ves- tido de la señora, ves- tido de los niños	
	Educación	
	Criados	
	Gastos diversos, aho- rrros	
	Gastos sociales-Médico Tranvía-Beneficencia	
	Renta de Inmuebles	
	Rentas	
	Suelo del marido	
	Suelo de la mujer	

Este libro puede revelar vicios en la inversión del dinero, deficiencias en la alimentación, lujos superfluos que conviene suprimir cuando se obtienen a costa de necesidades reales. El permitirá establecer una comparación entre dos artículos con un solo vistazo para ver si son los comestibles o la ropa lo que hace elevar el gasto.

El permitirá establecer un paralelo entre cada artículo y el gasto total de suerte que se pueda determinar si se gasta demasiado en un objeto de consumo en proporción con el total de los recursos y demostrará cuál es el artículo que grava el presupuesto casero.

Con él se pueden comparar los gastos del último mes y los del precedente, descubriendo así, inmediatamente, la causa del aumento; así se sabrá cuál es el artículo en que

se pueden reducir los gastos. El mismo denunciará los pequeños derroches de que el ama de casa aún no se ha dado cuenta.

— Pero — dirá alguna señora — mi marido se encarga de pagar el alquiler y yo me ocupo de los alimentos y de los vestidos ; yo sola no puedo hacer todas las cuentas.

— Aunque así sea — le responderíamos — los gastos del marido deben ser indicados a su mujer para que ella los anote en común.

— Es que mi marido no quiere llevar cuenta del menor centavo que gasta.

— Arreglaos entonces de manera que él tome una cierta cantidad cada semana o cada mes para sus gastos de tranvía, afeitarse, aperitivos, etc.

Por último, debe el ama de casa conservar el libro de facturas. Para ello basta con que coloque las facturas en un cartón a medida que las paga, separándolas por mes. Es indispensable conservar toda factura que tenga por lo menos un año de fecha para evitar posibles reclamaciones y en cuanto a recibos de impuestos han de conservarse por varios años.

No solamente por razones de dignidad y de buena conciencia debe la buena ama de casa pagar al contado siempre que no haya imposibilidad absoluta, sino también por utilidad económica. Retener sin necesidad el dinero debido equivale a una substracción de los intereses de ese mismo dinero y una injusticia, que cuando se comete contra los pobres engendra las iras sociales. El que compra a crédito generalmente compra más caro.

Sería muy conveniente que el ama de casa llevara un anotador de ropa blanca para controlar la nota que le entrega su lavandera.

Recuérdese el uso del fichero, del que hemos hablado en el segundo capítulo. Digno de aplauso sería restablecer el uso de los antiguos, quienes llevaban un libro de los su-

cesos importantes de la familia. En él se anotaban las alegrías y los duelos comunes, el nacimiento y la muerte de los miembros del hogar, el progreso, las caídas morales y las enmiendas; en una palabra, toda la historia íntima que revela el estado ético de la familia.

Las familias burguesas suelen emplear en general un 25 % de sus rentas en el alimento. Cuando la casa no sirve solamente para vivir sino también para trabajar, como le ocurre a los comerciantes, pueden gastar en ella el sexto de sus rentas. Ocupar mayor número de habitaciones que las que se precisan es inconveniente en una familia que no sea sólidamente rica, porque ese aumento del local exige muchos criados para el aseo, muchos gastos en el mobiliario, muchos impuestos fiscales y seguros contra incendios.

Desde los primeros días del matrimonio debe iniciar sus economías la joven esposa, previniendo el porvenir, en que el nacerán hijos y aumentarán sus necesidades, siendo entonces más difícil y más necesario el ahorro.

Una parte de las economías deben ser destinadas a socorrer a los necesitados, no solamente por razones de conciencia y de humanidad, sino por motivos económicos. La utilidad así lo aconseja, pues la caridad social evita los delitos y las agitaciones sociales que arruinan a las familias burguesas y rentistas. La crueldad y el egoísmo de la aristocracia rusa, que poco se cuidaba de los pobres, engendró en parte la terrible revolución moscovita que ha causado la ruina económica de una de las naciones más ricas del mundo.

Por la misma razón es una prudente medida de economía que las casas ricas destinen algún dinero a la creación y sostenimiento de escuelas talleres para los huérfanos y los niños pobres y de instituciones educativas para los jóvenes, a fin de apartarlos del vicio, de la ociosidad y de la ignorancia en que fermentan los errores antisociales.

La misma higiene preventiva realizan las clases ricas

con la divulgación de diarios, libros y revistas que difundan gratuitamente las ideas sanas y con la creación de cooperativas y cajas de ahorro para que los obreros ejerciten la economía, se entusiasmen por el trabajo y eviten el hambre que los induce a actos de violencia.

A ese mismo fin responde la fundación de sociedades de temperancia y de moralidad, de ligas de honor contra la trata de blancas y libertinaje de imprenta y de espectáculos, así como otras instituciones que luchan contra el escándalo social mediante los recursos que le suministran las personas adineradas. De ese modo los mismos hogares burgueses evitan el contagio moral y físico que proviene de las bajas clases sociales cuando están pervertidas.

Por carecer de una mujer económica y previsora es que muchos hombres de vida honesta y que con su profesión perciben ingentes entradas, mueren en la miseria. Especialmente las celebridades profesionales, literarias, políticas o artísticas, absorbidas por sus estudios y trabajos descuidan el ahorro en mil detalles a que no dan importancia y de los cuales depende su ruina. Una mujer prudente y sagaz suple esa incapacidad práctica del marido intelectual.

La primera preocupación del ama de casa cuando ha recibido, al principio del mes, el dinero necesario para la subsistencia del hogar, es guardar esa suma donde no la encuentren los ladrones, especialmente en las grandes ciudades, donde tanto abunda la astucia, la mala conciencia, la necesidad y los criados infieles.

Para evitar los robos domésticos, toda ama de casa debe depositar su dinero en un establecimiento financiero, en cuenta corriente o a plazos, según la necesidad que tenga de su dinero.

La caja de ahorros en la Argentina es digna del mayor aplauso, no solamente porque enseña a ahorrar sino también porque evita que los pobres sean víctimas de los ladrones y se desalienten así para el trabajo.

El sistema de giros postales es muy cómodo, especialmente para los que tiene que enviar sumas a un lugar distante.

En todas esas operaciones el ama de casa debe habituarse a controlar sus recibos y cuentas, lo mismo que los documentos que se extienden ante notario, porque son muy frecuentes los errores en esas pequeñas cantidades.

El dinero puede colocarse en valores monetarios o en inmuebles. Ahorrar con la esperanza de adquirir la casa que se habita a fin de que un día sirva de asilo en la vejez y de herencia a los hijos es un noble pensamiento que facilita el esfuerzo de las personas honradas. Con ese sistema los ahorros colocados están menos expuestos a perderse porque así se evita la tentación de gastarlos en otras empresas arriesgadas que requieren conocimientos especiales para tener éxito.

Por el contrario, cuando las economías se conservan en valores mobiliarios, o sea en dinero, es fácil caer en la tentación de invertirlo en negocios aleatorios seducidos por falsos espejismos o de prestarlos a los amigos, perdiendo el dinero y el amigo.

Si se trata de un hombre experto y sagaz es preferible que emplee su dinero en empresas más productoras que su conservación en inmuebles o su colocación en bancos.

En el caso que los poseedores de dinero se resuelvan por los valores mobiliarios deben ser preferidos aquellos que dan mayor seguridad, que sean más estables y más fácilmente negociables.

Cuando los títulos que se haya comprado son nominativos, o personales e intransferibles, se los puede guardar en el cofre sencillo de la propia casa, pero si se trata de títulos al portador debe adquirirse una caja de hierro en un establecimiento de crédito, a fin de evitar los riesgos de incendio, de pérdida o de robo. En ese caso es necesario vigi-

lar por él mismo todas las evoluciones, como son los reembolsos, las nuevas emisiones, etc.

Lo mejor es elegir un Banco de primer orden pagándole para que vigile las evoluciones y avise a su propietario todo lo que le concierna.

Por prudente y sabia que sea una administradora de su hacienda puede ser perturbada — dice Bergamaschi — por imprevistos accidentes, dificultades o desgracias, por conmociones político-sociales o calamidades que flagelan a todo el país. Las haciendas domésticas se encuentran expuestas a estas perturbaciones, ya sea por la repentina disminución de los medios de subsistencia, por falta de trabajo, por gastos imprevistos ocasionados por pestes, traslados, incendios, temblores, sequías, temporales o guerras.

En previsión de estas desgracias una persona prudente no deja pasar mucho tiempo sin cobrar las deudas o el pago de sus arrendamientos. Toda mujer discreta estudia el pasado para prever el porvenir. En esa previsión se funda el ahorro y el seguro.

Para satisfacer sus necesidades económicas y para enriquecerse tanto los pequeños propietarios y comerciantes como los obreros, recurren a la asociación, que es uno de los auxiliares más importantes de la producción, porque multiplica la acción del trabajo y del capital, armoniza sus esfuerzos y concilia en una unión fecunda los intereses de todos los socios.

El derecho de asociación es la facultad que tiene todo hombre de unir sus fuerzas con las de sus semejantes, de una manera constante, con el propósito de realizar un fin común, lícito y honesto. Entre las sociedades cooperativas las más recomendables al obrero son los sindicatos.

Los sindicatos de obreros organizan la enseñanza profesional por medio de cursos nocturnos, procuran la colocación de sus miembros, establecen cajas de socorro y de

pensión, vigilan la buena ejecución de los contratos de aprendizaje, provocan la formación de sociedades cooperativas, de producción y defienden los intereses de la profesión, especialmente en lo que concierne al salario y a las condiciones de trabajo. Con estas instituciones los obreros procuran remediar su situación precaria cuando reciben un salario escaso para sus necesidades. Ya sea por la crisis actual o por la carestía de la vida o por las necesidades ficticias que se crea el obrero, muchas veces el salario que recibe no le permite satisfacer sus necesidades inmediatas. De ahí la necesidad de que la esposa deserte del hogar para emplearse en la fábrica y de que los niños trabajen por sí mismos en el taller con daño de su salud y de su moralidad.

Por la misma razón el salario de todos los miembros reunidos de una familia obrera es insuficiente para permitirle a su jefe el ahorro, o para asegurarse contra los riesgos múltiples que lo amenazan a él y a los suyos, riesgos comunes a todos los hombres, tales como la enfermedad, la vejez, o la muerte, o riesgos profesionales, como el accidente de trabajo, la invalidez consecutiva o la huelga.

Cuando sobreviene uno de estos riesgos, el obrero, que vive penosamente al día, es fácilmente reducido a la miseria y obligado a recurrir a la asistencia pública, o a la caridad privada.

Para remediar estas necesidades varios economistas reclaman el apoyo del Estado o aconsejan la creación de ciertas instituciones de previsión debidas a la iniciativa privada, generalmente incapaces de desarrollarse sin el concurso de los poderes públicos. Tales son las sociedades de socorros mútuos, tan extendidas entre la clase media y la obrera de la Argentina.

Lo que no consigue hacer la sociedad mútua para mejorar la condición de los obreros, lo obtienen las sociedades cooperativas, cuyo dominio es tan vasto como el trabajo

mismo. La principal ventaja de las cooperativas es que suprimen los intermediarios.

Las cooperativas tienen la virtud de enseñar prácticamente a los obreros la ley de la solidaridad económica que une a todos los hombres y que hace que los capitalistas y los asalariados se necesiten mutuamente.

En la vida mundial — dice el pastor Williams Thornykert — es necesaria la cooperación de todos. Cada uno de los artículos que usamos es el resultado de un vasto sistema de cooperación inconsciente universal e involuntario. Para producir el traje que yo uso se ha despejado el campo, creado ovejas, lavado la lana y exportado, se han hecho botones; esas actividades necesitaban instrumentos que ocuparon a otros hombres. En la tierra hay, pues, millones de hombres en cooperación mutua. Cada uno busca su interés pero al mismo tiempo sirve inconscientemente a todo el mundo. Esa vasta cooperación la realizan el capitalismo en colaboración con el trabajo del obrero. La solidaridad del capital con el trabajo es, pues, una gran ley económica y moral. Patrones y obreros están unidos por intereses recíprocos y por necesidades mutuas que los mandan respetarse, sostenerse y unirse como el ciego y el paralítico unen sus facultades para el bien común. Trabajo y capital forman una sola identidad. Cuando se pretende separarlos no se los encuentra aislados. Es del esfuerzo cumplido, de la pena sufrida con el trabajo, que surge el capital. Todo hombre es capitalista porque nace con el capital de la vida y con el de sus miembros y de sus fuerzas capaces de producir y de acumular. Es bueno para los ricos que tienen recursos y bienes ahorrados hallar brazos que ocupar para hacer producir su dinero, pero también es bueno para los pobres hallar ricos que, en cambio de su trabajo actual, les den los bienes que ellos adquirieron con su trabajo anterior.

En general, para practicar la Economía Doméstica es

bueno tener presente los siguientes consejos prácticos que enumera Sylvain :

Acostumbrarse a saber por escrito el modo de gastar el dinero que se dedica hasta a los pequeños gustos. Una madre no dará nunca dinero a su hija antes de haber recibido la nota de cómo la niña ha gastado la suma anterior. Esa pequeña contabilidad que le hace llevar a su hija la acostumbra a llevar libros más serios e indispensables después.

Es conveniente desconfiar de la primera impresión para la adquisición de un objeto, porque muchas veces no es más que un capricho que se cambiará en hastío con la posesión.

Se debe tener siempre abundante provisión de todas esas menudencias que en la actualidad son indispensables para trabajar, como son hilo, agujas, papel, y no esperar nunca a que un objeto sea enteramente inservible para procurarse otro.

Toda ama de casa debe servirse por sí misma de todo lo que necesite; ese es el mejor medio de aprender una infinidad de detalles cuya ignorancia causa rubor y pérdida de tiempo y dinero.

Conviene que la dueña de casa asista en cuanto sea posible a las compras y aun a los trabajos de cocina pidiendo explicaciones y procurando entenderlas a fin de poder obrar siempre por sí misma.

No hay nada tan ridículo en boca de una mujer como oírle decir que todo lo encuentra barato.

Es cortedad de espíritu en una mujer el desdén que muestra por saber los pequeños detalles del gobierno de una casa ; se necesita por cierto mucha más capacidad para instruirse en lo referente a la buena dirección de una casa que para aprender a cantar, a discutir el interés de una novela, o a ejecutar en el piano algunas piezas.

No es un maniquí ni una muñeca lo que se necesita en una casa, sino una mujer activa, fuerte y virtuosa (Fenelón).

La prodigalidad consiste — sigue diciendo Sylvain — en gastar sin medida el dinero que se tiene y en dejar deteriorar por capricho o negligencia los objetos de nuestro uso. Las fuentes de la prodigalidad son el orgullo y la pereza. Una mujer gasta sin necesidad para que digan que es rica, o que es generosa o que es de buen tono.

Otras veces, impulsada por la pereza, la mujer es derrochadora para evitarse la molestia de llevar cuenta de lo que gasta diariamente, o para evitarse el fastidio de preguntarse a cada gasto : ¿ es necesario ? , ¿ no puedo esperar todavía ? y alega que estas preguntas son ridículas.

Poner manos a la obra sin pérdida de tiempo para reparar una rotura en un traje dice que es una bagatela, para disimular la pereza que tiene de zurcir su ropa.

El primer efecto de esas faltas es un disgusto y un malestar general. El segundo efecto es un desorden total en la inteligencia que se deja dominar por el capricho. El tercer efecto es tarde o temprano la ruina total. No prodiguemos, pues, en bagatelas nuestros bienes ni nuestro tiempo.

A estos sabios consejos de Sylvain agregamos las siguientes verdades de Perogrullo.

Pensar bien sobre la utilidad de las cosas antes de comprarlas.

No comprar las cosas porque sean baratas, sino porque son útiles.

Cuidar los centavos, porque con la reunión de ellos se hacen las grandes sumas, que se multiplican por sí mismas y se cuidan solas.

Comprar al por mayor lo que pueda conservarse.

Desconfiar de las cosas baratas, porque suelen durar poco por la inferioridad de su material, y por lo común están adulteradas y son nocivas, resultando por eso más caras que las caras.

No llenarse de muebles de lujo cuando se vive en casa alquilada y no se tienen sirvientes para que cuiden de su orden y limpieza.

No alquilar casas usadas sin previa desinfección, porque pueden producir contagios, resultando entonces más caras que si fueran nuevas.

Evitar los vicios, porque son los mayores canales por donde se va el dinero.

La pereza es madre de la pobreza. Por no poner un remedio a tiempo se pierde un traje y por no tapar oportunamente una gotera se pudre una pared y se cae una casa.

Gastemos en lo necesario, pero no tengamos el apetito de lo superfluo y de lo raro, que nos causará la inquietud y la ruina.

La sencillez evita las desagradables sorpresas del por venir.

Gastemos en la higiene moral y física para conservar la alegría del vivir, porque si caemos enfermos con ningún gasto nos divertiremos.

El ama de casa debe comprarlo todo personalmente para adquirir aptitud y criterio sobre la calidad y precio de las mercaderías.

De vez en cuando se debe comprobar el peso, la calidad y medida de los artículos comprados, a fin de conocer los fraudes y las buenas casas de comercio.

Desconfiar de las liquidaciones y de los vendedores ambulantes, pues suelen vender malos artículos.

No cultivar relaciones con personas ricas cuando se carece de recursos para corresponder a sus regalos e invitaciones o para vestirse a la par de ellas.

Debe dar el que puede, porque el dinero dado al pobre no se pierde, sino que cambia de bolsillo unos momentos para retornar luego centuplicado; pero hay que ser cauto en ayudar a los demás. Debe probarse antes si en el tiempo conveniente el deudor pagará lo prestado.

Bueno es ayudar al prójimo, según la posibilidad de cada uno ; pero cada uno debe mirar también por sí mismo, a fin de no caer en la ruina.

Actividad y abundancia suelen andar juntos, así como la pereza y la miseria son compañeros inseparables.

No pretendas adelantar los tiempos para hacer fortunas rápidas ; espera que llegue tu hora y entretanto vigoriza tus fuerzas con ejercicio continuado : mira que en la juventud es tiempo de almacenar para luego gastar lo adquirido.

Disculpa y defiende cuanto puedas al hombre que te da el pan, o a la empresa que te alimenta, siempre que no sea contra tu dignidad ni contra tu conciencia.

Presta dinero a quien lo precisa, pero mira antes si puedes hacerlo sin daño de tí mismo; no sea que te suceda que das a otros las fuerzas que necesitas y que tal vez no salves a quien se ahoga y tu perezcas con él.

Pórtate con tus amigos como si alguna vez pudieran ser tus enemigos y trata a tus enemigos como si llegaran a ser tus amigos.



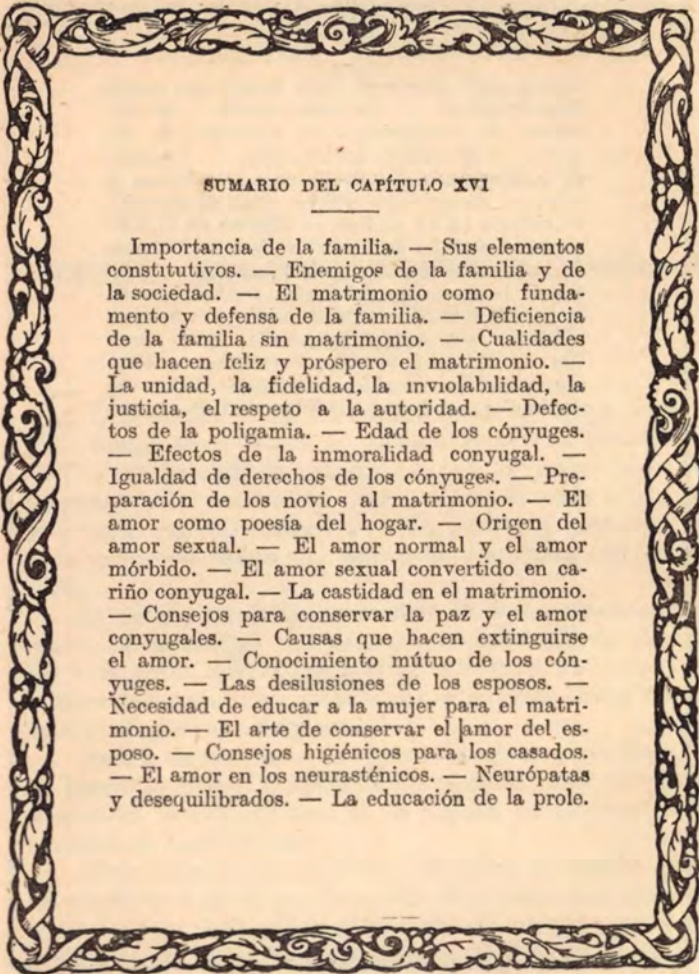


CAPITULO XVI

FELICIDAD MORAL Y PROSPERIDAD ECONOMICA DE LAS FAMILIAS







SUMARIO DEL CAPÍTULO XVI

Importancia de la familia. — Sus elementos constitutivos. — Enemigos de la familia y de la sociedad. — El matrimonio como fundamento y defensa de la familia. — Deficiencia de la familia sin matrimonio. — Cualidades que hacen feliz y próspero el matrimonio. — La unidad, la fidelidad, la inviolabilidad, la justicia, el respeto a la autoridad. — Defectos de la poligamia. — Edad de los cónyuges. — Efectos de la inmoralidad conyugal. — Igualdad de derechos de los cónyuges. — Preparación de los novios al matrimonio. — El amor como poesía del hogar. — Origen del amor sexual. — El amor normal y el amor mórbido. — El amor sexual convertido en cariño conyugal. — La castidad en el matrimonio. — Consejos para conservar la paz y el amor conyugales. — Causas que hacen extinguirse el amor. — Conocimiento mútuo de los cónyuges. — Las desilusiones de los esposos. — Necesidad de educar a la mujer para el matrimonio. — El arte de conservar el amor del esposo. — Consejos higiénicos para los casados. — El amor en los neurasténicos. — Neurópatas y desequilibrados. — La educación de la prole.

— Las atribuciones de cada sexo y sus rasgos característicos. — La cooperación y auxilio mútuo de los esposos en la educación de sus hijos. — El castigo de los hijos. — Ventajas de la obediencia doméstica para triunfar en la vida. — Desastrosos efectos de la divergencia de criterio en los padres. — Efectos de la deficiencia o excesos del amor paterno. — Defectos de la familia inestable y sin tradición. — Causas de la deserción del hogar. — Ventajas de la familia estable. — Condiciones para la estabilidad y prosperidad económica de las familias. — La paz y el amor fraternales. — Consejos para fomentarlos. — Ventajas de la vida de familia. — Reglas de urbanidad doméstica.



FELICIDAD MORAL Y PROSPERIDAD ECONÓMICA DE LA FAMILIA

EL bienestar y la felicidad humanas — cuya consecución es el objeto de nuestra Economía Doméstica — no se obtiene solamente con la satisfacción de las necesidades materiales, pues sobre la vida orgánica se levanta en el hombre la vida moral y sentimental cuya principal esfera de acción se encuentra en la familia.

La familia es el tipo y modelo de la convivencia humana. La autoridad del padre, la solidaridad de intereses y el amor mútuo, que son los elementos de la familia, se reproducen en todas las buenas asociaciones, como ocurre en los colegios bien dirigidos.

Hemos demostrado ya que el hombre, para alcanzar su bienestar material, necesita ser sociable. Esa necesidad demuestra la conveniencia de la familia para que el niño aprenda la sociabilidad.

Gran causa de corrupción y de ruina económica para un pueblo es todo lo que daña a la vida doméstica, como es el predominio de la vida pública sobre la privada, de la escuela sobre el hogar, de la fábrica sobre el taller doméstico y de la ley civil sobre la tradición ética de las familias. Lo natural es que el niño viva ante todo para el hogar ;

porque antes que ser ciudadano todo hombre es miembro de la familia, que es la célula social con cuyo conjunto se forman las patrias. En las grandes aglomeraciones escolares o fabriles el niño no puede ser educado con la atención especial y abnegada que le consagra la familia.

La mayoría de las familias tienen su fundamento, su defensa y su origen en el matrimonio. Las que carecen de ese requisito son generalmente alianzas efímeras, cuya fragilidad daña su vitalidad económica; porque sólo se cuida y se enriquecen con actos de sacrificio y de economía aquellas sociedades de las que formamos parte de una manera estable. Por eso todo lo que tienda a consolidar la unión conyugal favorece la consistencia económica, de la familia y del Estado.

El matrimonio se conserva feliz, fecundo y próspero — dice Castelein — mediante la aplicación de las siguientes condiciones: 1.º, unidad; 2.º, indisolubilidad; 3.º, inviolabilidad; 4.º, igualdad en la justicia de los derechos esenciales y del fin de la sociedad conyugal; 5.º, obediencia al principio de autoridad.

Contra la unidad peca la poliandria o unión de una mujer con varios hombres. Ese abuso hace incierta la paternidad y priva al niño de una protección que necesita, oponiéndose, a la vez, a la protección mutua que se deben los cónyuges. Cuando la poliandria consiste en la unión de un hombre con varias mujeres es menos contraria al fin del matrimonio — que es la educación de los hijos — pero ataca la felicidad del hogar. La poliandria ultraja la dignidad de la mujer, es causa de discordias domésticas y estorba la educación y armonía de los hijos a quienes empobrece; porque los recursos del varón se distribuyen entre los diversos hogares que él sostiene.

El matrimonio — dice el Dr. Escande — no es una simple convención social, sino que él corresponde a la vida sexual normal de la humanidad que es monógama. Ello

es necesario para el equilibrio social, porque hay tantos hombres como mujeres. La poligamia no existe más que en los pueblos primitivos donde las guerras perpetuas destruyen a los varones, aunque en los centros civilizados existen también hombres polígamos hechos tales por sus vicios. El período de gestación y de lactancia pone a la mujer en un estado de inferioridad física que la incapacita para conquistar el pan; por lo cual es necesario y normal que el hombre provea a sus necesidades. El niño no podría quedar abandonado a sí mismo durante largos años; de donde se desprende la necesidad del matrimonio indisoluble y monógamo.

La propagación de la especie — afirma Castelein — es el término natural a que tiende el instinto sexual; pero esa reproducción no es completa sino cuando los procreadores han alcanzado su desarrollo completo y se encuentran en las condiciones requeridas para cumplir su misión respecto de sus hijos, a quienes deben preparar para que realicen su acción individual y social. Semejante obra no puede ser cumplida por los padres y cónyuges sin una comunidad estable de pensamientos, intenciones y esfuerzos, la cual supone a su vez la unión íntima y estable de la sociedad doméstica.

La indisolubilidad protege el matrimonio contra los caprichos de la pasión y contra los disolventes de la inconstancia humana, facilita las reconciliaciones por disencimientos pasajeros, exige la reflexión de los novios antes de contraer matrimonio, fomenta la indulgencia y el sacrificio mútuos, produce la cohesión con los antepasados y garantiza los derechos y la felicidad de los niños; los cuales son, por su naturaleza, indivisibles y necesitan la educación indivisa y conjunta del padre y de la madre.

En el joven estudiante el vicio produce terribles dolencias, pero ninguna enfermedad proviene del acto sexual frecuente cuando se realiza en el matrimonio celebrado por

amor, y en este caso es compatible con un intenso trabajo mental y con una gran longevidad. Tal fué el ejemplo de Víctor Hugo, que a los 83 años cumplía sus deberes de esposo y que llegó al matrimonio, según él mismo lo afirma, sin haber manchado su pureza juvenil. Lo que fatiga son los refinamientos lascivos que producen los hijos dementes, los neurópatas, los impotentes y los criminales.

El amor en el matrimonio no causa ninguna enfermedad, pero los neurasténicos deben imponerse restricciones. Conviene advertir, por otra parte, que el amor aunque sea legítimo no debe absorber toda la actividad humana, como pasa en los exaltados y ociosos, porque en ese caso se vuelve enfermizo y enervante.

El amor — dice Castelein — considerado en los desig-nios y las leyes naturales de la propagación de la especie es legítimo, necesario y saludable ; pero considerado fuera de esos fines es una pasión desordenada y funesta, porque conduce a una corrupción esencial y desastrosa, abusa de lo que es más delicado y transcendental y juega con el corazón y lo deforma. El corazón influenciado por el verdadero amor sueña con la unión absoluta, con la donación total del ser, con la unión íntima, entera y perpetua sin reserva, sin privilegios, sin egoismos ; unión en los sentimientos, en los deberes, y en las responsabilidades. Muy distinto de ese es el apetito carnal, que es fugaz, egoísta y cruel.

El libertino que se habitúa a las casas de tolerancia difícilmente será feliz en el matrimonio, pues no se acostumbrará a la fidelidad y honestidad de la vida conyugal, que es lo que da la felicidad. No sabrá respetar ni amar a su esposa y la prostituirá para buscar en ella los refinamientos a que está acostumbrado. Se hastiará de la monotonía de las relaciones sexuales con una sola esposa, ya que su corazón, deformado por el vicio, es incapaz del cariño puramente espiritual. Por eso los libertinos casados no suelen sentir

placer con su esposa a quien estiman, y sí con la cortesana a quien desprecian.

La inviolabilidad continua, o sea la fidelidad recíproca de los esposos, es la principal condición de la felicidad conyugal. Ella se viola no solamente con el adulterio, sino también con toda inmoralidad íntima ajena a los fines lícitos y naturales de la procreación.

En otros capítulos recordamos los flagelos morbosos con que la naturaleza castiga a los que extravían el impulso de la reproducción. Toda inmoralidad engendra una enfermedad en cuya curación se invierten los ahorros del hogar. Además no hay amor entre cómplices de un delito, solamente hay lujuria efímera, que fácilmente se convierte en odio. Es, pues, recomendable la castidad en los solteros.

«Para los médicos, la castidad antes del matrimonio es un deber — dice el Dr. Escande;— como médico no me incumbe saber si el hombre debe o no ser continente, sino si puede o no serlo. ¿ Cuáles son desde este punto de vista los datos de la fisiología, de la higiene y de la patología ? ¿ La actitud del hombre casto, antes del matrimonio, es antifisiológica ? ¿ Lleva él una vida antihigiénica ? ¿ Hay enfermedades debidas a la continencia ? ¿ Los que la practican, son anormales ? El médico en su profesión tiene a menudo que pronunciarse acerca de estos problemas. No existe una opinión unánime de los médicos sobre la conveniencia o inconveniencia física de la continencia. Los partidarios y adversarios se dirigen más bien por sus prejuicios y convicciones que por leyes científicas y por los hechos. He aquí mi argumento — continúa el Dr. Escande : — Aunque existan los órganos pueden dejarse sin ejercicio, porque de que un acto sea fisiológico no se deduce que su incumplimiento sea antifisiológico o malsano y antinatural. El hombre casto está tan cerca de la naturaleza como el que cumple libremente el acto genésico. Esos actos son necesarios a la especie, pero no al individuo. La presencia de los

órganos no indica la necesidad individual sino la posibilidad de la reproducción. El placer que se experimenta no es el fin del acto sino un estímulo para que lo cumplan los casados, así como la sensación agradable del paladar que siente el que come no es el fin del alimento, sino un acicate para comer y recuperar las fuerzas perdidas, que es el fin de la nutrición. La teoría «de que el órgano demasiado lleno» exige el acto es falsa, pues las células masculinas evolucionan lentamente y se transforman siguiendo un proceso regular, continuo y totalmente inconsciente. La elaboración espermática es tan involuntaria e inconsciente como la secreción de la bilis. Su acumulación no origina el deseo genésico, pues este sentimiento existe en los niños impúberes y aún en los eunucos. Las vesículas no son receptáculos de acumulación, como se prueba por el hecho de que ese instinto existe en el gato y en el perro, que no tienen tales vesículas. Los impulsos genésicos aparecen y desaparecen bajo la influencia de causas psíquicas más bien que de causas físicas. Además, en caso de acumulación excesiva ella es desalojada por fenómenos involuntarios y naturales que no tienen nada de malsanos. El deseo genésico no es en el hombre, como en los animales, un instinto ni una necesidad, pues el instinto es ciego, sin intervención de la inteligencia ni de la voluntad, uniforme, perfecto, fijo, fatal, especial, infalible y seguro en acertar en lo que le conviene, como se ve en el pato recién nacido que se sumerge en el agua sabiendo nadar o como la araña que desde su primer ensayo teja su tela con perfección. El deseo genésico no tiene esos caracteres. Tampoco es una necesidad como la de comer o beber, pues no se muere de continencia, como sucumbe el que no come. Muchos animales propios para la reproducción son empleados para otros usos y por eso no dejan de conservar su vigor, antes bien lo aumentan. Según los cuadros estadísticos de Bertillón las personas castas están a la cabeza desde el punto de vista de la longevidad, lo que se realiza también

en los animales ; pues los diversos animales cautivos, condenados a la castidad viven más que los que se reproducen. Ese deseo tiene, pues, un origen principalmente psíquico. El papel de la sugestión es aquí preponderante. En esa materia se procede según las ideas y no según la necesidad física; el instinto se calma cuando se satisface; el deseo genésico, al contrario, se intensifica cuando se le da cumplimiento.»

De la misma opinión que el doctor Escande son las siguientes celebridades médicas : Forel, de la Universidad de Zurich; Morache, profesor de la Facultad de Burdeos; Kraft-Ebing, profesor de la Universidad de Viena ; Le Veziel, profesor de la Facultad Médica de Caen ; Dubois, profesor de Berna ; Sturmer, profesor de la Academia de Medicina de Rusia ; Gailleton, profesor de la Facultad de Medicina de León ; Ballopeau, profesor de la Facultad Médica de París ; Lassar, profesor de la Universidad de Berlín ; Fournier, profesor de la Facultad Médica de París, Hufeland, profesor de la Universidad de Jena; Seved Ribbing, profesor de la Universidad de Lund ; Mac-Hendrick, profesor universitario de Glasgow ; Mantegazza, profesor universitario de Antropología. La Facultad de Medicina de la Universidad de Cristianía hizo esta declaración : « No conocemos un solo caso de enfermedad que podamos atribuir a una conducta perfectamente pura y moral ».

La Conferencia Internacional de Profilaxia Sanitaria y Moral, en su segundo Congreso General celebrado en Bruselas de 1902, declaró por unanimidad que « es necesario enseñar a los jóvenes que la castidad no es nociva sino absolutamente recomendable desde el punto de vista médico e higiénico ».

Esa misma tesis favorable a la utilidad higiénica de la castidad la demuestran en sus respectivos libros sobre la materia los siguientes médicos : Paget, Acton, Mathé, O'Esterlen, Beale, Sonderegger, Franceschini, Valery, Friedel, Garzón, Jullien, Goy, Raoult, Forel, Lionel, Herzen,

Francotte, Surbled, Leclerc, Toulouse, Hericourt, Good, Malapert, Queyrat, Féré y muchos otros.

La más reciente de esas obras es la del Dr. Escande, quien en amplios y sólidos capítulos demuestra que la castidad no ha causado nunca ninguna enfermedad ni la atrofia de los órganos sexuales, ni debilitado el organismo, ni determinado sobreexcitación cerebral. Comprueba además que las obsesiones eróticas y perturbaciones mentales obedecen a causas muy diversas y son más frecuentes en los incontinentes. El catedrático argentino, José Ma. Blanco, estudia la tesis, desde el punto de vista psicológico, demostrando que el deseo sexual no se presenta nunca como el reflejo de un anhelo de la función de reproducción, pues los libertinos están en el mismo caso que el fumador y el alcoholista que se crean con la fuerza del hábito una necesidad quimérica, que no proviene de la naturaleza y que puede ser dominada por la voluntad, especialmente auxiliada por la inhibición.

Desde el punto de vista social la satisfacción de ese deseo no es tampoco necesaria, pues para que subsista el género humano basta que cierto número de hombres se reproduzcan. La continencia en los jóvenes antes de casarse no mutila su naturaleza, sino que la gobierna para que ella realice mejor su fin, que es la transmisión de la vida en el matrimonio. Todos los médicos están conformes en reconocer los terribles males de la incontinencia, mientras que pocos admiten los supuestos daños de la castidad. Si la continencia no es posible hay que permitir el adulterio, porque los casados deben ser castos en ciertos períodos y las casas de tolerancia son malsanas.

La castidad no solamente es posible, sino que es fácil, pues absteniéndose de las actividades sexuales disminuye cada vez más la intensidad del deseo, especialmente en el joven normal, asiduo al trabajo intelectual y físico, que se abstiene de toda excitación artificial y tiene algún ideal.

La manifestación tardía de la potencia sexual — 20 años — es síntoma de salud moral y física.

« La castidad total hasta la hora del matrimonio es frecuente, — dice Fleury — pues gracias a los deportes, al perfecto empleo de las energías físicas y a los escrúpulos morales, muchos jóvenes pueden gloriarse de él. Yo, aún a los que tienen que luchar con una imaginación exaltada, tengo la costumbre de aconsejarles una castidad perseverante. Se contrae la costumbre de la continencia como la del vicio ».

La paz y la felicidad domésticas se fundan en la justicia. Los dos cónyuges tienen derechos iguales. Si las sociedades inmorales toleran la infidelidad del marido, la naturaleza no las deja impunes. Tarde o temprano el adulterio es castigado con dolores secretos que perturban los hogares. Los dos cónyuges tienen derecho a reclamar del otro su cooperación para los fines reproductivos del matrimonio.

La familia sin la unidad de conceptos éticos es una asociación incoherente, dispersa y frágil que caerá al menor soplo de la contrariedad. Sin la noción de la solidaridad doméstica triunfan en el hogar los instintos personales y la familia se disuelve. Las familias que no se reúnen con frecuencia en unidad íntima y espiritual no se benefician con las alegrías y la fuerza moral y no servirán de apoyo a sus miembros en las horas de crisis.

El matrimonio es, pues, una cosa seria ; por lo cual deben prepararse a él los novios para evitar toda eventualidad. El matrimonio no debe ser una lotería. Toda persona prudente atiende al refrán castellano : « Antes que te cases mira lo que haces », porque el matrimonio es una identificación total de dos cónyuges que caminan juntos por la vida del mejor modo posible, formando una alianza ofensiva y defensiva en la lucha por la existencia, repartiéndose los deberes con equidad, sin egoísmos y sin recri-

minaciones, y participando por igual de las alegrías y de las inquietudes, de las penas y de las esperanzas.

El amor es la poesía y el mayor encanto del hogar. El solo hace más por el bienestar que todas las reglas de la Economía ; pero estas reglas mantienen encendido el fuego del amor. El que ama goza y hace gozar a los objetos de su amor. Desde que un hombre es jefe de un hogar — dice un escritor yankee — se ennoblece con el amor a su esposa y a sus hijos y es capaz de abnegación. El amor lo hace diligente, esforzado, económico y despejado para conquistar la riqueza.

El amor conyugal, cuando es normal, nace de los sentimientos de simpatía y de la pasión sexual, velada al principio por el atractivo de la belleza. El apetito sexual puede existir sin amor, y entonces — dice Forel — no es conyugal. A veces el amor persiste sin apetito sexual, lo cual es frecuente en los viejos. A veces el amor precede al apetito como ocurre en dos caracteres que simpatizan desde niños, como en los amores novelescos de Pablo y Virginia.

El hombre ama por todo su ser — dice Mantegazza — por sus sentimientos y por su corazón. El carácter más elevado y humano es amar sin satisfacción sexual. El amor sano y normal, el que dilata el alma y conduce al matrimonio es casto en sus comienzos, es tranquilo en su desarrollo y es el peculiar de las personas equilibradas. El amor mórbido desde el principio es violentamente sexual y estalla en los enfermos degenerados con caracteres de obsesión patológica, de impulsividad, de absurdidad o de crueldad. Generalmente el amor mórbido es súbito y caprichoso. El degenerado se enamora absurdamente, como Werther, de la mujer de otro, sabiendo que es un amor irracional y perverso. Quien así se enamora por satisfacer su pasión, es capaz del crimen, aunque se trate de una mujer indigna o que no le corresponde.

Ya sea que se haya ido al matrimonio por pasión sexual

o por simpatía es necesario que esos sentimientos se conviertan en cariño para que reine la felicidad en el hogar. La transición de la pasión sexual en verdadero cariño suele hacerse sin crisis. Los cónyuges pueden llegar a ese estado pensando que no deben vivir para amar, sino amar para vivir. El cariño ha de ser sereno, hondo, espiritual, fraternal, benévolo, alegre y con sentido práctico. Nada de los romanticismos de Romeo y Julieta, sino una conciencia clara de sus deberes y de la gravedad de la vida, que para ellos tiene la misión suprema de engendrar y educar otras vidas.

La vida en común impone a los cónyuges deberes que reprimen sus impulsos pasionales. El amor encadena los esposos con lazos superiores al atractivo físico; pues despertada en ellos sentimientos de simpatía como resultante de la comunidad de intereses económicos, de aspiraciones y de deberes comunes hacia sus hijos. Esa es otra prueba de que el matrimonio debe ser monógamo y lo más perdurable que se pueda para que realice su misión. El amor es una cosa muy grave; no ha sido hecha para el placer, sino para dulcificar el sacrificio que impone la educación de los hijos, que es una de las más altas misiones humanas. A fin de facilitar a los cónyuges esos sacrificios es que la naturaleza ha puesto en el corazón de los novios una pasión dotada de intensa vitalidad y de ardiente atractivo; porque sólo los grandes goces hacen aceptar las grandes obligaciones que les están subordinadas.

El cariño conyugal, tranquilo y hondo, no es posible sin cierta reserva y castidad en las palabras y en la intimidad de los esposos, pero esa reserva difícilmente sabe practicarla el que no ha vivido en celibato casto. El hombre que visita las casas de tolerancia suele ser incapaz, por eso, de inspirar y mantener el verdadero amor; porque desconoce u olvida la delicada y sensible psicología de la joven honesta que le ha tocado por esposa, confundíendola con las

cortesanas que son autómatas degeneradas, de instintos anormales y cuya profesión les ha hecho perder las peculiaridades anímicas de la mujer inocente y normal, de la que sólo conservan la forma material.

Para conservar la paz y el amor el marido debe mandar a su esposa con suavidad, ocultando sus órdenes bajo la forma de un afectuoso deseo, procurando llevar la alegría a su hogar, sin desahogar en él las cóleras que lleva de afuera.

Pocos esposos — dice Marden — conocen la necesidad de cariño y de cortesía que las mujeres honradas y castas sienten en su hogar. Una palabra amable vale para ellas más que el dinero y los regalos. Los hombres de negocios y los profesionales y políticos distraídos en sus asuntos, se olvidan con frecuencia de acariciar a su esposa con las palabras y de ser solícitos y obsequiosos con ella, aunque no dejen de amarla ; y ese descuido es causa de tormentas en un hogar.

La mujer debe ser ama de su casa, pero no tanto que por minucias económicas perturbe la paz y la armonía con su esposo. La que así procede se esclaviza a sí misma con sus manías y pone de mal humor a toda la familia. No puede existir bienestar donde predomina el espíritu de contradicción y el afán de recriminarse y de echarse mutuamente en cara los defectos en lugar de disimularlos y de elogiar las cualidades para estimularlas.

El amor — dice Forel — se extingue pronto en los casados que se abandonan perezosamente a sus hábitos, a sus egoísmos y a sus caprichos. Cada cual espera mucho del otro y le da lo menos que puede. Pasada la embriaguez de la luna de miel, a veces el marido ya no encuentra a su gusto a su mujer y se enamora de cualquier otra, guardando solamente el malhumor para su casa. Su esposa, por su parte, no se preocupa ya de hacer valer sus encantos en su propio hogar ni de agradar a su marido ; delante de él anda sucia y desgredñada y sólo se viste con esmero para la calle y para

las visitas. Tal es el camino en que naufraga el amor conyugal.

En vez de abandonarse así, la mujer prudente debe poner siempre en juego su arte innato de coquetería inocente para agradar a su esposo, refrescando en ella misma los sentimientos de simpatía que le profesó otras veces. Debe ser siempre afable para con él, pero sin ser lúbrica y grosera y sin recurrir a las artimañas de la simulación, procediendo siempre con lealtad, tacto y delicadeza.

Los esposos — dice Combes — deben procurar conocerse, porque generalmente no tienen ese conocimiento mientras son novios, pues entonces no se muestran como son en realidad. El deseo de agradar los hace mentir inconscientemente, impulsándolos a disimular sus defectos y a hacer gala de buenas cualidades que no poseen, especialmente del buen humor y de la complacencia. La vida conyugal origina una situación nueva que hace descubrir en ambos inesperadas asperezas. Como todas las dichas que se desean, las que anhelan los novios pierden su encanto con la posesión del objeto codiciado; los enamorados convertidos en esposos no descubren ya el atractivo mutuo que se inspiraban y sólo advierten sus recíprocos defectos. Ambos experimentan desilusiones, como si los dos se hubieran despojado de la aureola ideal que antes se atribuían. Para evitar eso los novios deben saber que la perfección humana no existe en este mundo, que su futuro compañero de matrimonio tendrá defectos que disgustan y que es necesario soportar, que después de la dorada luna de miel sobrevienen crisis pasajeras, que aparecerán desagradables asperezas, pero que ellas no deben alarmar, porque amoldando los caracteres se podrán tolerar. Para conseguir eso cada uno debe poner algo de su parte.

Sobre ese punto, que tanto importa a la felicidad humana, nuestras jóvenes núbiles carecen por lo general de toda educación. Por eso entran al matrimonio exponiéndose

a las más dolorosas sorpresas. Es preciso — dice la Sra. Bernier — inculcar a la joven, mucho tiempo antes de que se case, la idea de que está destinada a hacer la felicidad del hombre y de que debe conocer los medios de conseguirlo. El papel principal de la mujer consiste en amar a su marido, en hacerlo feliz, en hacerse amar de él, en hallar en él su felicidad y en educar a sus hijos. Esa felicidad no puede ella labrarla sin esfuerzos y sin atención. Para conseguirla debe sacrificar a menudo sus conveniencias, estudiarse a sí misma y estudiar a su esposo, a fin de que ambos armonicen recíprocamente sus defectos. Las asperezas pueden limarse, por la costumbre de sufrirlas y por recíprocas concesiones. La esposa, sobre todo, debe procurar que las dos naturalezas marchen de acuerdo. Ella debe esforzarse por conocer en el rostro y en la voz de su marido sus deseos y sentimientos, estudiando sus silencios, porque hay caracteres masculinos que jamás expresan su descontento. La paciencia afectuosa y vigilante ablanda el corazón más duro. La mujer no es la rival del marido, sino su compañera, ni es tampoco un mueble ante quien se puede pasar indiferente. Para excitar el amor y conservarlo es necesario agradar siempre ; es decir, provocar la simpatía. El cariño verdadero es independiente de las conmociones del amor sensible. La sensación voluptuosa es un fenómeno del amor, pero no es el amor. La sensualidad se amortigua con el uso, mientras que el amor se engrandece con el tiempo.

Los hábitos de mundanidad elegante en las jóvenes solteras suelen ser causa de turbaciones en su hogar de casadas, pues a tales mujeres les hace falta la sociabilidad frívola y les fastidia la monotonía de la vida doméstica, a pesar de tener un esposo amante y fiel; de ahí resulta su necesidad de concurrir a diversiones en que se exponen a los peligros del adulterio, o donde por lo menos pierden el gusto por el propio hogar y donde les sobreviene el temor antinatural de ser madres, porque ese estado les impide

concurrir a las reuniones y espectáculos a que están acostumbradas. No quieren — dicen — ser gallinas cluecas ni máquinas incubadoras. Las primeras indicaciones del esposo advirtiéndoles la conveniencia de disminuir sus visitas para consagrarse más a sus hijos las consideran ellas como actos de tiranía conyugal que les impone insoportables sacrificios. Creen que es inocente asistir a bailes frecuentes, confiadas en su honradez, olvidando que a tales espectáculos no se asiste solamente por el placer de bailar, sino porque los salones de baile son verdaderos centros de galantería y ocasión y pretexto, las más veces, donde libertinos elegantes y sin escrúpulos, diestros en el arte de enamorar, cazan su presa femenina. Generalmente — dice Feuillet — mujeres y hombres procuran en tales bailes interesar un corazón, aunque ese órgano suele representar un papel muy humilde en esas comedias. Es imposible que respirando ese ambiente sensual el hombre que no baila y que no juega pase tres o cuatro horas en un salón donde abundan las mujeres incitantes y descotadas, sin experimentar primero las tentaciones malsanas del fastidio y luego la más peligrosa de las aficiones pecaminosas. Así es como, sin dejarse de amar, los cónyuges encuentran ocasión de ser infieles aun sin quererlo. Al principio la esposa corre poco peligro porque absorbe su atención la embriaguez del lujo y del movimiento, pero a fuerza de frecuentar los bailes, esos atractivos llegan a parecerle insípidos y necesita otros más acentuados, que los halla en el adulterio.

Puesto que la esposa debe permanecer en casa, es necesario que el marido por su parte le facilite a su consorte esa reclusión, haciéndosela amable y no dejándola abandonada a sus solos recursos. Si no pasea con su esposa, si no la distrae, si la convierte en un mueble de su casa que no sienta ni piense, no debe sorprenderle una infidelidad.

La intimidad conyugal, desde el momento en que no la afianza ningún interés espiritual común, o el del afecto

a los hijos, se vuelve penosa. Especialmente cuando la mujer no es instruída y no tiene preocupaciones económicas; entonces las conversaciones languidecen y se hacen estériles. De ahí viene el aburrimiento a permanecer en casa y la necesidad de ir a la calle, corriendo de tienda en tienda. No teniendo hijos, o no pudiendo entretenerse con ellos, o careciendo de deberes religiosos que cumplir, la esposa obligada por su marido a permanecer en casa, toma un aire de víctima. Entonces, exasperado el esposo, lepermite asistir a expansiones mundanas, y mientras ella se divierte con ardor irreflexivo y al principio inocente, su consorte ve la ruina de sus ilusiones de su tiempo de recién casado y en su amargura y soledad siente la tentación de divertirse a su vez fuera del hogar y lejos de su esposa. Cuando se carece de dicha y de principios éticos muy sólidos, el cónyuge se absuelve de sus infidelidades. El hogar desierto y frío lo excusa ante su turbia conciencia para arrojarle a la vida de libertino y aun de vicioso. En tales tentaciones puede servir como freno la visión de los hijos inocentes, cuyo honor y cuya felicidad futura compromete el cónyuge adúltero; pero la persona mundana y disipada pierde, por lo general, el afecto a su prole. El corazón no tiene espacio para contener a la vez muchos afectos y preocupaciones. Una vez que el esposo ha traicionado a la consorte, ella necesariamente lo sabe, o lo adivina, y se cree autorizada para el adulterio si carece de la noción sacramental del matrimonio. Entonces surge — agrega Feuillet—ese estado misérrimo de hostilidad sorda y permanente, tan común en los matrimonios, que hace que uno no pueda pronunciar una palabra sin ser contradicho por el otro y en que cada frase es un reproche amargo y una explosión de odio. La esposa se entrega entonces con mayor pasión a las diversiones fuera de casa. Desmoralizada por la vida mundana, no le bastan ya la agitación, las sedas y el baile. Su imaginación y su corazón piden algo más, un interés más nuevo, más vivo y más serio.

Los libertinos estudian, acechan y aprovechan esas disposiciones. Los hombres más inmorales aparecen entonces con el prestigio de sus vicios; las calaveradas, los lances de amor, el derroche, la vida ociosa, son atractivos para la mundana depravada. Esa perversión del sentido moral no se oculta al marido, que ve en su mujer vanidosa y frívola una imagen de la cortesana a quien desprecia, aunque la haya tratado y enriquecido. Desgraciada la esposa que es así considerada! Aun los calaveras que se casan buscan en su mujer la antítesis de las cortesanas, el reverso de la vida aturdida, falsamente llamada alegre y del impudor y de la falta de conciencia, cosas éstas que les dan repugnancia; por eso odian a su esposa cuando la ven parecida a aquellas desgraciadas en su disipación, en su ignorancia, en su desprecio a los deberes, en su horror a ser madre y a la gravedad de la vida.

De ese temor a la fecundidad conyugal y del desastre que es su consecuencia, generalmente es culpable, en parte, el marido. Sin duda las mujeres reciben generalmente una educación excesivamente ligera, frívola y mundana que las prepara muy mal para su misión de esposa y de madre, pero ellas poseen más que el consorte la principal virtud conyugal, que es el espíritu de sacrificio. Es difícil que la mujer renuncie a todo cuando el hombre no renuncia a nada. Desde la escuela los cónyuges vienen mal preparados para sufrir cuando es necesario, para sacrificar sus deseos personales al interés común. No sólo la mujer, sino también el hombre necesita aprender desde niño a sacrificar sus sentidos, sus miradas, sus palabras; debe sacrificar el gusto cada vez más refinado y exigente a medida que se lo satisface, el oído, descosido siempre de lisonjas y enemigo de correcciones, los deseos que buscan siempre cosas prohibidas o inaccesibles, la sensibilidad exagerada, hija de la soberbia y de la sensualidad, que no tolera ningún dolor, ni ninguna ofensa y que por

cualquier cosa engendra el malhumor, el disgusto, las rencillas, la antipatía y la cólera. El niño o la joven que no sabe privarse de nada en su hogar, ni ceder al criterio ajeno, ni doblegarse a la opinión que lo contraría, ni perdonar y olvidar una palabra o un acto humillante, ni hacer un servicio, no servirá para mantener la paz y el amor en el matrimonio, a no ser que se transforme. La esposa, antes de entrar al matrimonio debe saber, pues, mortificar no sólo sus sentidos sino también las potencias de su alma. Feliz la que ha ejercitado esa mortificación en el santuario de una familia honesta que la ha preservado de malos ejemplos, de malas lecturas y de hábitos mundanos. La joven que por desgracia suya ha frecuentado la sociedad mundana antes de casarse lleva a su nuevo hogar recuerdos de bagatelas y frivolidades, deseos de agradar a todo el mundo y de oír palabras lisonjeras de personas que no son su esposo, recuerdos malsanos de su excesiva libertad de soltera, que compara con la necesaria sujeción de la esposa, recuerdos de derroches que contrastan quizá con la estrechez de su nueva situación. Todas esas evocaciones debe evitarlas la joven esposa mortificando su memoria. Pero más que todo ha de mortificar su corazón, evitando desear el afecto de los hombres extraños, rodeándose de precauciones, reprimiendo todo sentimiento afectuoso que no sea hacia su marido y hacia sus hijos. Así evitará muchas inquietudes, muchos remordimientos y caídas humillantes.

Esta mortificación en aras del deber, mediante la cual se conquista y conserva la felicidad del matrimonio, no se impone solamente a la mujer, sino también al marido. El matrimonio — dice Feuillet — no es un monólogo, sino un diálogo que exige la intervención de dos personajes, cosa que olvidan los maridos. Ellos, por lo general, esperan añadir por el matrimonio un accesorio agradable a las dulzuras habituales de su existencia, que encontrarán en la persona de una mujer honrada y graciosa, que será el ornato

de su casa, que perpetuará su apellido y le proporcionará, sin ocasionarle molestias, un suplemento de bienestar y de respetabilidad. Pero esa mujer que debe imponerse todos los sacrificios sin exigir ninguno, no existe. El hombre abnegado hace la mujer sacrificada, así como el hombre de su casa hace la mujer de su casa. El hombre de su hogar no es el que hace calceta a los pies de su mujer, ni el que dispone los menús, ni redacta las invitaciones, ni enciende las lámparas, y compone los relojes, sino aquel en cuya compañía lee la esposa el mismo libro, asiste al mismo teatro y admira el mismo cuadro, aquel con quien ella hace vida intelectual y moral, que se asocia a todos sus ocios y distracciones, que comparte con ella todo interés del corazón o del espíritu, el hombre, en fin, que al casarse vierte en su hogar, con franqueza absoluta y sin reservas egoístas, todo cuanto encierra en su corazón y en su alma. La educación de la mujer se prepara en el hogar pero se conserva por el marido, que cuando es un carácter moldea a su esposa, la eleva hasta ponerla al nivel de sus sentimientos. La frivolidad peculiar de la mujer no es incurable, pues se transforma a menudo bajo el imperio de la pasión, de la piedad o de la fe, haciéndose capaz de abnegaciones austeras y de grandes sacrificios.

Para evitar las enfermedades conyugales los novios deben atenerse a las siguientes reglas : casarse por amor, procurar que el marido sea algo mayor que la mujer, elegir esposo entre personas que hayan vivido en la honestidad y que desciendan de padres sanos. Una vez casados deben practicar la castidad conyugal en los períodos en que es necesario, abstenerse de los placeres lícitos del matrimonio en estado de ebriedad y después del baño. Los degenerados no deben casarse. Para los neurasténicos los placeres conyugales son extenuantes, por lo cual deben abstenerse o moderarse. Para los neurópatas y desequilibrados el amor, aunque sea legítimo, es generalmente enfermizo

y antihigiénico, porque ellos tienden al amor dramático y a los celos. La pasión los absorbe y los martiriza. Cuando los neurópatas están enamorados deben atenuar con el trabajo la excesiva vehemencia de sus sentimientos, si es que no quieren terminar en la locura, el suicidio o el crimen.

El principal deber común de los cónyuges, después de la fidelidad y asistencia recíprocas, es la educación de su prole. El hombre y la mujer tienen aptitudes y destinos distintos, a que deben ajustarse en la educación de sus hijos. Ejercitándolas ninguno debe usurpar las atribuciones distintas del otro sexo, ni querer borrar la línea de demarcación que la naturaleza ha establecido entre los dos. La acción del marido debe sentirse principalmente en la educación de sus hijos varones y la de la esposa en sus hijas mujeres. Niños y niñas tienen en la vida destinos comunes en su calidad de miembros del género humano; pero unos y otros tienen actividades particulares según su sexo. En sus destinos comunes el padre y la madre deben obrar conjuntamente sobre su prole; pero en sus actividades particulares el esposo debe educar a sus hijos varones y la esposa a sus hijas. Si el varón usurpa el papel de su esposa en esa parte de la educación las hijas saldrán descuidadas y los varones afeminados. Recuérdese que el hombre es hecho para la acción exterior, para el trabajo público, para el combate contra las fuerzas extranjeras al hogar, para la conquista de los bienes de afuera, mientras que la mujer ha sido hecha ante todo para ser la guardiana y ornamento del hogar, para recoger, conservar y perfeccionar todo lo que el hombre conquista, inventa o adquiere. Por eso la naturaleza — dice Castelein — ha dotado a la mujer de un espíritu más fino, de una imaginación más viva, de una palabra más dulce, de un rostro más bello, de un corazón más cariñoso y abnegado.

Los dos cónyuges tienen iguales derechos sobre sus hijos y pueden exigirse la cooperación y auxilio mutuos en

la obra común de la educación de su prole sin que ninguno contradiga los mandatos del otro.

Al lado de la igualdad civil que existe en la identidad de derechos y de deberes de los dos cónyuges, la ley natural y la fidelidad del hogar exigen que en los derechos secundarios la mujer se subordine razonablemente al hombre, así como en todo aquello en que el orden reclame el principio de autoridad. Tanto en la sociedad como en la familia la eficacia de una dirección común hacia un mismo fin exige un principio de autoridad reconocido por los miembros de esa sociedad como poder legítimo y que tiene derecho a la obediencia voluntaria de los subalternos. Puesto que ha de haber una autoridad suprema en el hogar ella debe pertenecer al esposo, no porque él sea siempre el más digno, sino porque por su naturaleza es el más capaz del mando. Como lo hemos dicho el hombre ha sido hecho para la acción exterior y la mujer para la vida interior. El hombre tiene por naturaleza la superioridad de la fuerza física, en la firmeza de las resoluciones, en la previsión y en la reflexión y en el espíritu de iniciativa y de combate, todo lo cual justifica su autoridad en el hogar, siempre que ésta no degenerare en despotismo.

No hay sociedad posible sin sacrificios mútuos y sin obediencia a las leyes que la razón indica.

A los hijos el padre debe mandarles cosas graves y éstas, pocas veces, a fin de que siempre se haga obedecer, aunque para ello sea necesario castigarlos; pues es muy peligroso que su autoridad sea desacatada, aunque sea una sola vez. La gravedad de la falta en los niños no se mide por el daño económico que de ella resulta, sino por la intención perversa que la inspira. Muchos padres castigan al niño porque quiebra involuntariamente un objeto valioso y nada le hacen porque miente o profiere una palabra obscena. Las faltas de los niños que son delitos en los grandes, como el robo, deben ser severamente castigadas; aunque no comprendan

los párvulos toda la gravedad de su culpa, a fin de que eviten los malos hábitos antes de conocer su malicia. El niño que roba una fruta, hurta después un huevo, del huevo pasa a un buey y del buey a la cárcel.

En la familia ordenada, donde el padre se hace respetar y obedecer, el niño se prepara con su docilidad para conservar sus empleos más tarde, en la oficina y en el taller, porque aprende a acatar la jerarquía, a reconocer los derechos del superior y la necesidad y dignidad de la obediencia. Cuando el hijo no se habitúa a obedecer de buen grado la autoridad natural de su padre encontrará duro obedecer al maestro y más aún a la autoridad política o patronal. Así es cómo se engendra el anarquismo en el propio hogar.

La divergencia de pensamientos entre el padre y la madre daña la educación del niño. Ese mismo desastroso efecto produce el desacuerdo entre el criterio ético del maestro, el del poder político y el de la autoridad paterna.

En los hogares sin amor la doncella es más fácilmente presa de los tenorios, porque su corazón vacío de afectos tiene sed de cariño y lo acepta donde cree encontrarlos; por eso es conveniente y preservativo que las madres sean cariñosas con sus hijas en la edad de la pubertad. Ese cariño, empero, no debe manifestarse con mimos. Los padres que miman a sus hijos para ahorrarles incomodidades les preparan para el porvenir sufrimientos mayores. Esos niños se hacen caprichosos e irrespetuosos y esos defectos les conquistan la antipatía que será causa de su sufrimiento y fracaso. Los cónyuges que se insultan delante de sus hijos serán después insultados por ellos.

El dar la vida material no es un título que puedan alegar los padres al reconocimiento de sus hijos, sino más bien el darles una buena educación, pues sin ésta puede ser la vida considerada como un mal.

La naturaleza crea entre los padres y los hijos — dice Castelein — una sociedad autónoma y jerárquica para ase-

gurar por el amor y la autoridad de los padres la educación física, intelectual y moral de los hijos. Para que la familia realice esos fines y sea útil a la sociedad es necesaria su estabilidad. La familia inestable es aquella en que los hijos abandonan separadamente la casa paterna desde que pueden bastarse a sí mismos ; de lo que resulta que los padres mueren en el abandono y en la soledad, porque se contentan con darle a su prole una formación general, dejándola seguir sus impulsos o los del medioambiente que la rodea, no siempre sano. Bajo este régimen las familias se disuelven. La juventud poco penetrada de los sentimientos de sus padres se acomoda a las exigencias de su nuevo género de vida. Este es el régimen del individualismo egósta, del desprecio a la tradición, a la autoridad y a la disciplina. Por el contrario, la familia estable forma los hogares ricos, concentra y economiza las fuerzas productivas, hace adquirir amor al terruño solariego, facilita el sacrificio colectivo para defender la herencia común, fomenta el cultivo de la tradición, del honor, del respeto a la autoridad paterna y del patriotismo, comunica a sus miembros fuerzas morales y mantiene y forma el baluarte para la defensa de la patria invadida.

La estabilidad y la prosperidad de las familias proviene de las buenas tradiciones y de la íntima solidaridad que penetra a sus miembros — agrega Castelein. — La primera tradición es el respeto a la autoridad paterna, la cual se forma con los buenos ejemplos de los padres y con la enseñanza y cumplimiento que ellos mismos dan a las siguientes leyes del hogar : 1.º, la instrucción ética que mantiene íntegra y robusta la conciencia moral ; 2.º, la ley del trabajo, que evita el vicio y hace fructificar los bienes ; 3.º, la ley de la temperancia, que conserva la riqueza y evita las enfermedades ; 4.º, la ley de la justicia, que implica la sinceridad de las palabras y la lealtad en los actos, manteniendo la paz doméstica y la mútua estimación ; y, 5.º, la ley de la solidaridad, la cual puede expresarse en esta fór-

mula : « en la familia, cada uno para todos y todos para cada uno ».

De nada sirve el bienestar económico de una familia si en ella no reinan la paz y el amor fraternal. El amor entre los hermanos infantiles es instintivo por la sociabilidad innata del hombre, pero quedará puramente animal, superficial y egoísta si los padres no lo educan. Los hermanos se buscan para divertirse con el juego, pero los padres deben enseñarles a ayudarse, a sostenerse, a corregirse mutuamente, a evitarse molestias, a ser entre sí sinceros y abiertos, a repartirse sus regalos y beneficios, a olvidar pronto sus enfados y a sufrirse mutuamente sus defectos irremediables.

En una familia bien ordenada el honor de cada uno de sus miembros es el honor de todos. De ahí ese afán que cada uno de ellos demuestra por alejar de la familia toda mancha; de ahí esa solicitud abnegada y afectuosa para ayudarse mutuamente en el cumplimiento de sus deberes y en la resistencia en las pruebas; de ahí esos actos de sacrificio del interés individual en bien del interés colectivo, hecho sin cálculo y sin esperanza de compensación.

Una mujer prudente procurará, por eso, introducir y mantener en su casa el espíritu de paz y de alegría, que vale más que el dinero. Únicamente por egoísmo y negligencia es que escasean en tantos hogares modernos las risas inocentes y saludables de los hermanos y cónyuges en torno del abuelo. La mejor floración de un hogar honrado son esas alegrías comunes y espirituales, esas frases de buen humor, esos relatos ingenuos, esas ocurrencias regocijadas que dan aliento para las luchas de la vida. La voluntad puede provocar una alegría en la propia alma y proyectarla en torno suyo, recordando las ideas alegres o recurriendo a la música y al canto colectivo que aleja las penosas preocupaciones.

Si una persona propende por enfermedad a la melancolía, procure hacerse ver del médico ; y si siente aburrimiento y nostalgia, deje pasar valerosamente esa fugaz

tempestad. A veces conviene que declare a sus parientes su estado de ánimo para que no lo atribuyan a orgullo. La madre o la hermana mayor debe restablecer la paz entre los hermanos cada vez que aparecen entre ellos anuncios de enfado, antes de que tomen cuerpo.

Después del deber primordial de ser madre y de educar a sus hijos, que es el objeto natural del matrimonio, tiene la mujer la obligación estricta de auxiliar a su esposo y de crear y mantener la felicidad en su hogar, a fin de retener en él a su familia inmediata. Para eso debe esforzarse en ser útil y agradable a todos por sus solicitudes y habilidades. A primera vista ese deber de producir la felicidad puede sorprender y es natural que se pregunte:

— ¿Cómo puede una mujer estar obligada a mostrarse siempre alegre y feliz?. Esas cosas no se mandan por no depender de nuestra voluntad.

— Estais en un error— contesta Madame Rousseau. — Una mujer bien equilibrada tiene siempre la felicidad a su disposición, excepto, se entiende, en las crisis de la existencia, que son raras; pero es necesario que ella sepa tomar el lado bueno de todas las cosas. Ella debe ser feliz para hacer a los otros felices. La felicidad es como una claridad que nos rodea y que irradia a todas partes. Para ser feliz es necesario, ante todo, abnegación, porque es, precisamente ese sacrificio voluntario el que procura el contentamiento de sí mismo y el que da a los otros la felicidad.

La mujer contribuye a moralizar a los suyos reteniéndolos el mayor tiempo posible en el hogar; pero para eso es necesario que los miembros de la familia encuentren en su casa satisfacciones numerosas y variadas, o que por lo menos se sientan rodeados de afectos; pero no de un afecto exigente y celoso, sino complaciente. Esta complacencia no debe llevarse al extremo de tolerar que los varones, ya sean maridos, hijos o hermanos, usen en la casa las mismas costumbres y palabras de que se sirven sólo entre camaradas.

Ellos deben siempre profesar el respeto debido a la familia y pensar que una lectura, un gesto, una frase libres pueden ofender la dignidad de su madre o esposa o la pureza de sus hijas o de sus hermanas. La moral de una sociedad se mide por el lenguaje.

Para que pueda ser útil a los suyos con sus solicitudes y habilidades prácticas, la mujer debe aprender a contemplar la vida desde todos los puntos de vista, y a prevenir los sucesos nefastos que puedan ocurrirle.

Obrando así, la influencia de la mujer tiene que ser saludable en el hogar, y de lo contrario será funesta. Como en toda casa, por lo general, el padre de familia tiene sus ocupaciones afuera, mientras que la madre permanece en el hogar, ordenándolo todo, su influencia buena o mala es inevitable. Por eso ella forma el carácter y el alma de los niños y aún de los criados. No es haciendo exhortaciones sin fin como ella educa, sino practicando lo que se debe hacer. Es, pues, necesario que sea reflexiva, pero su gravedad no dañará en nada su alegría.

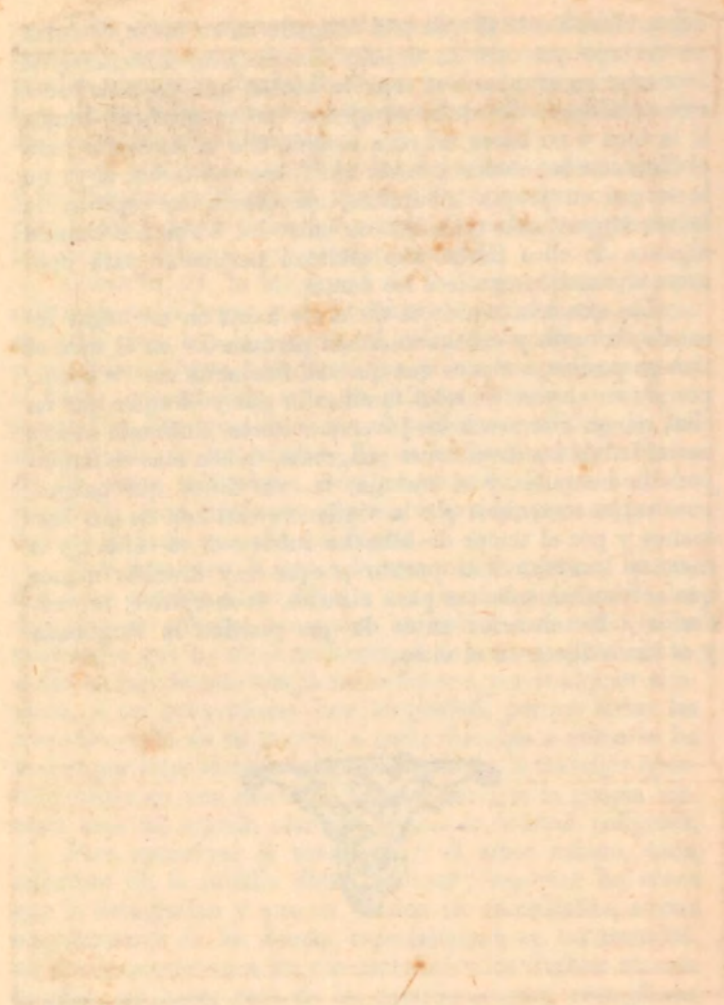
Para mantener la paz y la armonía domésticas la madre debe enseñar a sus hijos a excusar los defectos de los demás, a ser atentos con quien les habla, a no exhibir las cualidades que los otros no tienen, a no ser tenaces ni acalorados en sus discusiones, a no enfadarse por cualquier simpleza, a no preocuparse con terquedad, porque todas las cosas no están en su puesto, a pedir disculpa a quien se ha herido por imprudencia en su amor propio, a transigir oportunamente en una discusión para evitar que la propia victoria deje un orgullo ofendido y una enemistad peligrosa.

Para conservar la concordia y el amor mutuo, cada miembro de la familia debe procurar: soportar las cosas que le desagradan y que no pueden ser remediadas, evitar singularizarse de los demás, especialmente en las comidas, no dar importancia a las contrariedades inevitables en una reunión, no hacer caso de las murmuraciones, reemplazar

expontáneamente al que está fatigado en su faena, ejecutar un trabajo que otro ha dejado abandonado, abstenerse de fomentar en sí mismo el espíritu burlón que procura hacer reir exhibiendo los defectos ajenos, no preguntarse nunca si le toca o no hacer tal cosa cuando ella es necesaria para el bien común, excitarse a ser afectuoso con todos, si ya no lo es por su propia naturaleza, abstenerse del espíritu de bandería que suele manifestarse entre los hermanos cuando algunos de ellos forma una amistad particular para oponerse sistemáticamente a los demás.

Los que han tenido la dicha de nacer en un hogar fecundo, honesto y ordenado deben permanecer en él todo el tiempo posible, a menos que quieran fundar un nuevo hogar, porque en el seno de tales familias la paz y el amor que en ellas reinan distraen a los jóvenes solteros, sintiendo menos necesidad de las diversiones peligrosas, tienen más estímulos para la honradez y el trabajo, es más difícil que caigan, pues están sostenidos por la vigilancia cariñosa de sus hermanos y por el temor de hacerlos sufrir con su caída; y si caen se levantan más pronto porque hay muchas manos que se tienden solícitas para alzarlos, aconsejarlos, reprenderlos y fortalecerlos antes de que pierdan la vergüenza y se inmovilicen en el vicio.

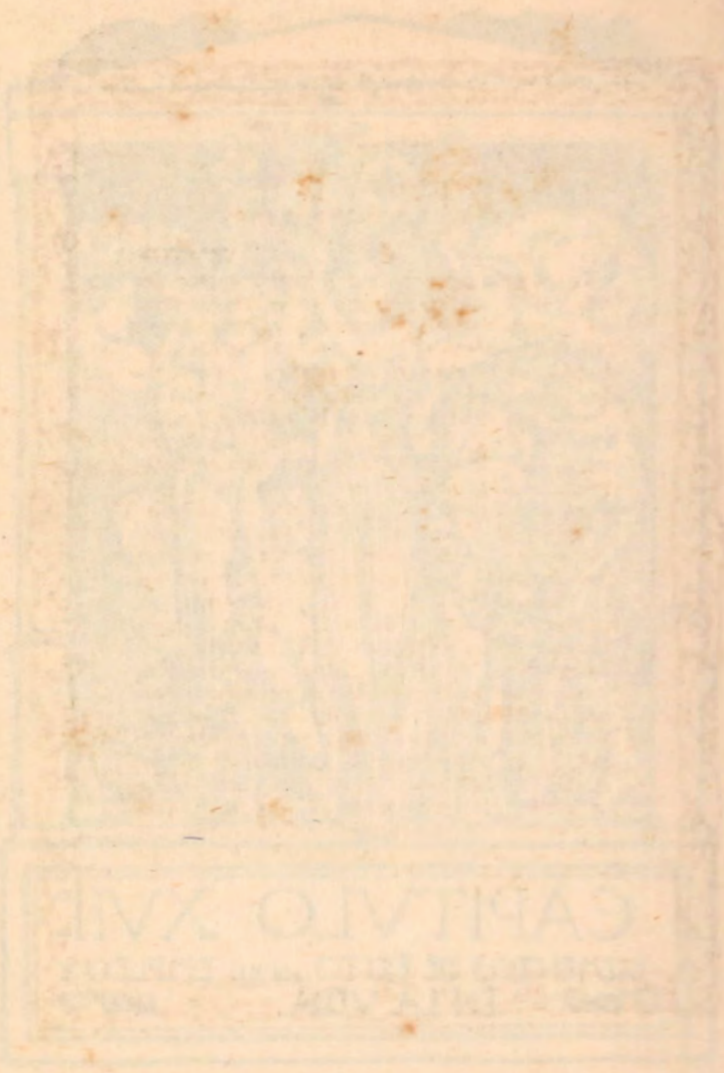


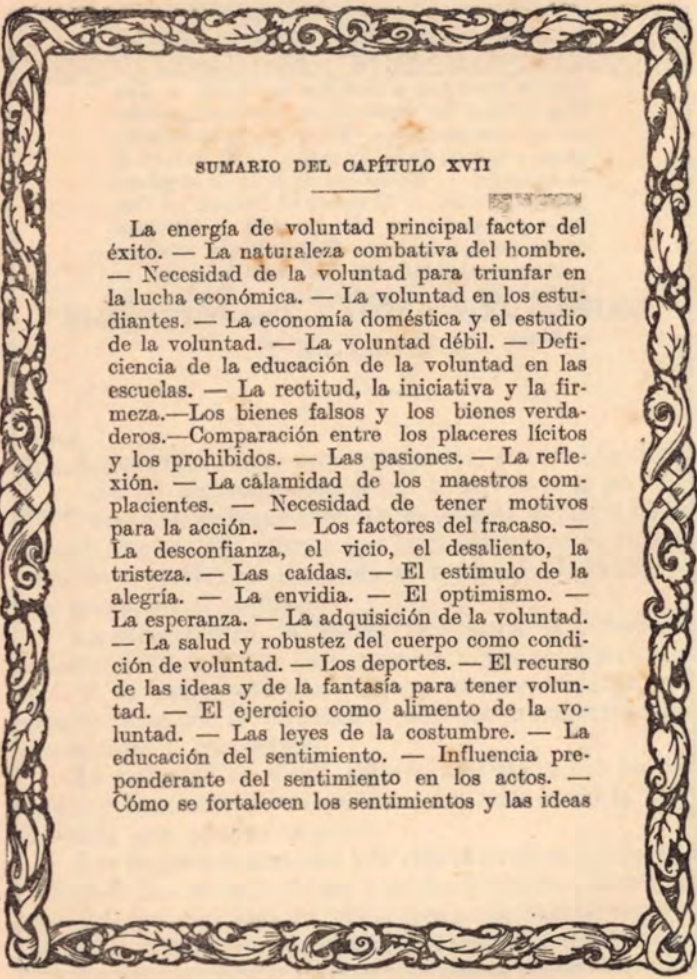




CAPITULO XVIIº

ELEMENTOS DE ÉXITO EN EL EMPLEO Y
EN LA VIDA.





SUMARIO DEL CAPÍTULO XVII

La energía de voluntad principal factor del éxito. — La naturaleza combativa del hombre. — Necesidad de la voluntad para triunfar en la lucha económica. — La voluntad en los estudiantes. — La economía doméstica y el estudio de la voluntad. — La voluntad débil. — Deficiencia de la educación de la voluntad en las escuelas. — La rectitud, la iniciativa y la firmeza. — Los bienes falsos y los bienes verdaderos. — Comparación entre los placeres lícitos y los prohibidos. — Las pasiones. — La reflexión. — La calamidad de los maestros complacientes. — Necesidad de tener motivos para la acción. — Los factores del fracaso. — La desconfianza, el vicio, el desaliento, la tristeza. — Las caídas. — El estímulo de la alegría. — La envidia. — El optimismo. — La esperanza. — La adquisición de la voluntad. — La salud y robustez del cuerpo como condición de voluntad. — Los deportes. — El recurso de las ideas y de la fantasía para tener voluntad. — El ejercicio como alimento de la voluntad. — Las leyes de la costumbre. — La educación del sentimiento. — Influencia preponderante del sentimiento en los actos. — Cómo se fortalecen los sentimientos y las ideas

buenas para que provoquen la acción. — Táctica contra las tentaciones. — Contagiosidad de los sentimientos. — El amor y el entusiasmo como estímulo de la voluntad. — El cultivo de la atención. — Necesidad de la fe en sí mismo para la acción. — El temor al fracaso. — Ventajas y desventajas del ensueño. — Enfermedades de la voluntad.—Impulsivos y alúlicos. —Responsabilidad de los actos humanos. — Refutación del determinismo. — Factores del carácter.—Formación y enmienda del propio carácter.



ELEMENTOS DEL ÉXITO EN EL EMPLEO Y EN LA VIDA

EL principal factor para conquistar, conservar y defender el bienestar económico y la felicidad personal, tanto en el hogar como en la vida, es la fuerza de voluntad. Por eso ella merece que le consagremos el capítulo final de esta obra, encaminada al bienestar doméstico y a sus proyecciones sociales.

La salud misma, la belleza, la riqueza, la honestidad, la instrucción, la gracia en el roce social que provoca simpatías, y, en suma, todos los factores de nuestra dicha en la vida se crean con la voluntad o necesitan de su auxilio para conservarse o recuperarse.

La voluntad debe ser, por eso, ejercitada por los cónyuges y transmitida y enseñada a sus hijos como la mejor herencia que pueden dejarles.

Los hogares se arruinan y la vida se envilece por falta de voluntad. Las malas doctrinas y errores filosóficos, tienen, muchos de ellos, su origen en vicios que no ha podido vencer la voluntad, la cual procura justificar sus caídas con falsas ideas.

La naturaleza del hombre que trae al nacer tendencias contrarias, conciencia del bien y pasiones que se le oponen, impulsos al mal y repugnancia de cometerlo, demuestran

que ha nacido para el combate. De ahí la necesidad de cultivar la voluntad.

La vida interior es una lucha perenne. El que logra vencer un vicio no puede quedar en reposo, porque le nace otro vicio o se robustecen con el vencimiento de aquél otras malas tendencias que dormitan latentes como serpientes dormidas.

Desde el punto de vista económico la vida es también una lucha para adquirir o defender los bienes que necesitamos. La voluntad es necesaria para obtener o conservar una profesión o un empleo, para conquistar la riqueza, para vencer a los rivales, para crearse una situación autónoma en el mundo, para vencer las tentaciones que conducen al vicio y al crimen en que naufraga nuestra fortuna, para evitar o curar muchas enfermedades que aparejan la ruina económica, para conservar el amor y la paz en el hogar, para crear las buenas pasiones que nos conducen al éxito y para aniquilar las malas que nos precipitan en el fracaso.

El estudio de las carreras profesionales no se adquiere tanto por la inteligencia como por la voluntad que hace surgir el talento en los que no lo tienen, a fuerza de constancia en el estudio y en la atención. Todos los grandes sabios, artistas y escritores geniales han sido hombres de gran voluntad. Por eso — dice Buffon — el genio es una larga paciencia. Nadie menos apto para orador que Demóstenes porque era tartamudo, pero con el esfuerzo paciente venció sus defectos orgánicos y arrebató la diadema de la elocuencia. Pocos son los que nacen genios; la mayoría de las grandes inteligencias se han hecho a sí mismas con la tenacidad en el estudio.

No hemos vacilado en incluir este capítulo en una Economía Doméstica, porque si esta ciencia, en el concepto amplio en que la entendemos, debe prepararnos para la vida íntegra humana, es necesario que nos enseñe a vivir como seres de razón, de moral y de lucha contra los bajos ins-

tintos que se oponen a nuestra perfección ; y así como ella nos da consejos y reglas para evitar la indigencia económica y las enfermedades que engendran dolores físicos, así también debe darnos principios y normas para evitar las pesadumbres morales y las deficiencias intelectuales que son causa de nuestra bancarrota en los negocios y de nuestro fracaso en la vida.

Para vencer, pues, en la lucha económica, como en los demás campos de la actividad humana, importa sobre todo que el hombre posea una gran energía de carácter. Casi todas las empresas que fracasan es porque sus directores carecen de esa cualidad. Rarísimos son los derrotados que no lo hayan sido por no obrar cuando es necesario o por no saber retener la acción cuando conviene, oponiéndose al impulso mecánico, al arrebato pasional y al capricho.

Para que el hombre triunfe es preciso que sepa despertar sus energías amortiguadas, que venza la languidez natural y el horror al esfuerzo y que en los momentos de excitación desordenada refrene los apetitos de su sensibilidad.

Una voluntad enérgica se manifiesta en la decisión con que emprende una empresa, en la resolución con que la ejecuta y en la perseverancia con que la lleva a término.

Muchos fracasan en la vida porque sus padres, imprevisores, no los han educado para la lucha enseñándoles a esgrimir el arma poderosa de la voluntad. La existencia humana es una lucha perenne contra la ignorancia innata, contra las enfermedades, los vicios, las malas pasiones, la invasión de la vejez, la pobreza y las personas rivales.

El hombre encuentra en la vida enemigos físicos y morales que nunca son vencidos y cuyos golpes no le es dable evitar ; lo único que puede hacer es fortalecerse para resistirlos. Tales son el frío, el calor, el contagio de ciertos microbios, las tentaciones sensuales y muchos otros elementos hostiles que lo persiguen.

Aprender a combatir es, pues, uno de los primeros requisitos de nuestra educación. El combate con nuestros enemigos interiores y exteriores no debe ser atolondrado, ni agitado, ni cobarde, sino tranquilo, reflexivo y constante.

Debemos desde niños aprender a precavernos y desconfiar muchas veces de lo que halaga nuestros propios sentidos, porque hay tósigos sabrosos al paladar y fragancias venenosas que halagan la vista y el olfato.

De ahí la necesidad de enseñar al niño a refrenar sus apetitos y a mortificar sus sentidos.

En nuestros colegios abunda la instrucción y falta la educación, y eso es desastroso para la juventud, porque la formación de la voluntad tiene más importancia práctica en la vida que la adquisición de la ciencia.

Tres cualidades — dice Castelein — constituyen la perfección de la voluntad: la rectitud, la iniciativa y la firmeza.

La voluntad debe ser recta en sus intenciones para dirigir, por principios lógicos, los movimientos y los impulsos propios. Debe elegir por objeto de su actividad un fin razonable, el que por lo mismo es siempre honesto.

Ella debe tener iniciativa en la decisión para poder determinarse por sí misma hacia el partido que le dicte la razón, sin perplejidad, sin vacilación, sin timidez y sin necesidad de un apoyo extraño.

Ella debe ser firme en su ejecución para perseverar en la decisión tomada y marchar hacia el fin elegido sin temer los obstáculos y sin sufrir desfallecimientos ante el esfuerzo.

Esa firmeza no es la impetuosidad que rompe todo estorbo, ni la inflexibilidad que se crispa contra toda oposición, sino que es la constancia viril en el esfuerzo y la paciencia tenaz en las incomodidades irremediables cuando se trata de cumplir un deber.

La voluntad dirigida por la razón debe hacer servir a la realización de su fin honesto, los sentidos, la imaginación

y la memoria, estimulándolos si son débiles o conteniéndolos si son excesivos.

El fin supremo de la educación es la formación del carácter. La primera escuela del carácter es el santuario de la familia, porque en ella los principios que rigen la conducta son transmitidos a los niños, con una fuerza incomparable a causa de la impresionabilidad propia de su edad.

Los padres que quieren formar la voluntad enérgica de sus hijos deben enseñarles a reflexionar sobre sí mismos antes de obrar y a discutir sus propios sentimientos. Naturalmente, esa reflexión no agrada porque es contra la impulsividad natural de la juventud o porque se teme con ella verse obligado a reformar los afectos, a refrenar los instintos y a disciplinar la vida. Ningún vicioso empecinado quiere reflexionar sobre el aspecto moral de su conducta, porque presiente que su voluntad hacia el mal se verá contrariada con la luz del entendimiento. Esto se comprende porque el entendimiento, proponiendo a la voluntad su objeto propio, ejerce en ella una influencia principal y directa. El objeto propio de la voluntad es el bien en general, el bien supremo, el bien honesto, el cual es conforme a la razón, a la naturaleza de cada ser y al orden en general. Cuando el apetito busca un bien particular, pero que es contrario al bien supremo, al bien general, a la naturaleza, entonces ese es un falso bien que debe ser sacrificado. Así el placer que le da al niño un hartazgo de golosinas malsanas es un bien particular para su paladar, pero se opone al bien superior de su salud y de su naturaleza; por consiguiente, es un mal que debe ser sacrificado. En cambio la medicina amarga para el enfermo, así como el castigo repugnante para el niño holgazán, son males particulares para su sensibilidad, pero son bienes para su salud moral y física y para su naturaleza y el orden general; por consiguiente, la voluntad debe aceptarlos. Ahora bien; ¿cómo distinguimos los verdaderos de los falsos bienes? Por medio del entendi-

miento, el cual indica la bondad universal de las cosas, mientras que los sentidos sólo indican las cosas buenas particulares, que pueden ser bienes verdaderos cuando están de acuerdo con el bien general y falsos cuando no lo están. Conviene, por consiguiente, que el entendimiento examine las cosas que se le presentan como apetecibles, antes de que la voluntad las acepte. Cuando los sentidos presentan alguna cosa o acto, la misma voluntad se debe mandar a sí misma imponiéndose un momento de espera, para dar lugar a que el entendimiento examine si conviene o no esa cosa o ese acto a su naturaleza racional y si el bien que encierra es preferible al mal que en él está contenido. A la vista de una hermosa fruta desconocida, fragante y apetecible, el niño inexperto se la lleva a la boca sin indagar antes si es o no venenosa, pero el hombre cuerdo no se deja llevar por el primer atractivo de los sentidos. Conviene, por eso, que ante los niños y adolescentes sólo se presenten cosas atrayentes al sentido que estén concordes con la razón y la moral, y que los educadores y padres exploten los recursos de la imaginación y de la memoria infantiles para que los actos éticamente buenos se presenten a ellos adornados de todos los encantos que facilitan su cumplimiento. Cuando los actos malos se presentan ante los sentidos con el hechizo del lucro o de la belleza exterior, la voluntad corre riesgo de sucumbir.

La vida sería más tranquila y correcta si lo bueno fuera siempre agradable. No lo es y de allí el mérito de la virtud. Sin embargo, estableciendo una comparación entre los placeres y alegrías que produce la honradez y los que engendra el vicio y la maldad se encuentra la ventaja en las primeras. Los vicios y las malas pasiones ponen el semblante serio y triste. El colérico, el envidioso, el tahir, el libertino, el avaro, en los momentos en que los domina su pasión, están desfigurados, serios y violentos, con actitud de enfermos. Los placeres inocentes de la infancia, del

arte y del hogar ponen el rostro sereno y sonriente, quizá porque en ellos se goza plenamente, con el cuerpo y con el alma, sin que se enturbie el deleite con el reproche de la conciencia o con el temor vago del peligro que amenaza siempre a las malas acciones. La única fuerza de las malas pasiones es que son más contagiosas e irresistibles que las alegrías inocentes a causa de estar más en contacto con las fuerzas ciegas de la materia.

Los placeres honestos son generalmente los del espíritu, los cuales tienen varias ventajas sobre los placeres ilícitos, que son todos más o menos materiales. Estos tienen un límite y su desarrollo enferma y destruye el organismo, mientras que los placeres espirituales no tienen fronteras y no dañan el cuerpo. Llega un momento en que el lujurioso y el glotón no encuentran placer en su vicio. Entonces recurren a los excitantes, pero éstos también se gastan. El deseo persiste, pero el cuerpo no les da el placer buscado.

No ocurre así con los placeres honestos y espirituales. El sabio octogenario encuentra todavía placer en el estudio. Los artistas, los enamorados de un ideal, no fatigan su corazón ni su inteligencia con el placer que sienten en sus nobles amores. Estos placeres, además, no son egoístas, ni engendran discordia porque no agotan el objeto que produce el gozo. El glotón, para tener el placer de comer, necesita agotar la fruta que come. El sabio que goza estudiando no consume la ciencia que le da placer, ni el artista que se deleita contemplando un cuadro consume la pintura que admira, y por eso no la monopoliza y consiente que otros la gocen al mismo tiempo.

Otra causa de la debilidad de la voluntad es el influjo de las emociones y de las pasiones, porque turban la serenidad del entendimiento, fijan vivamente en la imaginación los objetos sensibles y hacen que ellos dominen exclusivamente en el cerebro, excluyendo las ideas que le son contrarias. De ahí la fuerza del escándalo. A la vista inesperada

de un cuadro inconveniente la emoción disocia la conciencia del espectador y dispersa todos sus elementos de resistencia, especialmente cuando es una conciencia débil. Contra las caídas que producen tales sorpresas el mejor preventivo es llevar en el alma una noble pasión absorbente, y si a pesar de eso se consuma el desastre, lo mejor es levantarse inmediatamente emprendiendo de nuevo la ascensión hacia el ideal.

Aunque el entendimiento dirige la voluntad, porque casi siempre antes de obrar pensamos lo que vamos a hacer, sin embargo, la voluntad puede y debe influir sobre el entendimiento. Eso es lo que ocurre siempre que hacemos un esfuerzo de atención procurando con la voluntad aplicar el entendimiento a determinado objeto, o apartarlo del asunto que no queremos que influya en nuestros actos. El joven que intenta entregarse a un vicio que reprueba su madre a quien ama, rechaza el recuerdo de ella para tener más audacia en el mal; así también el que quiere debilitar una tentación puede rechazar de su mente las ideas y recuerdos que la evocan, a fin de dar a su voluntad mayor energía para refrenarse. En este procedimiento se echa mano del recurso de la desatención, que debilita el deseo malo, o de la atención voluntaria, que provoca o robustece el deseo bueno. « Esa energía de la atención — dice Payot — se traduce no sólo por el vigor y frecuencia de los esfuerzos, sino, sobre todo, por una orientación muy clara de todos los pensamientos hacia un fin único y por la subordinación de nuestros quereres, sentimientos e ideas, a una gran idea ». Es así, en efecto, cómo proceden los grandes artistas, luchadores o apóstoles de una causa; pensando siempre y atentamente en su ideal y subordinando a él todos los actos y determinaciones de su vida. El hombre de una sola idea, ya sea ésta buena o mala, encarna esa idea en la realidad y ella le convierte en un carácter temible y fuerte, capaz de acción y de resistencia, porque con su atención retiene la idea en la mente, la desarrolla y calienta, hasta convertirla en un

centro de atracción que incorpora y subordina a ella todas los pensamientos, fantasías y sentimientos del sujeto.

Para formar el carácter de los jóvenes son útiles los exámenes. Ellos sirven para formar la voluntad, además de que son un estímulo para el estudio. La timidez natural de muchos niños que sería un obstáculo para su porvenir es vencida por esos exámenes orales en que tienen que hablar ante un público desconocido.

Lo que se aprende con mucha facilidad no se grava en la mente. El estudio escolar no vale tanto por el acopio de conocimientos que se acumulan en la memoria y que se olvidan después, sino por la gimnasia de la voluntad y la del espíritu, que imponen al estudiante con la disciplina del horario, con el orden y silencio de las clases y con la atención consagrada a estudios abstractos.

Los maestros complacientes son la peor calamidad que puede tener un escolar, porque ellos, como las madres mimosas, forman hombres tontos y caracteres apocados.

El principal elemento para plasmar el carácter de acción con que se forman las fortunas es poseer fuertes razones para obrar. En cualquier esfera de la actividad humana es necesario que el hombre tenga motivos racionales y doctrinarios para cumplir el deber que le desagrada y que pueda apoyarse en sentimientos que le faciliten la acción, como son los del patriotismo y del honor.

Durante la infancia y la juventud el sentimiento influye más que la razón — dice Jules Payot —. Por eso los padres deben enseñar a sus hijos a hacer buen uso del corazón.

Para que el joven aprenda a vivir bien, es necesario que sepa amar bien. Con el amor es fácil hacer grandes cosas y aún el deber mismo es agradable; sin el amor todo cuesta. Por eso dijo el filósofo de Hipona: «ama y haz lo que quieras».

Para tener éxito en la profesión y en la vida es necesario conocer los enemigos que nos conducen al fracaso. Entre

éstos figuran en primer término las pasiones, las cuales deben ser conocidas para ponernos en guardia contra ellas. Los psicólogos discrepan sobre la definición de las pasiones, pero todos sabemos más o menos que se llaman así las emociones violentas y permanentes, tan intensas que toman el aspecto de enfermedad y turban el equilibrio de la conciencia. Las más conocidas son la cólera, cuando se manifiesta en una forma extrema o brutal, las ambiciones bajas, el egoísmo, el odio, la codicia, la envidia, los celos y el amor sensual.

Según Janet, las pasiones obedecen a las siguientes leyes :

1.º Ley de continuidad : las pasiones se gastan por la costumbre y la continuidad del goce, pero se transforman en necesidades.

2.º Ley de relatividad : las pasiones se excitan por la novedad de los objetos y por el cambio.

3.º Ley de contagio : las pasiones se comunican de uno a otro, de manera que los hombres reunidos sienten pasiones mucho más vivas que los hombres aislados.

4.º Ley del ritmo : las pasiones están sometidas a una alternativa regular que se ha comparado con el flujo y reflujo del mar.

5.º Ley de idealidad : la pasión subsiste fuera de los objetos alimentada por la imaginación que los exagera.

6.º Ley de difusión : todos los estados de conciencia y particularmente las emociones y las pasiones están acompañadas y seguidas en el organismo de una onda de esfuerzos musculares y orgánicos.

7.º Las pasiones son exclusivas: el hombre poseído de una pasión no conoce otra cosa, no escucha nada y sacrifica a ella no sólo su razón y su deber, sino también sus demás inclinaciones y aún sus demás pasiones. Así la pasión del juego o del vino sofocará todas las demás, aun la ambición, el amor y el instinto de conservación.

8.º Las pasiones tienen aspecto morboso : un hombre dominado por una pasión está en un estado violento, impetuoso, desordenado, semejante a la locura.

Aunque puede haber accesos de pasión, repentinos y fugitivos que se elevan y caen en el mismo instante, sin embargo, generalmente sólo se da el nombre de pasiones a los movimientos habituales. Por lo tanto, las pasiones se confunden con los vicios cuando se aplican a cosas bajas.

Conocidas las pasiones, conviene conocer los medios con que se las gobierna, modifica o suprime.

Para dominar una pasión es necesario ante todo crear en nosotros una fuerza para emanciparnos de ella o sea establecer el poder de nuestra voluntad. La pasión dominante es a veces tan fuerte que para vencerla, además de la voluntad enérgica y perseverante, se necesita habilidad.

La pasión, — dice Eymieu, — está caracterizada por la atención y el sentimiento permanentes; pero el hombre con su libre albedrío puede fijar la atención y sostenerla por grados hasta darle permanencia o bien distraerse voluntariamente y también obrar como si se tuviera ya el sentimiento que se desea tener. De nuestra libertad depende, pues, crear una pasión o impedir que nazca. Lo mismo puede decirse de su duración. Hemos dicho que la atención permanente es uno de los elementos esenciales de la pasión y que la repetición de los actos constituye su desarrollo. Pero como la libertad puede atacar a la pasión por esos dos puntos, se sigue que podrá también debilitarla paralizando los actos y suprimiendo la idea fija. ¿Cómo podrá la libertad realizar esto? Adoptando estos dos procedimientos : 1.º Fomentar ideas conformes a las acciones que se quieren hacer. 2.º, No fomentar ideas conformes a las acciones que se quieran evitar. Urge, por tanto, no fomentar la idea fija de la pasión que se quiere suprimir y al mismo tiempo introducir con cautela otras ideas que la substituyan. Es preciso, además, influir con los actos de la manera siguiente : 1.º Obrar como si

se tuviera el sentimiento que se quiere tener. 2.º No obrar conforme al sentimiento que se quiere destruir.

La pasión es, por consiguiente una sirviente rebelde, pero no estamos desarmados ante sus frecuentes resistencias, pues disponemos de la costumbre, que es un auxiliar precioso para domar los impulsos de la vida afectiva y asegurar el imperio de la voluntad. La vida está hecha de costumbres. Ella obedece generalmente a un automatismo más o menos subconsciente.

La voluntad es nuestra fuerza, el arma de nuestra defensa y el medio de perfeccionarnos. Instruídos de nuestros deberes debemos autosugestionarnos con las ideas sanas para obrar enérgica y correctamente. A fuerza de cultivar nuestra alma, de orientarla hacia el bien, de apartarla del mal, de suprimir los sentimientos bajos y de suscitar los sentimientos elevados, nos hacemos poco a poco buenos y correctos.

Cuando sentimos buenos sentimientos hay que fijarlos con la atención, despertar las ideas que los fortifican y mantenerlos en la conciencia con los objetos exteriores que lo intensifiquen. Cuando nos falta un sentimiento bueno debemos buscar ideas que lo despierten.

El que quiere tener una voluntad pronta, tenaz y constante al servicio de un sentimiento sagaz, cultivado y firme, debe ser hombre de meditación.

El que quiere adquirir un valor real y obrar con la propia voluntad, debe ser hombre de reflexión.

Te encomiendo mucho — dice Aracne — que no ceses de fortificar tu voluntad, porque : ¡ay del débil en todas partes !

Lo que más enerva y debilita el carácter predisponiéndolo a la inacción son la desconfianza y el desaliento, que se apoderan de nosotros cuando hemos sufrido un fracaso. Aunque hayamos fracasado no debemos permanecer tristes, porque muchas veces esos fracasos nos sirven de experien-

cia para alcanzar sólidas victorias. No hay peor fracaso que carecer de aliento para emprender algo. Evitemos caer; pero si caemos levantémonos y saquemos provecho de nuestras caídas. Muchos hombres son antipáticos porque no han fracasado nunca. El fracaso, cuando no produce el desaliento, hace a los hombres modestos, humildes, reflexivos. Después del primer fracaso económico, el gran filántropo y multimillonario Andrew Carnegie, que quedó en la bancarrota a la edad de veintidós años, rehizo su fortuna aprovechando la experiencia que recogió de su primer desastre.

Cuando se sufre un fracaso debemos ponernos en guardia contra el desaliento que engendra la tristeza, la cual es aliada de la pereza y de la sensualidad. El corazón triste busca su consuelo en el vicio, porque en él encuentra distracción sin ningún esfuerzo.

La alegría influye poderosamente en la salud moral y física, en la energía del carácter y en el éxito en los empleos y profesiones. Debemos, por eso, evitar que se pierda ese júbilo del alma que es un estímulo para la acción y que está al alcance de las personas más pobres.

La alegría se pierde por exceso de ambición, por un afán exagerado de publicidad, por un ansia impaciente de gloria y de lucro; todo lo cual quita al hombre la paz.

La envidia es también una causa frecuente de que se extinga la luz de la alegría en las almas. Muchas personas serían felices con su bienestar y abundancia si no se fijaran en los bienes de otros. En vez de poner atención en el bien de que se carece y de envidiarlo absurdamente en el vecino sin ningún provecho propio y con gran daño de nuestra paz, fijémonos en los bienes que poseemos y de los que carecen muchos. Así estaremos alegres y evitaremos las enfermedades biliosas que provienen de la envidia. Si no podemos vivir como queremos, busquemos las ventajas que hay en vivir como podemos. Todas las situaciones de la vida tienen sus ventajas y sus desventajas y en nuestro poder está buscar

aquellos puntos de vista y aquellos argumentos que nos convienen para estimular nuestra acción y darnos la paz y alegría que necesitamos.

Con un poco de reflexión podemos acomodar nuestra vida, no a nuestros deseos, sino a las circunstancias que nos rodean y a nuestros dotes y recursos. No emprendamos obras que superen a nuestras fuerzas, ni contemplemos lo que no podemos poseer, si esa contemplación turba la paz de nuestro espíritu.

La alegría debe ser fomentada porque es uno de los estímulos de la voluntad y es necesaria para la salud. El principal factor de la alegría es la esperanza. Mientras un hombre clavado en el lecho por la enfermedad tenga esperanza de sanar, mientras un desterrado espere regresar a su patria, mientras un pobre trabajador abrigue el ideal de enriquecerse algún día, soportarán todos valerosamente el dolor y la fatiga.

La esperanza en una supervivencia de los espíritus es el mejor consuelo de los que lloran la muerte de un ser querido.

Por la esperanza en un bien futuro se sufre, sin sentirlo, un mal presente. A veces conviene sacrificar un bien actual para obtener uno mayor en el porvenir. Una pequeña molestia del momento nos ahorra muchas veces una gran fatiga para el futuro.

La esperanza juega un papel importante en la vida, porque ella espolea la actividad humana, pero no debe exagerársela hasta que se convierta en presunción, porque este defecto es una causa de fracaso. El hombre prudente debe esperar en el éxito, pero sin olvidar la realidad, ni los medios con que se triunfa, ni sus propias deficiencias que le dificultan el éxito. La humildad que nos enseña a apreciarnos en lo que somos, debe unirse con la esperanza que nos da alientos para grandes empresas.

Para evitar el fracaso debemos estar siempre en guardia contra la tristeza, que es mala consejera. La tristeza se combate con la lectura amena, con las artes, con la evocación de los gratos recuerdos y de las ideas optimistas, con la música y el canto y con el baño frío matutino. Sin recurrir a esos procedimientos la simple voluntad puede provocar el sentimiento de la alegría haciendo demostraciones de júbilo aunque al principio estemos tristes. Así como simulando reír sobreviene la risa verdadera, fingiendo alegría al comenzar un trabajo penoso llegamos a encontrarlo agradable. Por eso los marinos ponen al viento buena cara y el proverbio español dice : « el que canta, sus males espanta ».

¿ Cómo adquiere voluntad el que no la tiene ?

Ante todo con la salud y robustez del cuerpo. Un organismo anémico y nervioso no tiene voluntad o la tiene desequilibrada. El que no se nutre bien se vuelve anémico y entonces no es obedecido por sus propios nervios. La digestión mal hecha, la respiración insuficiente, la falta de ejercicio corporal y la escasez de sueño alteran la circulación de la sangre y por consecuencia impiden el dominio de la voluntad. Muchos hechos demuestran la influencia de la salud y de la enfermedad en el estado afectivo y en las disposiciones morales del sujeto y el influjo de la moralidad del alma en las pasiones y transtornos de la vida orgánica.

Cuando se disfruta de buena salud y se ha dormido y alimentado bien el joven cumple fácilmente el deber, sino se lo impide alguna enfermedad moral.

Los deportes influyen saludablemente en la voluntad, porque multiplican la actividad física, conservan la salud, aumentan la resistencia muscular y estimulan a la lucha, a la disciplina y al esfuerzo.

Todo esfuerzo es doloroso, pero la voluntad puede intervenir para facilitarlo provocando impulsiones que neutralicen las tendencias opuestas a los propios designios y excitando los impulsos que los favorecen.

Esas impulsiones se engendran reteniendo en la mente las ideas que ayudan a nuestros propósitos y rechazando los pensamientos y recuerdos que los debilitan.

No hay duda de que todos harían esfuerzos de voluntad si para ello no tuvieran que mortificarse ; pero muchas veces esta mortificación que se teme es imaginaria. El trabajador inclinado sobre el yunque, el soldado en sus marchas forzadas, el propagandista político en sus agitaciones, el estudiante en sus vigiliass de estudio, el místico en sus maceraciones y ayunos, el anarquista sincero en su apostolado subterráneo y a veces en sus prisiones, todos estos hombres de voluntad se mortifican y, sin embargo, soportan valerosa y hasta alegremente sus privaciones y dolores, y algunos ni siquiera los sienten, porque su entusiasmo, su esperanza y su convicción interior neutralizan su penitencia. La idea, pues, absorbe en ellos toda la atención, haciéndolos insensibles al dolor físico, como se ve en las madres que preocupadas por la enfermedad de su hijo sufren vigiliass, ayunos y molestias durante varias noches con maravillosa resistencia y casi sin darse cuenta. Esto demuestra que el secreto de la energía de la voluntad está en la idea intensa convertida en sentimiento ardoroso que impulsa hacia la acción.

Después de la salud el mejor estímulo y alimento de la voluntad es el ejercicio de ella misma. Luchando contra los instintos de su propia naturaleza el niño ejercita diariamente su voluntad y a la vez encauza sus energías sobrantes, las cuales, si no las invirtiera saludablemente en cumplir sus trabajos, las dedicaría a dañar a los demás o a desahogar sus pasiones.

Del mismo modo que el niño adquiere inteligencia para grandes razonamientos ejercitándola en las débiles deducciones de la aritmética y de la geometría elementales, así también el hombre sin voluntad llega a adquirirla haciendo diariamente pequeños esfuerzos. De ese modo el obrero que ejercitó su energía levantándose apenas se despertó, a pesar

del atractivo del lecho, está mejor dispuesto que el perezoso para realizar cien esfuerzos más en su día de trabajo, hasta el punto de que no llegará a sentirlos.

El ejercicio de la voluntad produce la costumbre que es uno de los grandes aliados con que contamos para cumplir el deber. El acto voluntario, que al principio es difícil y penoso, se hace grato y fácil repitiéndolo. De igual modo que los músculos se desarrollan repitiendo el mismo ejercicio, así la voluntad se robustece reproduciendo los mismos actos. Esta ley biológica nos demuestra cuán importante es adquirir buenas costumbres en la infancia, edad en que la voluntad es como la cera, dispuesta a seguir cualquier dirección que se le imprima. Los actos del entendimiento y de la voluntad — dice Mercier — no se desvanecen por completo, sino que dejan tras de sí un depósito y su repetición ordena los extractos sucesivos y forma, a la larga, el suelo en que se apoya la firmeza de voluntad.

Es, por consiguiente, muy importante conocer las leyes de la costumbre, a fin de aprovecharlas en la formación de nuestro carácter. He aquí las principales :

1.º La costumbre es una disposición adquirida por un acto repetido que facilita la ejecución del mismo. Esto se realiza aún en las cosas, como se ve en un papel doblado que tiende a plegarse más fácilmente que otro que nunca ha sido doblado.

2.º La costumbre disminuye la sensibilidad física y desarrolla la actividad. Por consiguiente, todo lo que es pasión de los sentidos, todo lo que siente en nosotros, todo placer o dolor físico, con la costumbre se siente menos hasta embotarse o desaparecer la sensación. Así es cómo se acostumbra la piel a los mayores excesos de frío y de calor. Por eso los lujuriosos no sienten las sensaciones de que han abusado y recurren a refinamientos cada vez más extravagantes hasta llegar al crimen, como ocurre con los que se enamoran de los muertos (necrofilia). Los alcoholistas prefieren

cada vez licores más fuertes. Por lo contrario, los castos y los temperantes tienen gran sensibilidad física.

3.º La costumbre embota los sentidos físicos, pero en cambio afina y agudiza el sentimiento moral. El que ama, más amor siente, mientras más ama. El hombre virtuoso siente cada día mayor placer en practicar el bien. Los hijos de madres cariñosas son los amigos y esposos más afectuosos.

4.º Todo lo que es acción se fortifica por la costumbre. Todo acto, ya sea moral, psicológico, intelectual o físico, se hace más fácil y más perfecto a medida que se practica. El trabajo desagradable al principio, con la práctica se vuelve tan placentero que muchas veces es necesario violentarse para suspenderlo o para abstenerse de él. Es por eso que muchos que fueron pobres, enriquecidos con el trabajo no pueden habituarse a la inacción, aunque ya no necesiten de su esfuerzo diario.

Por las razones expuestas los actos que no se ejercitan con frecuencia se hacen cada vez más penosos si son desagradables o menos placenteros, si son gratos. El hombre cuanto menos se embriaga, menos deseos siente de excederse en la bebida.

En cuestión de trabajo la dificultad está siempre en principiar. Hecho el primer esfuerzo la acción provoca la acción y todo trabajo se hace fácil. Es más agradable — dice Marden — pintar un cuadro que contemplarlo, y es más placentero bailar que ver bailar. El placer de la contemplación se agota pronto, pero cuando se ha abierto el flujo de las energías nunca se agota el placer de actualizarlas en la acción.

La voluntad forma con facilidad las costumbres, pero difícilmente las destruye. Por eso no hay que perder las buenas costumbres y debe evitarse contraer las malas.

La energía de la voluntad se nutre y desarrolla por medio de estímulos suministrados por las ideas, las imágenes, los recuerdos y los sentimientos. El niño que no tiene idea de que es prohibido robar una fruta o de que le puede pro-

venir algún daño en hacerlo no tiene voluntad para abstenerse de tomarla cuando se encuentra con ella en la soledad del camino. Por el contrario, el niño a quien se ha inculcado la noción de la ilicitud del robo, o que ha sido castigado por un acto semejante, al encontrarse con la fruta ajena vacila antes de tomarla y encuentra en sus ideas y recuerdos auxiliares poderosos que dan a su voluntad energía para contenerse. En él las ideas en pro y en contra del robo se neutralizan, así como los sentimientos de deseo y de temor que se agitan en su pecho.

Es preciso, pues, conservar despiertas las ideas y sentimientos que ayudan la voluntad a hacer lo que conviene y abstenerse de las ideas que estimulan o justifican lo que es nocivo o ilícito.

Puesto que la idea buena o mala tiende a provocar un acto, debemos buscar y retener en la mente aquellas ideas cuyos actos quisiéramos hacer y rechazar u olvidar las ideas que sugieren actos inconvenientes.

Para darle fuerza a la idea buena debemos procurar que todas las demás que admitimos no se opongan a ella, sino que la robustezcan o que tiendan al mismo fin ; pues las ideas antagónicas nos impiden la acción.

Puesto que el hábito hace fáciles todos los actos, esforcémonos por repetir los que nos sean convenientes, aunque nos cuesten al principio, con la seguridad de que con la costumbre se nos harán cada vez menos difíciles hasta convertirse en agradables.

Puesto que las ideas se hacen fuertes apoyándolas con las imágenes, facilitándonos así la acción, evitemos sensibilizar los pensamientos inconvenientes con la fantasía y en cambio démosle formas y relieve a las ideas buenas, por medio de representaciones, cuadros, pinturas, símbolos y ejemplos de la vida real.

Cuando hay que cumplir un deber desagradable conviene retener en la mente todas las ventajas que de él re-

sultan y rechazar el recuerdo de sus desventajas. Cuando no se ven las ventajas del deber ni sus atractivos no debe uno pensar mucho en él, sino lanzarse ciegamente a la acción moral que nos impone.

Si se trata de abstenerse, por razones de conciencia, de un acto agradable, debe uno fijar su atención en la vileza y fugacidad del placer que nos ofrece o en la deshonra y ruina que serán su consecuencia.

Esta manera de proceder requiere necesariamente el esfuerzo de la reflexión, pero ella es necesaria para evitar las sorpresas. Preciso es habituarse a evitar lo imprevisto, porque en el estado de emoción sorpresiva el hombre más honesto es capaz de cometer faltas, especialmente si es un enfermo neurópata y si se trata de actos sensuales. De ahí la necesidad de evitar la ocasión.

Cuando necesitamos voluntad para la acción debemos fijar la atención en los motivos que nos inducen a obrar y estorbar la entrada de las ideas contrarias.

En los actos de nuestra conducta la energía del sentimiento tiene una influencia preponderante. Ella es la que hace activos a los perezosos, valientes a los cobardes, hábiles a los torpes, elocuentes a los tartamudos.

Las ideas — dice Payot — son impotentes mientras no se convierten en sentimientos. El temor a la censura pública induce a realizar muy penosas acciones. La vergüenza de pasar por cobarde hace a todos los soldados valientes cuando luchan en colectividad.

El sentimiento es contagioso, no sólo entre las multitudes, sino entre dos personas que viven mucho tiempo juntas. Por eso los cónyuges ancianos tienen generalmente idéntico carácter. Conviene, por consiguiente, que los jóvenes vivan en sociedad con personas enérgicas, de fuertes convicciones y que sólo tengan como amigos a personas dotadas de elevados sentimientos.

Como lo hemos dicho, repitiendo un pensamiento vulgar de los psicólogos modernos, la idea no basta para vencer las inclinaciones que nos mueven a obrar cuando no debemos hacerlo o que nos retienen en la inercia cuando la conciencia nos impone la acción. Las inclinaciones malas deben ser combatidas con otra pasión. El que pelea con cólera se mueve con más facilidad y menos fatiga que aquel que riñe a sangre fría.

La idea fría del deber, la conciencia de que pierde miserablemente el tiempo y de que se expone a perjuicios económicos, no le da alientos al perezoso para levantarse de la cama, pero la súbita emoción de vergüenza que siente al oír hablar a su novia en la pieza vecina y el temor de que ella lo encuentre acostado le da fuerza instantánea para saltar como un resorte del lecho donde lo retenía la pereza. Esto prueba que el sentimiento influye más que la idea en nuestros actos.

Conviene, pues, comenzar toda empresa con amor y entusiasmo. Eso se consigue excitando aquellos sentimientos por medio de asociaciones de ideas que los despierten y conserven. El enamorado ama mucho a su novia porque piensa mucho en ella, el patriota lucha por su bandera porque ha oído con frecuencia elogiar a su patria y porque ella es evocada en su mente con cantos, símbolos, himnos, emblemas, escudos y discursos.

Para mantener las ideas buenas en la mente es necesario robustecer la atención, evitando las distracciones. Los solitarios y meditativos que no dispersan su atención en cosas exteriores ni en diversidad de asuntos, son los hombres de una sola idea que sirven a una causa con actos heroicos. Tales son los revolucionarios sinceros, los místicos, los libertadores y los grandes artistas.

Debemos buscar el medio ambiente y las impresiones exteriores que nos exciten a realizar lo que consideramos conveniente. Oyendo una marcha es difícil abstraerse al

deseo de caminar en pos de los músicos. Oyendo tocar una alegre danza se siente el impulso de bailar. Conociendo esos efectos de la música seríamos responsables por habernos expuesto voluntariamente a sufrir su influencia, si la gravedad de nuestro cargo o estado nos prohibiera ejecutar esos movimientos rítmicos.

Más que la música influye la palabra en nuestros actos, especialmente si es la de un amigo ; porque las convicciones y normas de conducta, más que el resultado de la reflexión o del estudio, son sugeridas en nosotros por el que nos habla a menudo con calor comunicativo. De ahí el peligro de que los jóvenes escuchen a oradores de ideas extraviadas.

Lo que se principia a hacer sin entusiasmo difícilmente se llevará a buen término. Por consiguiente, es necesario encontrar motivos plausibles que nos estimulen a realizar todas las tareas que emprendamos. Estos motivos pueden ser la ambición de saber, el deseo de honor, de gloria, de poder o de riqueza, o el amor que nos incita a hacer obras con que conquistar la simpatía de la mujer que deseamos para esposa.

No siempre, sin embargo, es recomendable este último motivo — dice Ruiz Amado — porque el enamoramiento precoz en las personas muy jóvenes suele ser inconveniente. El les impide la atención para el estudio, les impone gastos que no están en condiciones de hacer, a veces les excita la sensualidad y los predispone a enlaces prematuros que les impiden la adquisición de una carrera.

Empero, si el joven, por su temperamento o por sus hábitos viciosos encuentra una dificultad casi invencible para ser continente es preferible que se case, aun antes de terminar su carrera.

Otro poderoso estímulo de la voluntad para la acción es la fe. Para que el trabajador tenga voluntad tenaz en el esfuerzo es necesario que tenga fe en que le han de retribuir su esfuerzo, si es asalariado en que ha de enriquecerse

con su labor si trabaja por su cuenta. Para que el ácrata sea hombre de acción es necesario que tenga fe en la realización futura de la igualdad social. Desde que unos y otros comienzan a dudar del éxito de su trabajo o del premio de sus afanes la idea que los impulsa a obrar perderá su fuerza y se volverán indolentes. De ahí la necesidad de que el hombre crea en su propia libertad y en su libre albedrío, para que se emancipe de sus malas inclinaciones y para que realice grandes obras.

Como lo hemos dicho ya, para tener fe en las ideas debemos prestarles atención y retenerlas en la conciencia. Toda disciplina robustece la voluntad. Someterse a una regla, a un horario o a un reglamento y cumplirlo con exactitud todos los días es un ejercicio permanente de la voluntad, que produce la energía del carácter.

El que piensa sólo en el fracaso, será siempre un fracasado. El que siempre sueña con el éxito, tarde o temprano llegará a tenerlo, porque esa esperanza lo induce a la acción y con la acción se triunfa.

No debe creerse, empero, que todo ensueño es bueno. Sólo deben acogerse los sueños realizables, porque fantasear cosas imposibles es un pasatiempo enervante que conduce a la inacción. Por eso no debemos abandonarnos a todos los caprichos de la imaginación, sino seleccionar las fantasías fortificantes y saludables, concordes con la razón y con la honestidad.

Para conservar la salud de la voluntad es bueno conocer sus enfermedades. Algunas de éstas son naturales y por lo mismo independientes de nuestro libre albedrío, pero la mayor parte son adquiridas y por lo tanto el que las padece es responsable de ellas. Las primeras son estados anormales que estudia la psiquiatría, las segundas son vicios, culpas y delitos que estudian la Moral y la Jurisprudencia. La mayoría de los anormales son histéricos, su carácter es inestable, antojadizo, susceptible, irascible, impresionable,

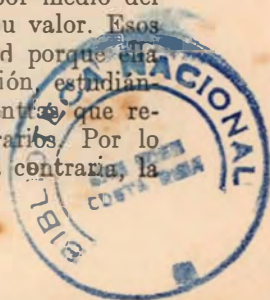
voluble y contradictorio. Les falta en absoluto unidad en la vida y dominio sobre sí mismos. Ya hemos indicado las causas y remedios de esta enfermedad. Existen también anomalías morbosas de la voluntad, tales como la abulia (falta de voluntad), el estado impulsivo (exceso de voluntad), el paroxismo (locura moral). Muchas de estas enfermedades se engendran con el opio y la morfina y los excesos sensuales.

Las enfermedades adquiridas o culpas son consideradas hoy por algunas personas como actos fatales, realizados por necesidad bajo el impulso de leyes de la naturaleza física y de la constitución moral de cada persona. Según ese criterio, el clima, el medio físico y la complexión individual, las predisposiciones hereditarias, la psicología particular, el estado de salud, las ocupaciones habituales y otras causas dominan la voluntad del sujeto obligándolo a cometer actos prohibidos y aún crímenes, de los cuales no es responsable ni merecedor de castigo.

Esta teoría es falsa, y generalmente la admiten los que no quieren hacer esfuerzos de voluntad para dominar sus malos impulsos. No hay duda que las disposiciones del organismo tienen cierta influencia sobre la sensación, sobre la imaginación y sobre los apetitos; es cierto que la sensibilidad influye sobre la razón y que las pasiones hacen vacilar la voluntad, pero esas influencias son simples sollicitaciones que se pueden admitir o rechazar y no coacciones irresistibles. Contra esos impulsos ciegos se levantan la razón y la voluntad y ya hemos indicado los recursos que pueden emplear estas facultades para imponerse sirviéndose como de auxiliares, de la memoria, de la atención y de las ideas, de la imaginación y hasta de la materia física. Aún en las personas anormales las ideas son las que influyen sobre la materia y no al contrario. Cuando a un cataléptico se le levanta el brazo, con sólo ese acto se le sugiere la idea de levantarlo y permanece durante horas en actitud tan vio-

lenta sostenido por la idea hasta que el operador deja de sugerírsela. La imagen mental de una persona amada conmueve al enamorado y hasta la simple idea de que puede encontrarla en la calle empurpura sus mejillas, incendia su sangre y acelera el latido de su corazón. La idea de un gusto nauseabundo puede producir vómito. En toda persona la idea engendra el sentimiento, el sentimiento impulsa al acto y el acto obra sobre la materia. Cuando el hombre quiere, lejos de ser determinado por el clima, el alimento, la herencia, la complexión o la salud, obra contra esas condiciones, se emancipa de su influjo y modifica su medio ambiente y las situaciones orgánicas en que ha nacido.

Un ejemplo del poder de la voluntad fué la conducta del alcalde de York, en su ayuno voluntario de 30 días, lo que prueba que el hombre puede vencer con su libre albedrío una de las más apremiantes necesidades físicas. Más difícil parece refutar el determinismo psicológico, o sea la influencia irresistible que, según dicen los deterministas, ejercen las ideas y sentimientos que ha recibido el sujeto de su propio carácter y educación. Así, por ejemplo, el que ha sido educado en los errores antisociales no es libre, según ellos, para abstenerse de cometer el atentado a que lo inclinan sus convicciones, porque esas convicciones son para él el motivo más fuerte que influye en su voluntad, y es siempre el motivo más fuerte el que arrastra la voluntad a determinados actos. A ello se contesta que la voluntad no es una facultad pasiva, como los platos de una balanza que se inclinan al peso más fuerte sino que, como ya lo hemos dicho, la voluntad misma influye en los motivos por medio del entendimiento que se fija en ellos y les da su valor. Esos motivos le parecen más fuertes a la voluntad porque ella así lo ha querido, aplicándoles mayor atención, estudiándolos mejor, reteniéndolos en la mente, mientras que rechaza y procura ignorar los motivos contrarios. Por lo general, los fanáticos de una idea ignoran la contraria, la



adulteran y la enturbian voluntariamente para que no les conquiste. Otras veces por pereza culpable no quieren estudiar a fondo y con atención las cuestiones de donde deducen sus falsos principios. Con frecuencia el amor propio, el interés de algún lucro, el temor de reconocer su error, el deseo de parecer inteligencias superiores, el afán de singularizarse y el odio a las personas o clases que opinan de un modo contrario son, las causas de que muchos equivocados le luyan a la luz y permanezcan voluntariamente en las opiniones falsas que halagan sus pasiones.

Esta misma táctica puede seguirla el que quiere dar a la idea buena la mayor energía para convertirla en el motivo más fuerte. Para eso basta retener esa idea en la mente, robustecerla con recuerdos y con imágenes que le sean propicias, elegir un medio ambiente en que flote esa misma idea u otras conexas con ella, rechazar la ideas antagónicas que sean capaces de debilitarla y hasta las ideas indiferentes que pueden distraer el espíritu. De ese modo llega uno a convertir la idea buena en idea fija, y hacer que ella se transforme en el motivo más fuerte y en la pasión del bien. En este estado las demás ideas e impulsos malos suelen quedar muy débiles y hasta aniquilados, porque toda la vida psíquica ha sido absorbida por la idea buena. Tal es la causa de la indiferencia que para otras pasiones tienen los apasionados del estudio o del arte. Hay sabios castos, sobrios y desinteresados sin darse cuenta de ello, y sin lucha interior, porque los absorbe una idea fija. Mas, puede alegarse, que para robustecer así, estratégicamente, la idea buena es preciso tenerla antes por tal y ese concepto de su bondad dependene cesariamente de la educación en el hogar, en la escuela y en el ambiente en que las fatalidades de la vida han colocado a cada sujeto. Tal ocurre, en efecto, con las ideas religiosas, políticas o sociales, pero esa sugestión no es irresistible, puesto que abundan los casos en que un hijo de familia piensa y obra

de un modo diametralmente opuesto a las ideas recibidas en su hogar y en su escuela. Hay, por otra parte, verdades tan claras que no puede obscurecerlas ninguna enseñanza en contrario.

Esas verdades son las que se llaman primeros principios, y se caracterizan porque son fáciles de ver, absolutas, necesarias, universales, aceptadas por casi todas las inteligencias sin distinción de cultura e independientes de las condiciones de tiempo y de lugar. Tales son por ejemplo estas verdades : « todo efecto tiene una causa » ; « debemos y podemos hacer el bien y evitar el mal ». Ahora bien; los Tribunales de Justicia suponen que todo hombre que no sea demente conoce por intuición estas verdades y por eso le imputa responsabilidad legal a todo el que comete el crimen o un delito, actos que son generalmente inmorales y opuestos, por lo mismo, a la idea innata y evidente del bien honesto. Todo hombre, al ser tentado para cometer un acto malo ve, delante de él, dos bienes : uno es el placer o interés particular que espera de su acción reprochable y otro el bien honesto, que es general, universal, aprobado por la conciencia y la razón y concorde con la naturaleza superior del hombre y con el orden de todos los seres. Ante esos dos bienes opuestos la voluntad elige libremente uno de ellos ; si prefiere el placer que se opone al bien racional, elige conscientemente el mal agradable para él sólo y desagradable a los demás. Por lo tanto, comete una falta, porque pudo y debió elegir el verdadero bien.

Con una determinada cantidad de dinero, por ejemplo, el menor sabe que puede emplearlo en invertirlo en un lupanar o en hacer una limosna. El primer acto es un bien incompleto, defectuoso, irracional y falso, porque es un placer particular suyo que puede traerle malas consecuencias y que la mayoría de los hombres reprocharían; el segundo acto es un verdadero bien, porque además de ser un placer concreto para el joven es también un acto laudable

que va a beneficiar a otra persona y que todo el mundo aplaudirá como una acción honesta. Los dos actos tienen para él atractivos. Sentiría, porque su corazón es compasivo, privar al menesteroso de la limosna que puede hacerle, y sentiría también privarse del placer que excita su curiosidad y su sensualidad. Esos sentimientos contrarios necesariamente lo hacen deliberar y reflexionar sobre la ilicitud moral de buscar el deleite reprochable y sobre la posibilidad de que su madre lo sepa y se enfade y abochorne. Prodúcese entonces la lucha entre los dos motivos. Estos no siempre determinan su resolución, porque antes de considerarlos puede decidirse sin hacer caso de ellos, suspendiendo toda deliberación. A pesar de saber cuál es su obligación, a pesar de comprender que el deber de abstenerse del acto obsceno no se discute, porque es un mandato categórico de la conciencia, puede, sin embargo, realizar ese acto. Una vez que ha tomado esa resolución procurará evitar que lo reproche su conciencia apresurándose a ejecutarla, suspendiendo toda reflexión, evitando acordarse de su mamá y de todas las ideas que le evoquen la ilicitud de su acto. Al mismo tiempo procurará fijar su atención en los atractivos malsanos que espera encontrar, y es así, cómo él hace deliberadamente que tenga más fuerza el mal motivo que él quiere presentar a su voluntad. Todo eso demuestra que bien sabe que no va al lugar prohibido forzado por el motivo más fuerte sino porque él lo ha querido. De ahí su precipitación en entrar y sus remordimientos si la mamá llega a saberlo. Así ocurre en toda culpa y en todo crimen que no sea de un anormal. No podemos dejar de sentir el atractivo malsano de la pasión, ni tampoco las advertencias prohibitivas de la conciencia, pero podemos evitar la ocasión que aumenta el atractivo y robustecer la conciencia con lecturas y estímulos. En todo caso podemos resol vernos, pero sabiendo que obramos el mal si elegimos el placer ilícito y afrontando sus conse-

cuencias. Desde el momento en que el alma se determina a fijar su atención en un motivo más que en otro, se decide libremente por él. Si el hombre no fuera libre no podría cambiar de propósito, pero él puede suspender la ejecución de un deseo y hacer un nuevo examen de sus motivos para obrar de un modo contrario. Sobre estas ideas de la libertad del hombre para hacer lo que quiere, y por consiguiente sobre su responsabilidad, descansan los tribunales de justicia en que se afianza el orden social y la convivencia humana.

Por la voluntad puede el hombre cambiar hasta su propio carácter. No hay duda que las circunstancias en que se nace y se vive son factores de nuestro carácter, pero el más poderoso de éstos es nuestro propio deseo. García Moreno era tímido cuando niño y desde entonces tomó la resolución de ser impávido ante el riesgo. Para conseguirlo, siendo joven permanecía bajo un enorme bloque de piedra oscilante, exponiendo así la vida para vencer el deseo instintivo de huir ante el peligro. Todo hombre puede, como él, buscar las impresiones que modifiquen la sensibilidad congénita y crear hábitos que debiliten sus tendencias heredadas que quiere destruir. El carácter de cada persona es el resultado de la herencia, de la raza, del temperamento, de las influencias domésticas y sociales, de su educación, del clima, de los alimentos, de su ocupación y de las vicisitudes de su vida. Ninguna, empero, de esas influencias es irresistible y muchas de ellas puede uno suprimirlas o someterse a otras que las neutralicen o que modifiquen su carácter. Además, puede uno elegir libremente esas mismas influencias de modo que sean saludables para su carácter.

Con su voluntad, Francisco de Sales trocó su carácter irascible en otro paciente y manso. Un súbito cambio de fortuna, obligando a trabajar a una persona hasta entonces desocupada, transforma su carácter superficial, caprichoso, soñador y disipado, en otro grave, práctico y reflexivo.

En todos esos cambios se confirma la fuerza de la idea sobre los actos y la autonomía de la voluntad que es la gloria del ser racional. Convengamos, pues, con Hipólito Taine, en que mediante la voluntad perseverante todo hombre normal puede no solamente rehacerse, sino también crearse.

FIN



1000 fórmulas de cocina "LA NEGRA"

6^a. Edición se expende al costo \$ 1.— el ejemplar

Sin las pretensiones que pudiera tener el profesional, al dar a la publicidad nuestro manual cuya eficacia está acreditada por su demanda que ha exigido ya 60.000 ejemplares, nos guía sólo el buen deseo de suministrar con él un elemento de consulta para los hogares, donde la falta de conocimientos prácticos en el complejo arte de Brillat-Savarin haga necesario el estudio previo del plato que se intenta condimentar, o para aquéllos donde, aún desconociéndolo pueda ser útil en el ensayo de una fórmula nueva o puesta en olvido, y destinada a mejorar eficientemente el menú familiar.

La elección del plato diario es uno de los pequeños grandes problemas caseros: nuestro manual, discretamente interpretado, puede ayudar a más de una «menagère» a solucionar ese problema con soltura, brillantez y economía.

EL PROGRESO DE UN BARRIO

se caracteriza por las comodidades que brinda al vecindario, y, tocante al factor alimenticio, nadie puede ~~ofrecer~~ tales comodidades con la amplitud de

"LA NEGRA"

La eficacia de sus servicios, sin restricciones, responde a los gustos y exigencias de los amantes de la buena mesa con la exquisitez de sus afamados PRODUCTOS ALIMENTICIOS y demás víveres de mercado en competencia con ellos en calidad, precio e higiénica presentación.

COMPañÍA SANSINENA

DE

CARNES CONGELADAS

« LA NEGRA » Ubicación de Sucursales y servicios
complementarios.

Sección Buenos Aires

Suc. N.º

- 1 (Vacante).
- 2 Mercado del Plata, O. Pellegrini y Can-
gallo.
- 3 Republiquetas 2961-63.
- 4 Famatina 3151.
- 5 Avda. San Martín 1601 y Cayena.
- 6 Soler 4199 esq. Alvarez.
- 7 Rivadavia 8736.
- 8 Manuela Pedraza 1732.
- 9 Lima 501 esq. Venezuela 1102.
- 10 Avellaneda 3502 esq. Orán.
- 11 Bartolomé Mitre 4176.
- 12 Mercado Pringles, Caseros y Monteagudo
- 14 Paraguay 2940
- 15 Carlos Calvo 802 esq. Piedras
- 16 Salcedo esq. Dean Funes 1805
- 17 Carlos Calvo 4016
- 18 Canning 2270
- 19 Republiquetas 3801 esq. Washington
- 20 Boyacá esq. M. de Andés 2000
- 21 Monroe 4499 esq. Lugones
- 22 Río Janeiro 1293 esq. Humahuaca 4700
- 23 Serrano 1888
- 24 Gallo 2069
- 25 Bacacay 2226
- 26 San Antonio 1135
- 27 Cabildo 2209
- 28 Triunvirato 499 esq. Canning
- 29 Cabildo 1500
- 30 Jorge Newbery 3372
- 31 Perdriel 1503 esq. Santa Rosalía
- 32 Avenida Sáenz 864
- 33 Federico Lacroze 3086
- 34 Santa Fe 4492

Suc. N.º

- 35 Mendoza 5499 esq. Bárcena
- 36 Constitución 3399 esq. Liniers
- 37 Juan B. Alberdi 1602 esq. Malvinas
- 38 Santa Fe 2637
- 39 Mercado Las Heras, Canning esq. Cabello
- 40 Caseros 2021
- 41 Blandengues 2040
- 42 Independencia 3400 esq. Liniers
- 43 Mercado G. Urquiza, Nahuel Huapi y
Colodrero
- 44 Seguí esq. San Eduardo 1602
- 45 Cabrera 3235
- 46 Salguero 701 esq. Humahuaca
- 47 Almirante Brown 1236
- 48 Belgrano 3072
- 49 Catamarca 607 esq. Méjico
- 50 Ramón L. Falcón 3835
- 51 Callao 1501 esq. Las Heras
- 52 Pampa 3083 esq. Zapiola
- 53 San Juan 2483
- 54 Pedernera 797 esq. Montes
- 55 Rivadavia 7025
- 56 Medrano 304, esq. Potosí
- 57 Bdo. Irigoyen 1557
- 58 Córdoba 2401 y Azcuénaga
- 59 Monroe 3303 esq. Conde
- 60 Santa Fe 1948
- 61 Campichuelo 466
- 62 San Juan 1400, esq. San José
- 63 Cabildo 3443
- 64 Lemos 215 entre Estados y Leones
- 65 Salcedo 3702 esq. Colombres
- 66 Córdoba 3963
- 67 Fray Cayetano 1005 esq. Neuquén
- 68 Montes de Oca 1735
- 69 Habana 3700 esq. San Nicolás
- 70 Cuenca 3165 (Villa del Parque)

Suc. N.º

- 71 Rivadavia 3401 esq. Bustamante
- 72 Sud América 1625 entre San Julián y Deseado
- 73 Santa Fe 3475
- 74 Sanabria 4900 esq. General Paz
- 75 Carlos Pellegrini 1064
- 76 Seguro 523-41
- 77 Entre Ríos 765.
- 78 Corrientes 2900
- 79 Callao y Sarmiento 1802
- 80 Charcas 1301 esq. Talcahuano
- 81 Corro 399 esq. Calderón
- 82 Franklin 722
- 83 Charcas 5202 esq. Bompland
- 84 Laguna 511
- 85 Bebedero 5200 esq. Bauness
- 86 Centenera 1533
- 87 Bazarco 2539/41
- 88 Del Crucero 1271
- 89 Cabilido 780
- 90 Caseros 2933
- 91 Rivadavia 4040
- 92 Rivadavia 2226
- 93 Rivadavia 10670/73
- 94 Patricios 1578
- 95 Rivera 1237-45
- 96 Avenida La Plata 1065
- 97 Triunvirato 3691 y Donato Alvarez
- 98 Serrano 190
- 99 Juan B. Alberdi 5942-46
- 101 Suárez 1721
- 102 Guarany esq. Puna
- 103 Cabilido 3901 esq. Manzanares
- 104 Plaza 1407 al 9 esq. Zárraga
- 105 Avda. América 2251
- 106 Beazley 3761
- 107 Alvarez Thomas 880.

Almacenes y Proveeduría de Sucursales
Valentín Gómez 3534-38

Garage y Depósito: Boulogne sur Mer 445

Sección Avellaneda

- 1 Parón 357 (Frigorífico «La Negra») Avellaneda
- 2 Mitre 1528 (Crucecita) Avellaneda
- 3 Giribone 1087 esq. la. Sin Nombre (Pifreño)
- 4 Ortiz esq. Dorrego 2501 (Sarandí)
- 5 Pavón 1730 (La Mosca)
- 6 José C. Paz 399 (Lanús)
- 7 Cnel. Fraga esq. Aídaesca (Pifreño)
- 8 Bolívar y Las Flores (Wilde)
- 9 Luján 5530 (Talleres)
- 10 Pilcomayo 1735 entre Rivadavia y Av. Galicia (Pifreño)

Suc. N.º

- 11 José C. Paz 1136 (Lanús)
- 12 Mariano Moreno 411 (Lanús Oeste)
- 13 Guido esq. Sarmiento (Lanús E.)
- 14 Gral. Mitre 212 (Avellaneda)
- 15 Ps. Aires esq. XX Sebpre. (Lanús, Oeste)
- 16 Paulo Angulo 1430, Dock Sud.

Sección Quilmes

- 1 Rivadavia 318-20
 - 2 Avenida Centenario 775 (Quilmes)
 - 3 Brandzen y Sarmiento
 - 4 9 de Julio 83/35 (Bernal)
 - 5 Alte. Brown y Humberto I. (Quilmes)
 - 6 12 de Octubre 244 (Quilmes)
 - 7 Boedo 70 (Bernal)
 - 8 Hornos (Quilmes)
 - 9 Crámer 718 (Bernal)
 - 10 Almirante Brown y Albeldi (Quilmes).
- Kiosko - Rambla de Quilmes.

Sección Lomas

- 1 Laprida 134/36 (Lomas)
- 2 Manuel Castro 400 esq. Rivera (Lomas)
- 3 French 101 y Alem (Banfield)
- 4 Rodríguez 2251 (Talleres)
- 5 Gorriti esq. 6 de Junio (Lomas)
- 6 25 de Mayo 82 (Temperley)
- 7 Alsina 1263 (Banfield)
- 8 Malpú esq. Arenales (Banfield)
- 9 Gral. Rodríguez 1728 (Banfield)

Sección Sud

- 1 Plaza Rosales y calle Castell (Adrogué)
- 2 Somellera 322 y Canale (Adrogué)
- 3 Binón 310 (Mármol)
- 4 V. López esq. Dardo Rocha (M. Grande)

Sección San Martín

- 1 Matheu esq. Las Piedras (San Martín)
- 2 Giorello esq. Italia (Santos Lugares)
- 3 Rivadavia 17 y 19 entre S. Martín y Espinosa (Caseros)
- 4 Calle Bañaderos (Bella Vista)
- 5 Pueyrredón esq. Constitución (V. Bailester)
- 6 Belgrano y Saavedra (San Martín)
- 7 Paunero y Gelly y Obes (San Miguel)

Suc. N.º

- 8 Eduardo VII esq. Humberto I (Hurlingham)
- 9 Belgrano 219/25, Klein (V. Ballester).

Sección Norte

- 1 Ituzaingó esq. Chacabuco (San Isidro)
- 2 Colón 1060 (San Fernando)
- 3 Av. Centenario esq. E. Díaz (San Isidro)
- 4 11 Setiembre esq. Madero (S. Fernando)
- 5 R. Gutiérrez esq. Córdoba (Olivos)
- 6 Alsina y Garibaldi (San Isidro)
- 7 Centenario esq. S. Valiente (Martínez)
- 8 9 de Julio y Lavalle (S. Fernando)
- 9 Alvear entre Arcnales y E. Costa (Martínez)
- 10 Cazón 1354, (Tigre)
- 11 Calle Santamarina (Victoria)
- 12 Av. S. Martín esq. Liniers (Florida)
- 13 Belgrano esq. Necochea (S. Fernando)

Sección Oeste

- 1 Brandzen y Brown (Morón)
- 2 Necochea 47 (Ramos Mejía)
- 3 Cosmopolita 1759 (Haedo)
- 4 Córdoba 680 (Ramos Mejía)
- 5 Villa Sarmiento (Ramos Mejía)
- 6 Calle Santamarina (Ciudadela)
- 7 Ituzaingó esq. Suipacha (Merlo)
- 8 San Martín esq. Italia (Luján).

Sección La Plata

- 1 7 N.º 1051 esq. 54 N. 602 (La Plata)
- 2 Mercado Bs. As. 4 entre 48 y 49 (L. Plata)
- 3 Diagonal 80 N.º 961
- 4 42 esquina 9
- 5 45 , 775 entre 10 y 11
- 6 60 , 769 , 10 y 11
- 7 1 esq. 30 (Tolosa)
- 8 64 esq. 9 (La Plata)
- 9 San Martín y Bermejo (Ensenada)
- 10 59 esq. 14 (La Plata)

Suc. N.º

- 11 55 esq. 3 (La Plata)
 - 12 59 entre 4 y 5 N.º 473
 - 13 39 esq. 116 (La Plata)
 - 14 17 esquina 67
 - 15 2 N.º 1411 entre 61 y 63
 - 16 Diagonal 73 esq. 48 N. 1006 (La Plata)
 - 17 7 esquina 41 (La Plata)
 - 18 70 esq. 9 N.º 702/3
 - 19 49 entre 9 y 10 N.º 725/27
- Corralón, 42 N.º 576.

Mar del Plata

Local 134 Rambla
Córdoba 1774
Garage: Belgrano 2766-70-73.

Rosario de Sta. Fe

- 1 Córdoba 1344
- 2 Salta 1892
- 3 San Martín 1674
- 4 Rioja esq. Alvear
- 5 Ayacucho 1474
- 6 Mendoza 3853
- 7 Gilmes esq. Santiago.
- 8 Alberdi esq. Intendente Lamas.
- 9 Paraguay y Gral. López
- 10 Laprida y Mendoza
- 11 Urquiza esq. Calferata
- 12 Arda. Alberdi 735.
- 13 Dorrego 1172/76

Bahía Blanca

- 1 O'Higgins N.º 25
- 2 Mercado Norte
- 3 " San Martín
- 4 Atacama y Holdrich
- 5 Bolívar esq. B. Mitre
- 6 Quinta de Tornquist en «Cuatrosros»
- 7 Colonia de la Cía. Sansinena en «Cuatrosros»

Lista de Productos de "LA NEGRA"

garantizados por una gran pulcritud en su elaboración y el simultáneo contralor del Estado.

FIAMBRES

Asado de ternera
Bondiola
Burzot
Cabeza rellena
Carne con cuero
Chinesco en molde
 » redondo
Cima de ternera rellena
 » » pavita
Corned Beef glacé a la inglesa
Corned Beef round
Florentina
Galantina de pollo
 » de pavo
 » portefa
 » francesa
 » italiana
Jambonín cocido
Jamón seco
 » ahumado
 » cocido
 » glacé dulce
Lechón asado
 » relleno
 » arrollado
Lengua de vaca cocida
Id. id. ahumada id.
Lengua forrada
Lomo de cerdo asado
Mambré
Matambre arrollado
Mondongo arrollado
Mortadela común
 » en molde
 » vejiga común
 » vejiga especial

Ojo de rey
Panceta rellena
 » arrollada
Pata rellena
Paté francés
Paté trufado
Patitas de cerdo cocidas
Queso de cerdo especial
 » » » común
Salchichón
 » ahumado
Salame común
 » Milán
Salamines tandilleros
 » a la cazadora
Supresada

EMBUTIDOS

Andouillette
Berrodi
Butifarra
Chorizos comunes
 » especiales
 » colorados
 » españoles especiales
 » criollos
 » «La Negra»
 » «Avellaneda»
Codeghines especiales
 » comunes
Longaniza española
 » napolitana
 » vasca
 » vasca especial
 » napolitana especial
Morcilla común
 » especial, blanca

Morcilla vasca y Lyon

Salchicha común

- » especial
- » «La Negra»
- » «Oxford»
- » de Viena

VARIOS

Carne vaca cruda salada

Costillar de cerdo

Cueros frescos

- » careta
- » salados

Huesos salados

- » frescos

Jambonin crudo

Jamón fresco

- » salado

Lengua salada

- » ahumada

Lomitos

Magrón

Paletas saladas

- » ahumadas
- » arrolladas

Panceta salada

- » » especial
- » ahumada
- » » especial
- » » sin hueso

Patitas frescas

- » saladas

Sangre

Tocino

- » ahumado
- » » estilo inglés

Tripas de ternera

- » para salame
- » para salchicha
- » saladas vac. para chorizo
- » » de cerdo
- » frescas

Unto fresco

- » salado arrollado
- » arrollado

CONSERVAS

Boiled Mutton

- » Beef

Boeuf Asalonné, lata 1 kilo

- » » 800 gr.

Carbonada criolla

Carnil, frasco, 250 y 100 grs.

Chorizos tipo extremeño secos

- » » » en grasa

Corned Mutton

- » Beef
- » Porc

Encurtidos (pickles) surtidos

- » en salsa picalilly

Jamón cocido, lata de 2 ks.

Lenguas de cordero, lata 1/2 y 1 lb.

- » de cerdo lata de 1 lb.
- » vaca, 1, 1 1/2 y 6 libras

Lengua de ternera

Locro

Mondongo, lata de 1 libra

Morcillón de Lyon, lata de 1 libra

Paté Boeuf, lata 150 y 300 grs.

- » Foie gras, lata 150 y 500 grs.
- » de Jamón, lata 150 y 500 grs.
- » de Porc, lata de 150 grs.
- » de Veau, lata de 150 grs.
- » de Langué, lata 150 y 500 grs.
- » de Jambon et Poulet, latas de 150 y 500 gramos.

Paté de Veau et Jambon, lata de 150 grs.

Perdiz en escabeche

Poc Roti, lata de 300 gramos.

Rabos vacuno en caldo, lata de 1 kilo.

Riñones vacunos en caldo, lata de 1 kilo

Salchicha Oxford lata de 1 lib.

- » » » » 1 kg.

- » con puré papas 1 lib.

Supresada, lata de 1 libra.

GRASAS

Oleo Palmitina, lata de 1 kilo

- » » » 2 1/2 »

Grasa de cerdo » 1 »

- » » » » 2 1/2 »

Las tarifas, expuestas en todas las sucursales, están ajustadas a los precios más equitativos.

LA SINCERIDAD ES IMPRUDENTE

para quienes la temen, pero no para **"LA NEGRA"** que, profesándola, invita al público a desconfiar de los fiambres y embutidos que le sean ofertados sin garantías de procedencia, de sanidad de las carnes y especias empleadas y de su higiénica elaboración. En cambio

"LA NEGRA"

que utiliza para esos finos productos lo más escogido y los presenta con el sello del contralor del Estado, tiene la certidumbre de ofrecer

FIAMBRES Y EMBUTIDOS

que desafían a sus similares con la confianza que se merecen de asiduos consumidores.

CARNIL

EXTRACTO DE CARNE PURO
elaborado por **"LA NEGRA"**

*El más moderno, eficaz e indispensable en el sazonamiento de la buena cocina y en particular de sopas, salsas y estofados. **CARNIL** adereza y da valor nutritivo el plato más insubstancial.*

*Los médicos lo recomiendan a convalecientes y anémicos en virtud de ser un poderoso estimulante para el organismo. **CARNIL** es en suma el regulador de la cocina y de la buena salud.*

Se expende en los buenos almacenes y en todas las Sucursales de **"LA NEGRA"**
en frascos de 100 y 250 gramos.

Para el vivir moderno

el tiempo es oro y las sanas, selectas y variadas

CONSERVAS DE CARNE

de "**LA NEGRA**" son la ayuda más eficaz en la simplificación de las tareas culinarias. Todas ellas constituyen un recurso indispensable en el menú cotidiano, en el picnic, la merienda, el almuerzo campestre, el lunch y hasta el banquete más opíparo. Elaboradas con acabada pulcritud y el simultáneo contralor del Estado por medio de sus inspectores Veterinarios, todo en estas EXQUISITAS CONSERVAS concurre a acrecentar su prestigio, que hoy se extiende a la República entera.

PROGRESA EL COMERCIANTE aplicado al exacto conocimiento de cuanto se amolda con su orientación especulativa. Así al **ALMACENERO** **PROGRESISTA** hoy le es indispensable conocer el **Folleto "La Negra" sobre conservas** y el Catálogo General de su producción alimenticia.

Solicítense a la Cía. Sansinena de Carnes Congeladas - Pavón 269, Avellaneda o San Martín 132, Buenos Aires.

LAS GRASAS COMESTIBLES

de vaca y de cerdo desempeñan en la cocina un rol tan preponderante que de su buena o mala calidad depende el éxito o el fracaso de infinidad de platos y de casi toda la repostería.

"LA NEGRA"

con su clásico **OLEO PALMITINA** y su **GRASA DE CERDO "LA NEGRA"**, se ha conquistado un primer puesto en la elaboración y difusión de ambos productos, que la competencia no puede disputar ni en calidad ni en precio.

Se expenden en todas las sucursales de "**LA NEGRA**" y buenos almacenes, con la particularidad que estas grasas pesan la cantidad neta consignada en sus envases, lo que es una buena ventura económica respecto de otras marcas, cuyo contenido es menor debido a que su peso es bruto.

Ventas por mayor de todos los productos:

Personalmente o por escrito se atienden en el **FRIGORIFICO "LA NEGRA"** calle Pavón 269, Avellaneda, Unión Tel. 1180 Barracas, y Coop. Tel. 67 Avellaneda, o en las oficinas de **ADMINISTRACION**, calle San Martín 182, Unión Tel. 5620 al 22 Avenida y Coop. Tel. 3831 Central.

INDICE.

CAPÍTULO I

Preliminares

Pág.

SUMARIO.—Concepto de la Economía Doméstica.—Idea de la riqueza.—Diferencia entre la Economía Política y la Economía Doméstica.—Utilidad general de la Economía Doméstica.—Importancia actual de la cuestión Económica.—Vulgarización actual de la Economía Doméstica.—Deficiencia en la enseñanza de la Economía Doméstica en nuestras escuelas.—La ciencia femenina por excelencia.—Concepto estrecho con que se ha tratado hasta ahora la Economía Doméstica.—Amplitud con que nosotros tratamos esta ciencia.—Influencia de la moral en la Economía Doméstica.—Virtudes que influyen en el bienestar material.—Influjo de la higiene en la situación económica.—Importancia actual del ama de casa.—Conciliación entre el lujo indispensable y la escasez de entradas.—Consecuencia de la mala administración de la casa en la salud y honestidad de la familia.—Necesidad de la Economía Doméstica para los hombres célibes y los establecimientos industriales.—Relaciones del ahorro con el capital y la civilización.—El secreto de ahorrar sin privarse de nada.—Dificultad de simplificar un tratado de Economía Doméstica...

13

CAPÍTULO II

El orden en las necesidades humanas

SUMARIO.—Principios fundamentales de la Economía Doméstica.—Correlación entre el orden y el bienestar económico del hogar.—Concepto del orden.—Diversos fines de la vida humana.—El orden en el tiempo.—Efectos de la actividad intermitente y desordenada.—Importancia de la puntualidad.—El orden en el descanso.—Las horas de tertulia y de sueño.—Consejos acerca del

reposo y del modo de principiar el día.—Multiplicidad de las necesidades humanas.—El orden en la satisfacción de nuestras necesidades.—Necesidades superfluas.—Orden de importancia en las necesidades.—La educación es una necesidad vital del hombre.—Excepciones lícitas en la alteración del orden de las necesidades.—Origen de las necesidades superfluas.—Inutilidad de espectáculos para niños.—El cultivo del pudor.—Insuficiencia de la habitación en su relación con el pudor.—Angustias financieras de la clase media.—Útensilios y métodos que ahorran trabajo y tiempo.—Las interrupciones en el trabajo.—Prosperidad económica de las familias.—Influencia del orden en la prosperidad económica de las familias.....

29

CAPÍTULO III

La nutrición

SUMARIO.—Importancia del alimento en el orden de las necesidades.—Consecuencias del exceso y desorden en la mesa.—Necesidad de tener conocimientos científicos sobre la alimentación.—Ventajas de la alimentación suficiente.—Efectos de la alimentación insuficiente y defectuosa.—Alimentación excesiva.—La obesidad y el enflaquecimiento.—Sus remedios.—Influencia de las pasiones en el enflaquecimiento.—Alimentación de los tísicos, diabéticos, cancerosos, neuropatas, dispépsicos, hiperclorhídricos, enteríticos, neurasténicos, anémicos.—Influencia de la preparación y presentación de los alimentos en su poder digestivo y nutritivo.—Cocción de los alimentos.—Régimen y ración alimenticia.—Régimen carnívoro, mixto vegetariano, frugívero y lácteo.....

45

CAPÍTULO IV

Poder energético y finalidad nutritiva de los alimentos

SUMARIO.—Composición química y especialidad nutritiva de las principales sustancias alimenticias.—Análisis del agua, de las sales, de los hidratos de carbono, de las

	<u>Pág.</u>
grasas y las albúminas.—Comestibles que contienen esas substancias.—Proporción en que las absorbe el hombre.—Proporción en que ellas se encuentran en los alimentos.—Proporción en que están contenidas en el cuerpo humano.—Su valor energético.—Su combustión y calorificación.—Pérdidas de calor humano.—Unidad energética del calor.—Proporción de calorías en los alimentos.—Calorías gastadas en el trabajo.....	55

CAPÍTULO V

Ración alimenticia y equivalencia de los alimentos

SUMARIO.—Ración alimenticia según lo exigen la ocupación, la edad y la salud de cada persona.—Utilidad de los hidratos de carbono para los trabajadores.—Perjuicios de la albúmina excesiva.—Relación entre la ración alimenticia y el clima, el medio ambiente, las disposiciones personales, la estatura, el peso corporal, los vestidos y la habitación de cada persona.—Ración de tipo medio.—Contribución nutritiva del aire.—Influencia de la digestibilidad de los alimentos en su poder nutritivo.—Presentación de los manjares.—Estimulantes del jugo gástrico.—Equivalencia calorífica de los alimentos.—Alimentos albuminosos.—Cantidad de comidas por día.—Alimentos impropios para dispepticos y artríticos.—Influencia de la masticación en la digestibilidad y poder nutritivo de los alimentos.—Necesidad de la sal.—Las inyecciones salinas.—Necesidad especial que tienen los pobres de conocer la Economía Doméstica.—Ración del obrero francés aplicable al obrero argentino.—Efectos psíquicos de la mala alimentación del obrero.—Peligros de adulteración en los alimentos baratos que carecen de eficacia nutritiva.—Falsificación del aceite, la harina, el queso, el pan, el azúcar, el té, el café, el tabaco, los huevos, la sal, el petróleo.—Manera de descubrir esos fraudes.—Fluidez de los aceites.—Conveniencia de tener una balanza en casa.	67
---	----

CAPÍTULO VI

La carne

Pág.

SUMARIO.—Su importancia especial en el alimento.—Su gran cantidad de albúmina.—Régimen exclusivamente carnívoro.—Ventajas de la carne.—Su influencia sobre el jugo gástrico.—Su poder excitante.—Su facilidad de preparación.—Su baratura.—Influencia psíquica de la carne.—Su influencia antialcohólica.—Su utilidad para el trabajador mental.—Otras sustancias nutritivas de la carne.—Proporción de albúmina, de agua y de sales.—Insalubridad de ciertos vacuno. — Cualidades de la carne sana.—Aspecto de la carne mala.—Cualidades de la buena grasa.—Los mejores productos de carne.—Aspecto y cualidades de la carne de novillo, de vaca, de ternera, de carnero, de cordero, de cerdo, de caballo.—Valor nutritivo de los sesos, de los hígados, de los riñones.—Digestibilidad y poder nutritivo de la carne cruda.—Las mejores carnes.—El pollo y la liebre.—Cualidades del buen jugo de carne.—Falsificación de la carne.—Extractos de carne.—Carnes congeladas y enfriadas.—Cualidades nutritivas y digestibles de ambas.—Enfermedades de la carne de origen parasitario: tenias, trichina, apipatis, carbunclo, etc., etc.—Procedimiento de los frigoríficos. — Higiene de los frigoríficos. — El frigorífico «LA NEGRA». — Las conservas y sus cualidades.—Higiene de los mercados.—Mataderos, carnicerías y frigoríficos.—Métodos de conservación de la carne: antisépticos, desecación, privación de aire, tasajo.—Conservación de pescados, legumbres y frutas.—La sal, el hollín, el vinagre y los ácidos usados como antisépticos.—El cecinado o chargeo. — Conservación de la carne por el aire esterilizado. — Análisis del extracto de carne tipo carnil...

83

CAPÍTULO VII

La higiene del bebé, del anciano y del intelectual.

SUMARIO.—Régimen especial de los niños.—Alimentación especial de la que espera ser madre.—Cuidados con el

recién nacido.—Aseo y vestido del nene.—Necesidad de la cuna.—Alimentación natural y artificial del niño.—Peligro de las mercenarias.—Horario nutritivo del niño.—Calidades de la buena leche.—Pasteurización y esterilización de la leche.—Falsificación de la leche.—Dentición.—Condiciones especiales de la nutrición del niño.—Respiración.—Esqueleto.—Lenguaje.—Primeros pasos.—Influencia del canto en la digestión.—Alimentos nocivos.—La difteria.—Desarrollo físico del niño.—Ración alimenticia del bebé y del escolar.—Defectos físicos.—Psicología del niño en la pubertad.—Primeras manifestaciones del nene.—La mentira infantil.—Efectos del alcoholismo.—Nutrición especial del anciano.—Causas de la vejez.—Longevidad.—Envejecimiento.—Fisiología de la vejez y de la muerte.—Higiene nutritiva del trabajador intelectual.—Agotamiento.—Estimulantes.—El café.—El régimen vegetariano.—Enfermedades peculiares del intelectual.—Ración del intelectual.—Ejercicios físicos.....	103
--	-----

CAPÍTULO VIII

La necesidad de la educación

SUMARIO.—Razón de clasificar la educación en el tercer orden de las necesidades humanas.—Funesto efecto de la riqueza sin educación.—Necesidad de educar a las personas durante todas las edades.—Modalidades y pasiones especiales de cada edad.—Movilidad y vivacidad de la infancia.—Pasiones de la juventud.—Psicología de la edad madura.—Pasiones de los viejos.—Causa de extravío en los ancianos.—Agentes desconocidos de la perversidad humana.—Deficiencia de la escuela para educar.—Influencia educativa de los condiscípulos y amigos.—Desequilibrio entre el desarrollo físico e intelectual del niño.—Educación de la voluntad infantil.—La educación doméstica en la Argentina.—Educación de la conciencia del niño.—Relación entre el estado del cuerpo y la salud mental y moral.—Período crítico del niño.—Sociabilidad del niño.—Moralidad infantil.—Defectos del joven: pedantería, lascivia, es-

píritu de contradicción, quisquillosidad.—La mala digestión y su influencia en el carácter del niño.—Peligros de las nodrizas y mercenarias, de los conventillos y de la promiscuidad de la escuela.—Requisitos para educar bien a los niños.—Los peligros de la calle.—Criminalidad infantil de Buenos Aires.—Sus causas.—Los delitos infantiles, el robo, la vagancia, la corrupción, la mendicidad.—Las malas lecturas.—Los internados de enseñanza.—Los niños mimados.—Las huelgas escolares.—El suicidio infantil.—La educación del sufrimiento.—Los juegos de azar.—La tristeza infantil; remedios contra la tristeza.—La falta de educación en la mujer.—Peligros del sentimentalismo.—Necesidad de educar el sentimiento en la mujer.—Estragos de las novelas románticas, de los biógrafos eróticos, de los teatros escandalosos y de los noviazgos precoces.—Cualidades de la joven bien educada.—Función social de las solteronas.—Obstáculos al matrimonio.—El celibato inmoral.—Honestidad del matrimonio.—La mujer frívola y aturdida.—Las madres locas de hijos delincuentes.—La mujer intelectual.....

153

CAPÍTULO IX

La vivienda

SUMARIO.—Objeto de la habitación.—Elección del sitio.—Ventajas del campo.—Inconvenientes morbosos de la ciudad.—La luz artificial y natural.—Orientación de la casa.—Aire y Sol.—Malas vecindades.—Ventajas e inconvenientes de la casa aislada y de la gran casa de departamentos.—El conventillo.—La defensa contra la humedad.—El agua.—Las paredes.—La limpieza.—Tapices y colgaduras.—Preventivos en la casa recién alquilada.—Economía del espacio en la habitación...

157

CAPÍTULO X

El vestido

SUMARIO.—Objeto del vestido.—El abrigo y el pudor.—La lucha contra el frío.—La hidroterapia.—El vestido na-

tural de los animales como modelo del vestido artificial del hombre.—Ventajas de los vestidos ligeros. — Importancia del número de vestidos; de su forma y anchura; de la tela de cada vestido. — Desventajas del vestido ajustado.—Longitud, peso y forma de cada vestido, en relación con su poder protector.—El mejor vestido.—Insanidad de los vestidos impermeables.—Conveniencia de la porosidad de los vestidos.—Cualidades absorbentes y caloríficas de la lana, del algodón, de la seda, del cáñamo y del lino.—Influencia del color de las telas en su poder calorífico.—Objeto de la ropa blanca.—Fraudes en la presentación de las telas y medios de evitarlos.—Prendas malsanas.—Ventajas del guardapolvo. — Utilidad del chaleco de franela. — Inconveniente de la franela para algunas personas.—Prendas malsanas.—El corset, las enaguas, los tacos altos, las ligas.—El cuidado de las ropas.—Consejos para conservarlas.—Confección de vestidos en casa.—Reglas higiénicas para las costureras.—La educación del niño en lo que se refiere al vestido.....

173

CAPÍTULO XI

Iluminación y calefacción

SUMARIO.—La luz artificial.—Suficiencia de la luz.—Peligros de la luz escasa y de la luz excesiva.—El mejor foco incandescente.—La vela.—La bujía.—La lámpara de aceite.—La lámpara de petróleo.—La lámpara de alcohol.—Influencia del color de las paredes en la intensidad de la luz.—Peligros del frío.—Temperatura que necesita el hombre.—Dilema entre el frío y la impureza del aire.—Causas de la impurificación atmosférica.—El cigarro.—La estufa.—La chimenea.—El brasero.—Los calentadores de cama.—El calorífico portátil.—El radiador de gas.—El radiador de agua caliente.—Poder calorífico de los combustibles.—La poesía del hogar.—La lucha contra el frío.—Efectos del calor en la piel.—Evaporación humana.—La sequedad del aire y el calor.—El viento y el calor atmosférico.....

189

CAPÍTULO XII

La preservación de las enfermedades del cuerpo y del alma.

Pág.

SUMARIO.—Censurable descuido de las enfermedades morales.—El deber de la higiene.—Defensa contra las enfermedades contagiosas.—Desinfección y vacunación.—Condiciones que facilitan la invasión del microbio.—Síntomas de infección.—Síntomas de fiebre.—Síntomas de difteria.—La higiene del baño.—El lavado interior del cuerpo.—Causas de la dispepsia.—El artrismo.—La obesidad y la gota.—Ventajas de la lactobacilina y de la leche agria.—Daños del tabaco.—El cólera.—la tifoidea.—La viruela.—La escarlatina.—La fiebre palúdica.—La peste.—El mal venéreo.—Preventivos contra el contagio.—Destrucción de moscas y mosquitos.—La tuberculosis.—Condiciones que facilitan su contagio.—La habitación antituberculosa.—Prevención contra la tuberculosis de los niños.—Los quistes hidáticos en la Argentina.—El peligro de los perros.—La gripe.—La neurastenia.—Psicología del neurasténico.—Relación entre el histerismo y la neurastenia.—Causas de esas enfermedades.—Sus preventivos y sus remedios.—La locura.—Sus causas.—Los hijos de alcohólicos y sifilíticos.—Otras anormalidades.—La agitación morbosa de la vida moderna.—Las enfermedades morales y las enfermedades físicas.—Daños físicos de las pasiones.—Influencia de las pasiones sobre los nervios.—Influencia de los pesares sobre las enfermedades del estómago.—La energía del carácter como preventivo contra la enfermedad.—Peligro del celibato.—Influencia del alimento en las pasiones.—Influencia de la edad, del clima, de la humedad, del sexo, del temperamento, de los narcóticos, de la habitación y de los viajes sobre las pasiones y la moralidad de cada sujeto.—Los cuatro temperamentos.—Las enfermedades hipocondriacas y su influencia en las pasiones.—Influencia del café en la psicología del sujeto.—Utilidad de la inhibición en la lucha contra las pasiones..	203
--	-----

minical.—Vacaciones para el obrero.—Principales ocupaciones malsanas.—Ventajas del trabajo agrícola.—Inconvenientes de la acumulación de obreros en las ciudades.—Ventajas de la reflexión diaria, después de despertarse.—La rutina y el atolondramiento.—La solidaridad humana y familiar.—Ventajas para los patronos de cuidar la salud de los criados y obreros.—Exageraciones de la virtud del trabajo.—Uso doméstico de aparatos y máquinas.—La moralidad de los criados.—Estímulo de la servidumbre.—Manera de evitar los malos sirvientes.—El salario.—Reglas para el gobierno del hogar.....	243
---	-----

CAPÍTULO XV

Adquisición, conservación y buen uso del dinero.

SUMARIO.—Factores de la prosperidad económica de las familias.—Legitimidad del desecho de la riqueza.—Bienestar y felicidad que da la riqueza.—Causas de la miseria.—El interés colectivo.—La solidaridad social.—El estímulo individual.—La libertad en la elección de estado.—Capacidad económica de los estudiantes.—Medios de adquirir y conservar el empleo.—El trato con los compañeros.—El conocimiento de los hombres.—Causas de antipatía.—El exhibicionismo.—La manía de la discusión.—El arte de agradar.—Causas del estancamiento económico de los artesanos.—Cómo se conquista la clientela.—Falta de iniciativa y del ingenio en los artesanos.—Deficiencia de la preparación técnica.—Los artesanos especialistas.—Importancia del acuerdo entre los cónyuges sobre el presupuesto casero.—La economía doméstica enseña a gastar.—Ideas generales sobre la administración de una hacienda.—El presupuesto casero.—El presupuesto doméstico del obrero.—Los ahorros del campesino.—Reglas para comprar bien.—Contabilidad casera.—El pago de las cuentas.—El libro de sucesos importantes.—Beneficiencia.—Sociedades de temperancia y de moralidad.—Máximas económicas.—El depósito del dinero.—Caja de ahorros, los giros bancarios.—Colocación de

Pág.

valores monetarios.—Causas perturbadoras del bien-
estar económico.—Calamidades públicas y conmociones
político-sociales.....

CAPÍTULO XVI

Felicidad moral y prosperidad económica de las familias

SUMARIO.—Importancia de la familia.—Sus elementos consti-
tutivos.—Enemigos de la familia y de la sociedad.—
El matrimonio como fundamento y defensa de la fami-
lia.—Deficiencia de la familia sin matrimonio.—Cuali-
dades que hacen feliz y próspero el matrimonio.
La unidad, la fidelidad, la inviolabilidad, la justia-
cia, el respeto a la autoridad.—Defectos de la poli-
gamia.—Edad de los cónyuges.—Efectos de la inmora-
lidad conyugal.—Igualdad de derechos de los cónyuges.
—Preparación de los novios al matrimonio.—El amor
como poesía del hogar.—Origen del amor sexual.—El
amor normal y el amor mórbido.—El amor sexual con-
vertido en cariño conyugal.—La castidad en el matrimonio.
Consejos para conservar la paz y el amor conyugales.—
Causas que hacen extinguirse el amor.—Conocimiento
mutuo de los cónyuges.—Las desilusiones de los esposos.
—Necesidad de educar a la mujer para el matrimonio.
—El arte de conservar el amor del esposo.—Consejos
higiénicos para los casados.—El amor en los neurasté-
nicos.—Neurópatas y desequilibrados.—La educación
de la prole.—Las atribuciones de cada sexo y sus rasgos
característicos.—La cooperación y auxilio mutuo de
los esposos en la educación de sus hijos.—El castigo de
los hijos.—Ventajas de la obediencia doméstica para
triunfar en la vida.—Desastrosos efectos de la divergen-
cia de criterio en los padres.—Efectos de la deficiencia
o excesos del amor paterno.—Defectos de la familia
inestable y sin tradición.—Causas de la deserción del
hogar.—Ventajas de la familia estable.—Condiciones
para la estabilidad y prosperidad económica de las fa-
milias.—La paz y el amor fraternales.—Consejos para
fomentarlos.—Ventajas de la vida de familia.—Reglas de
urbanidad doméstica.....

CAPÍTULO XVII

Elementos de éxito en el empleo y en la vida

Pág.

SUMARIO.—La energía de voluntad, principal factor del éxito.	
—La naturaleza combativa del hombre.—Necesidad de la voluntad para triunfar en la lucha económica.—La voluntad en los estudiantes.—La economía doméstica y el estudio de la voluntad.—La voluntad débil.—Deficiencia de la educación de la voluntad en las escuelas.	
—La rectitud, la iniciativa y la firmeza.—Los bienes falsos y los bienes verdaderos.—Comparación entre los placeres lícitos y los prohibidos. — La reflexión. — La calamidad de los maestros complacientes. — Necesidad de tener motivos para la acción.--Los factores del fracaso.—La desconfianza, el vicio, el desaliento, la tristeza.—Las caídas.—El estímulo de la alegría.—La envidia.—El optimismo.—La esperanza.—La adquisición de la voluntad.—La salud y robustez del cuerpo como condición de voluntad.—Los deportes.—El curso de las ideas y de la fantasía para tener voluntad.—El ejercicio como alimento de la voluntad.—Las leyes de la costumbre.—La educación del sentimiento.—Influencia preponderante del sentimiento en los actos.—Cómo se fortalecen los sentimientos y las ideas buenas para que provoquen la acción.—Teoría contra las tentaciones.—Contagiosidad de los sentimientos.—El amor y el entusiasmo como estímulo de la voluntad.—El cultivo de la atención.—Necesidad de la fe en sí mismo para la acción.—El temor al fracaso.—Ventajas y desventajas del ensueño. — Enfermedades de la voluntad.—Impulsivos y abúlicos.—Responsabilidad de los actos humanos.—Reputación del determinismo.—Factores del carácter.—Formación y enmienda del propio carácter	343



