Oc. 2583
(144)

81-9-Vol 2
(n° 144)

(Enero de 1877)

Tesis.

para el ejercicio del Doctorado
en Medicina y Cirugia,
presentada por el Licenciado en la
Universidad Central, D. Faustino
Garcia de las Cuebas.

b18893038

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE
5315414077

Al considerar la importancia de la empresa que me propongo realizar y teniendo en cuenta la escasez de mis conocimientos para poder cumplir este proposito con toda la profundidad que debiera y con la elocuencia que desearia se apoderara de mí el mayor desaliento; pero siendo tan grande vuestra reconocida benevolencia, me decido á molestar vuestra atencion, desarrollando el tema de este modesto discurso que versará sobre la

Conducta que deberian seguir las madres en la Educacion fisica de sus hijos.

No es mi animo, Sres, entrar en consideraciones acerca de los deberes morales de la muger, por no creerlo adecuado á la indole de este pequeño trabajo; pero teniendo en cuenta que por una ley de la Naturaleza deberá ser aquella la primera y la única verdadera encargada de sentar las bases de la Educacion del hombre desde el principio de su existencia; me parece conveniente indicar, aunque de paso, la necesidad en que se encuentran las madres de poseer ciertos conocimientos generales relativos á una verdadera y completa Educacion fisica que no podrá separarse de la Educacion mo-

ral, debiendo por tanto marchar las dos juntas, empezar pronto y ser bien dirigida, para que consigan el objeto que se proponen.

Solo la muger, por las condiciones propias y peculiares de su sexo es la que posee la elevada mision de realizar todo cuanto deberá constituir al hombre física y moralmente considerado, por que solo ella influye poderosamente ya en su desarrollo físico por su sangre, por su leche y por sus cuidados, ya tambien en sus costumbres por la formacion de los primeros rasgos de su caracter y hasta su inteligencia por que de ella parte y debe partir la iniciativa de su **Educacion intelectual.**

Pero no es difícil comprender que el desconocimiento de los principios fundamentales de la Educacion física, principalmente unido al cariño mal entendido de las madres y á las costumbres que hoy imperan es la causa mas poderosa del abandono en que se encuentra hoy aquella, sobre todo en la infancia, dígalo sinó tantos malos hábitos que deben combatirse á todo trance, hijos sin duda de la ignorancia en este punto mas bien que de la falta de buenos deseos por parte de las madres las cuales deberán tener siempre presente que "los primeros años son decisivos para la salud del porvenir", verdad grande por que la fortaleza ó la debilidad, el vigor ó la flojedad, en una palabra, todas las buenas ó malas condiciones físicas de la organizacion dependen en gran parte de la manera como se haya verificado la **Educacion física** en los primeros años de la vida.

Creemos pues, con Rousseau que deberá esta empezar desde el nacimiento, por que solo así se conseguirán buenos y seguros resultados, siendo entónces ademas tan facil acostumbrar al niño desde el principio á un régimen conveniente; pero los cuidados para con el nuevo ser deberán empezar aun antes del nacimiento, es decir aun dentro del claustro materno, de igual modo que se prodigan los cuidados á la semilla ántes de la salida de la planta al esterior, por que si no se reunen todas las condiciones necesarias para su germinacion no podrá verificarse esta y si falta alguna de ellas, ó no son las mas convenientes para el objeto, el fruto será imperfecto ó de mala calidad.

Existe ademas una relacion tan intima entre la madre y el ser que lleva en su seno, son tan estrechos los lazos que los unen pues casi forman un solo organismo, la salud y la vida de ambos estan, en una palabra, tan completamente ligados que todo cuanto puede perjudicar á uno perjudicaria tambien al otro, por lo cual creemos conveniente recomendar á la muger en tal estado la observancia mas estricta de un régimen ape-

cial, al que deberá someterse en absoluto, por que de no cumplirlo fielmente comprometerá la existencia ó por lo menos la salud de su futuro hijo y hasta la suya propia.

Sométase pues de buen grado á este régimen persuadida de su necesidad y conveniencia convencida ademas de que nada mejor podrá hacer en tal estado, ni mas meritorio para la sociedad á la que solo asi podrá ofrecer bien pronto un individuo que con el tiempo le será, tal ver, muy util y quedará entónces satisfecha del cumplimiento de uno de los principales deberes que la Providencia le ha confiado y la sociedad espera ver realizado.

Por fin ha llegado ya tan deseado instante, ocupémonos pues del nuevo individuo que se ha constituido ya, hasta cierto punto, en un ser independiente es decir solo en cuanto al egercicio de sus funciones vitales, no en absoluto, porque seguirá todavia dependiendo su existencia de la de su madre; pensemos por lo tanto en las necesidades y cuidados que reclama y en los medios de satisfacerlos segun dispone la previsora Naturaleza.

El primer acto que verifica el niño en cuanto sale al mundo es dar un grito, grito ó llanto pues lo simula que no ha dejado de ser interpretado como espresion de dolor ó de sufrimiento; hay tambien quien opina que solo sea el resultado de un fenómeno fisiológico debido á la introduccion rapida del aire en los pulmones del nuevo individuo; y no han faltado tampoco quienes le hayan atribuido significacion completamente distinta á la primera, creyendo que es la señal de triunfo del rey de la creacion que toma posesion de su dominio.

Pero dejemos á un lado interpretaciones tan diversas, alguna de las cuales hija mas bien de la vanidad ó de la fantasía de la imaginacion que de una buena lógica, por que no es nuestro animo, ni cumple á nuestro objeto analizarlas y sea ademas cual quiera su origen, sea cualquiera su significacion, interprétese como se quiera, es lo cierto que la primera manifestacion de la existencia del hombre, su primer "saludo dado en el pórtico de la vida" representa una necesidad porque comprueba el egercicio de una funcion necesaria. Y no será por cierto esta sola la que habrá de atormentarle, por que sentirá bien pronto, el efecto de otras tan apremiantes, casi como aquella, no pudiendo satisfacerlas él por si mismo.

En efecto el niño, aun despues del nacimiento no constituye todavia, en absoluto un ser completamente independiente, puesto que necesita forzosamente de otra existencia para conservar la suya, necesita todavia vivir á espensas de otro organismo vivo hasta tanto que la Naturaleza lo juzgue conveniente señalando un

límite, este límite no es otro que la dentición, función de todo punto necesaria para que el nuevo individuo que da vivir ya, por si solo, con verdadera vida propia, sea librándose solamente entónces su emancipacion completa y absoluta.

Continuan por lo tanto las relaciones entre la madre y el hijo casi del mismo modo que durante el embarazo, por lo que podria muy bien considerarse la lactancia equivalente á una segunda preñez ó mejor aun como la continuacion de esta, puesto que la nutricion del niño se verifica de igual modo, en el fondo, que en la misma con la unica diferencia de que en lugar de ser sangre es entonces leche el alimento del niño, y recordando la gran similitud entre estos dos liquidos, segun recientes esperimentos confirmarémos aun mas nuestra suposicion.

Pero vigilamos al niño que exige nuestra atencion llorando y agitandose, inquieto como si algo le molestara moviendo sus labios instintivamente y como espresando con esta mimica y con su lenguage especial que algo le atormenta y en efecto es que tiene **hambre** y no puede él mismo buscarse los medios para calmarla; pero su llanto no será inutil, por que al ser percibido por su cariñosa madre se disipará bien pronto, no lo dudamos, de igual modo que disipa el Sol al presentarse, las nieblas que envuelven la tierra, por que ella és su sol vivificador asi como él es su esperanza.

La secrecion lactea, debil en la mujer en un principio, ó sea desde que se verifica el parto, va tomando actividad á medida que vá desenvolviéndose el niño; se prolonga hasta que los dientes de este son capaces de dividir y triturar los alimentos solidos, disminuye y cesa enteramente en el curso del segundo año, cuando ya el trabajo de la dentición se encuentra bastante avanzado.

Existe Entre muchas madres y bastante generalizada por desgracia la errónea creencia de que desde los primeros meses la alimentacion del niño debe ser casi general, es decir de toda clase de alimentos, tanto solidos como liquidos y esta como otras muchas preocupaciones, hijas de la ignorancia completa, mas bien que de la falta de buenos deseos, debe ser combatida energicamente, haciendo comprender á aquellas las deplorables consecuencias de tan perjudiciales costumbres.

La Zimmerman con los datos que le suministraba la esperiencia, convencido de que esta práctica siendo tan funesta habia hecho en su tiempo, profundas raices, se espresa en los siguientes terminos: "Seria mas facil trasportar los Alpes á los llanuras del Asia, que desengañar á una muger terca." ¡Tan cierto es que entre el vulgo se arraigan siempre con mas facilidad

los malos habitos que los buenos.

La fisiologia y la esperiencia demuestran completamente que leche de la madre deberá ser el primero y el único alimento del recien nacido: la primera comprueba que este no debe hacer uso de alimentos solidos, por que no puede, porque su boca se encuentra desprovista completamente de dientes y está organizada solamente para la succion y nó para la masticacion.

Ademas, hay que tener tambien en cuenta que el estomago del niño no tiene todavia suficiente fuerza para digerir alimentos sólidos, de ninguna especie, con la misma facilidad con que digiere la leche y sobre todo la de su misma madre; por que esta se adapta mejor que ninguna otra al estado y á la edad del primero, puesto que va adquiriendo mas consistencia á medida que va creciendo este, siendo en una palabra el alimento preparado espresamente por la Naturaleza.

Oigamos sinó la respetable autoridad de Galeno en esta materia cuando partidario consecuente con esta última y á pesar de encontrarse en su época todavia en mantillas la fisiologia dice terminantemente: "Puellus quoad primores dentes emisorit, solo lacte alendus", y aun es mas estensivo. Avicena consignando que "Naturale tempus lactationis es duorum annorum."

Convénzanse pues aquellas de que tal costumbre es no solo completamente inutil, sinó ademas altamente perjudicial para la salud de sus hijos, por que no reconocen otra causa sin duda alguna, muchas indisposiciones y enfermedades de la infancia, sobre todo las de los órganos digestivos como son las diarreas, las saburras, enterites y hasta la labes y el raquitismo dependen principalmente de aquella, siendo en muchas ocasiones y en ultimo resultado la muerte la consecuencia final de esta alimentacion prematura que tan abiertamente contraviene las leyes de la Naturaleza.

Lo mismo puede decirse de la falta de método en la misma alimentacion; por que es de todo punto necesario que trascurran entre cada una de sus comidas, el tiempo suficiente para que se verifique completamente la digestion y al mismo tiempo para que pueda irse formando en la mama, la suficiente cantidad de liquido y con la consistencia necesaria para ser bastante nutritivo.

Solo la presencia de una criatura puede indicarnos, á primera vista, el régimen seguido en su alimentacion, por que generalmente, casi siempre, un niño robusto, fuerte de buen color demuestra que la suya es buena y bien entendida y por el

contrario uno raquitico, endeble y pálido indica claramente que aquella es fatal.

Y es indudable que hasta el estado moral sufre tambien, y aunque indirectamente, la influencia del régimen casi tanto como la organizacion, lo cual supone y esplica solamente la relacion tan grande de consecuencia que parece existir entre esta y aquel; por lo menos así lo atestigua claramente la esperiencia pues generalmente coincide con una mala constitucion, resultado de un mal régimen, la tristeza, la apatia y demás pasiones deprimentes y por el contrario la alegria, la vivacidad &a. puede decirse que solo son peculiares de la salud y de las manifestaciones de una buena constitucion.

Habia dicho ántes que la dentician era el verdadero límite que separaba en absoluto al niño de su madre, puesto que solo despues de aquella, podria decirse que vivia por si solo y sin la intervencion física de esta; pero este límite, como casi todos los que pone la Naturaleza entre los distintos periodos de desarrollo del individuo, no es brusco, antes al contrario es bastante lento y en relacion con todas con la duracion de la vida en las distintas especies animales, por lo que podria considerarse, permitida la frase, con una nota musical que forma parte de esa gran armonia que rige á todo el Universo.

El modo como se verifican el brote y el crecimiento de los dientes, la marcha que siguen tan paulatina, preparando poco á poco la emancipacion material del nuevo ser, dotándole de los instrumentos necesarios para conseguirla, todo ello es lo que deberá inspirarnos en nuestro modo de obrar, secundando atinadamente á la Naturaleza en sus preceptos mudos, pero sabios; contribuyendo nosotros solamente como ayudantes en el caso de que necesitase de nuestros débiles recursos. De esta manera lenta y paulatina será pues como deberá verificarse el destete para que tenga todo el resultado que de él puede y debe esperarse.

Indicaremos por lo tanto aproximadamente la epoca en que podrá empezar este, sin ser absolutos en el tiempo, que no será quien nos lo indique, sino el mismo individuo, por que como varia tanto la dentician segun la constitucion del niño, es por lo mismo completamente necesario escojer tanto como sea posible esta época oportuna segun las

circunstancias particulares. Veamos pues cual podrá ser la preferible y fijémonos por lo pronto en la primera dentición (durante la cual podrá ya empezar) puesto que á su conclusion tiene ya el niño **veinte dientes** de todas clases.

Comienza por lo regular aquella, de los cinco á los seis meses apareciendo generalmente primero los incisivos medios de la mandíbula inferior, luego los mismos de la superior, siguen á estos los incisivos laterales de arriba y de abajo, continuan los primeros molares pequeños, salen despues los caninos (colmillos) y por último se presentan los segundos molares pequeños.

Ahora bien, fijandonos en que van saliendo ordinariamente por tandas ó grupos que se suceden con cierto orden, vemos que entre ellos suelen pasar intervalos hasta de algunos meses, lo que constituye una circunstancia bastante favorable y seguramente la época mas conveniente para verificar el destete por que está entonces como paralizado el trabajo de la dentición que sino constituye evidentemente una enfermedad, llega á serlo en muchas ocasiones, ó por lo menos un estado especial, peligroso para el niño y que reclama seguramente cuidados y atenciones particulares. X

Es pues lo mas racional decidirse por uno de esos periodos de descanso y escoger el mas conveniente entre todos los que forman parte de la primera dentición; parece preferible el que separa la salida de los caninos de la de los primeros molares por que no solo tiene ya entonces el niño **doce dientes** que son los mas **indispensables**, sino que ademas aquel espacio de tiempo es el mas considerable para poder ir preparando ese cambio. Hasta la aparicion de este periodo no deberán por lo tanto las madres principiar aquella sustitucion de la leche materna por otro alimento.

Decimos ahora que cuidados reclaman las **funciones de relacion** sobre todo la marcha del niño, la primera que exije la mayor atencion no solo por lo que significa, sino por que tambien aquí habrá ocasion de poner de relieve algunos errores de bastante consideracion cometidos por muchas madres y por las encargadas personas del tierno infante.

Existe entre estas la muy arraigada costumbre de colocar á los niños y dejarles por largo espacio de tiempo, en los aparatos llamados

polleras, ó berillas muy á menudo á pesar de su llanto, cai siempre por separarse de ellos y conspirando abiertamente contra su buena conformacion ¿Pinia, ¿ qué diremos pues de tan detestable costumbre?

Cai me atreveria á asegurar, pues algunas ocasiones he tenido de advertirlo, que la mayor parte de las deformaciones (curvaduras) que tan á menudo vémos en las estremidades inferiores de los tiernos seres son debidas á la perniciosa influencia de ese hábito tan fatal. Considero por tanto un deber hacer comprender á las madres los graves perjuicios originados por tan perjudicial costumbre y admitimos desde luego la ignorancia de estas en este punto por que no es posible suponer en ellas otra cosa.

Si se creyese que aquel hábito no fuese tal vez causa suficiente para producir la deformidad espresada y que se considera necesaria la intervencion de otra causa que existe en el mismo individuo, como el raquitismo, aseguramos que en esta enfermedad vemos la deformacion sin que haya precedido tal costumbre, contestaríamos entonces que aunque asi tambien sucede, sin embargo, lo uno no escluye lo otro y la deformidad puede tambien ser el resultado de la perjudicial costumbre, causa esterna, independiente del individuo y la que se podria considerar como determinante, mientras que la otra, el raquitismo, seria predisponente; pero que las dos, siendo como son, completamente distintas pueden obrar separadamente sobre distintos ó tambien sobre el mismo organismo produciendo igual resultado.

¿ Se me podrá negar que niños de buena constitucion (fuertes, robustos) sin antecedentes hereditarios de ninguna especie, han sido víctimas inocentes de tan deplorable costumbre? Sobre todo teniendo en cuenta la gran flexibilidad y blandura de los huesos (mejor debiera decir oseo-cartílagos) en la primera infancia, pues bien se sabe cuanto tiempo tardan estos últimos en completar su osificacion, aun en el mas perfecto estado fisiológico del ser. Lo que esplica perfectamente las rarísimas fracturas de huesos en los niños pequeños, á pesar de las violencias esteriores, principalmente las caidas que tan frecuentes son

en esa edad.

Lo mismo puede decirse de otro hábito tan rutinario y tan poco racional como el anterior y es el que consiste en pretender ense ñar á andar al niño, valiéndose para ello del uso de los mal llamados andadores, violentando abiertamente las leyes fijas é invariables de la Naturaleza que siendo tan sabia y previsora no autoriza el egercicio de ninguna función sinó cuando lo juzgue oportuno y conveniente, esto es, cuando ya los órganos se encuentran bastante aptos para ejercerla y por tanto en la marcha solamente cuando ya los huesos tienen la consistencia necesaria y los músculos la suficiente energía para poder verificar tal acto.

Lo mejor, lo mas natural y lo verdaderamente higiénico y por lo tanto así lo aconsejamos á las madres, es dejar al niño solo en el suelo, sobre alguna estera ó alfombra ú otra cosa equivalente, que el mismo, cuando llegue el tiempo oportuno y á la vista de algun objeto que fije su atencion y situado cerca de él, emprenará á verificar los primeros movimientos de progresion que la Naturaleza ha señalado y que consisten en impulsar con las estremidades inferiores pequeños impulsos que son favorecidos y ayudados por las anteriores apoyadas tambien en el suelo; esta especie de marcha suele recibir el nombre vulgar de gateo.

Una vez que el niño, con el desarrollo fisiológico y con este egercicio natural y preparatorio ha adquirido ya la suficiente potencia muscular, lo que él mismo conoce instintivamente, se le verá bien pronto procurar ponerse el solo en la posicion vertical valiéndose para ello de todos cuantos objetos le rodean y encuentra mas próximos á sí, como son las sillas y demas muebles colocados de antemano para que sosteniéndose y apoyándose en ellos se levante y empiece á dar los primeros pasos, hasta que llega un dia en que abandona este punto de apoyo y decidido se resuelve á dirigirse hacia su madre que cerca de él le tiende los brazos.

Se comprende que en este egercicio, el niño deberá estar constantemente vigilado bien por su madre ó por cualquiera otra persona, por que es-

tando completamente solo podria muy facilmente ser victima de algun percance cualquiera facil de comprender.

Influyendo tanto en la organizacion y en la salud la manera de verificarse el **crecimiento**, como parte inherente del desarrollo general del individuo, creemos oportuno indicar algunas consideraciones relativas á un asunto tan importante, aunque solo digamos dos palabras relativas á demostrar la conveniencia de la comprobacion por parte de las madres, de la regularidad ó irregularidad con que aquel se verifique; lo que se conseguirá con solo la medicion de la altura del niño y la comparacion con la normal expresada en las tablas, construidas ad hoc y segun la estadística.

Solo esta sencilla operacion podrá, en muchas ocasiones, dar á las familias la explicacion de algunas indisposiciones que no podrian comprenderse de otro modo, é indicar la necesidad de establecer una línea especial de conducta, basada en las leyes de la fisiología y en la practica de ciertos preceptos de higiene; pues la manera como se verifique el crecimiento es una escelente medida del valor de la constitucion, porque generalmente el desarrollo normal y progresivo de la altura es un buen signo de salud y de la bondad de aquella, puesto que indica regularidad en la nutricion y por el contrario el anormal, ya sea lento ó rápido, sobre todo si se verifica por saltos ó bruscos, estado que reclama ciertas precauciones higiénicas y atenciones particulares que formarán un régimen especial, constituido principalmente por: una alimentacion bastante substanciosa y reparadora, el aire puro, el sol, la vida del campo y el uso del aceite de higado de bacalao que constituyen en estos casos dos preciosos recursos, que deberán acompañarse siempre que se pueda, ma-

por tiempo de sueño y de reposo, la disminucion y hasta la supresion de todo ejercicio tanto corporal como intelectual y en una palabra la disminucion de los gastos y el aumento de los ingresos en la nutricion del organismo.

Con este régimen podrá contrarrestarse esa predisposicion ya formada para algunas enfermedades y que son la consecuencia de aquel desarreglo de la nutricion y por tanto del desarrollo, pero dejamos ya este asunto por que creemos llegado el momento de hacer comprender á las madres la necesidad de reformar el genero de conducta hoy generalmente seguido en la educacion física de sus hijos y que obedece á las costumbres que dominan en la epoca presente.

Desde el instante en que el hombre ve la luz por la vez primera hasta que baja al sepulcro, está sugeto á multitud de influencias asi propias como estrañas, esto es, tanto inherentes á su organizacion como agenas á ella.

Ha llegado ciertamente al límite del perfeccionamiento, no solo en cuanto á su organizacion sino sobre todo por ser el unico en la inmensa escala animal, poseedor de la inteligencia, luz brillantisima que ilumina su frente y concedida solo á él por la Providencia; mas á pesar de todo ello, para poder realizar su existencia en la tierra no podrá de ningun modo sustraerse á las influencias de multitud de agentes que continua y forzosamente ha de estar en relacion constante é inmediata con su organismo impresionandole y hasta modificandole continuamente para su necesario desarrollo físico.

La planta humana, esta planta animada, permitida la frase, no puede por lo tanto existir en modo alguno libre de la influencia del contacto de sus agentes vivificadores y modificadores; necesita forzosamente de la accion del aire, de la del sol, de la luz, del agua, del calor &c. no siendo posible comprenderla sin la intervencion de todos

estos agentes. Pues bien, reconocida esta indispensable y fatal influencia, aunque ignorada ó de hecho negada por muchas madres; la Educacion física se propone llevar á la practica lo que forzosamente tiene que verificarse; pero asi como la Educacion intelectual tiene por objeto poner al hombre en relacion con los demas y con cuanto sea objeto de su inteligencia, primero por medio de la palabra y despues valiendose de la escritura; la primera indica las reglas ó preceptos mas convenientes para su completo desarrollo físico, pero para conseguir este resultado necesita adoptar una marcha conveniente, un metodo indispensable, no siendo este otro que el régimen, base de toda buena Educacion.

Recordando todo esto y debiendo ademas ser consecuente en nuestro proposito no podremos menos de llamar seriamente la atencion de las madres que deberán modificar el genero de vida hoy generalmente seguido en la Educacion física de sus hijos, y adoptar aquel régimen el mas conveniente para la salud de los mismos. La higiene no es seguramente un arte inútil, pues ella sola con sus sabios preceptos podrá obtener seres fuertes con salud y vigor. Ademas sus consejos no son dificiles de egecutar, por el contrario son bastante fáciles y sencillos sobre todo practicandolos desde los primeros años de la vida, siendo por otra parte su eficacia inmensa.

Consecuente por tanto la Higiene con la Naturaleza se propone la salud y la conservacion de la especie humana; pero sin violencias, sin esfuerzos, rechazando solamente lo malo y aconsejando lo bueno; vease todo su importantisimo objeto. Que la hija de Esculapio presida pues á todos los actos de la vida del hombre, que impere siempre ella en absoluto, derrocando hábitos funestos y recobrando asi toda su autoridad y poderio.

Que el hombre puede acostumbrarse á todo con facilidad, es cosa que estamos viendo continuamente y no tan solo á lo que es útil, provechoso y saludable, sinó tambien hasta á lo que es nocivo y perjudicial, llegando á tal punto la fuerza de la costumbre, que en muchas ocasiones no podrian suprimirse rápidamente algunos hábitos por malos que fueran estando

ya inveterados sin comprometer hasta la salud y tal vez la vida. Cuantos pueden existir buenos ó malos, tantos pueden ser del dominio del hombre, el cual parece como que tiene tendencia á deridene por estos últimos. La costumbre de fumar ya sea el tabaco, el opio ú otras sustancias la del abuso de los alcólicos llevado hasta la embriaguez, aun la de tomar arsenico, el mismo opio en sustancia ú otros cuerpos pero en cantidades bastante considerables no pueden ser mas perjudiciales y sin embargo comprueba la esperiencia que el hombre llega poco á poco á connaturalizarse con ellas. Bien claramente lo espresa el adagio vulgar. "La costumbre es una segunda naturaleza."

Tengan pues las madres esto bien presente para sacar de ello todo el partido que se puede, acostumbrando á sus hijos desde muy pequeños á la accion de los agentes esteriores, á las impresiones de temperatura, á las fatigas, á las privaciones, á la sobriedad y á la tem-

planza &c. por que el hombre se encuentra forzosamente en muchas ocasiones en la necesidad de soportar la influencia de todos estos agentes y no estando acostumbrado se resentirá su salud y hasta podrá comprometerse su existencia. Apenas aquél no puede ser fuerte y vigoroso sino con este régimen seguido en su educacion física.

Hagamos sino un paralelo entre un niño hijo de padres acomodados educado segun las costumbres actuales y en una gran poblacion, con otro criado en el campo ó en un pueblo pequeño é hijo de padres pobres: aquel es objeto desde su nacimiento de infinidad de delicadezas, preservado de todo cuanto puede contribuir á su fortalecimiento, preservado del aire puro, tan saludable y necesario, de la accion bienhechora del sol, del calor, del frio &c, de todo en fin cuanto es indispensable para el perfecto desarrollo de esta planta animada (permitida la frase) la cual con estas condiciones se cria como otra cualquiera en iguales circunstancias: pequeña, raquitica, mustia y marchita lo mismo exactamente que aquellas que vemos

en las estufas de los jardines con una vida artificial y ficticia.

Por el contrario el otro, aunque siendo su alimentacion mucho mas frugal, pues no comerá tal vez mas que un pedazo de pan ó algun alimento menos nutritivo todavia, sin embargo, aquellos manantiales de salud y vida en vez de ser estimados los posee por el contrario con la mayor profusion y asi se comprueban los resultados tan diametralmente opuestos.

El ejercicio por otra parte en el primero es insuficiente, pues ya sea sobre todo por la poca facilidad en unos casos ó bien por otra causa cualquiera, es lo cierto que el primero se encuentra casi privado de una necesidad verdadera é indispensable y propia de su edad; mientras que en el segundo el ejercicio nunca falta, es siempre casi continuo, lo que contribuye poderosamente á su desarrollo y agilidad, pues suprimir al niño el ejercicio equivale á exigir al anciano fuerzas suficientes y deseo para estar continuamente en movimiento, es una exigencia injusta por que cada edad tiene sus necesidades propias y peculiares impuestas por la Naturaleza y no hay razon ninguna, ni derecho para contrariar las leyes establecidas por tan sabia legisladora. El contravenirlas es una gran falta, que se agrava sobre todo por que recae en un ser que no comprende su derecho y que por su debilidad tan poco podria hacerle valedero.

Con una buena y bien entendida alimentacion, circunstancia indispensable para el desarrollo de la suficiente cantidad de calórico que se desarrolla por la nutricion, con la practica de los baños frios en todo tiempo, con el ejercicio conveniente y sobre todo con una bien dirigida gimnasia podemos estar seguros de formar una organizacion capaz de soportar la influencia de todos los agentes exteriores. Los baños frios deben ocupar una alta consideracion pues, por su efecto tonico, activan sobre manera todas las funciones principalmente las de nutricion contribuyendo poderosamente á despertar en alto grado el apetito (avivando la digestion).

De este modo se hará completamente inútil el acostumbrar á los niños á llevar mucho abrigo, costumbre perjudicial por la predisposicion que engendra á contraer ciertas enfermedades principalmente el reumatismo y los catarros bronquiales al despojarse de aquel. Además, el niño posée en si mismo un manantial suficiente de calórico para resistir á la impresion del frio, el cual no es otro que la edad; efectivamente, ya sea por que la circulacion se verifica en ellos mas rapidamente, ya por consecuencia del movimiento propio é inherente á la edad, ya tambien y al mismo tiempo efecto del hábito, es lo cierto que asi se verifica continuamente. Y esta facilidad existe en ellos lo mismo para adaptarse á casi todas las demas impresiones de los agentes esteriores.

Réstame solamente, Sres, para dar término á este pequeño trabajo recordar el descuido en que desgraciadamente yace una parte importantisima de la Educacion Física la Gimnastica que se propone

el desarrollo del sistema muscular y por tanto de la agilidad y destreza. Ya apuntamos, aunque á la ligera la necesidad de su practica dirigida por una persona inteligente; diremos ahora dos palabras relativas á su utilidad por mas que esta no deje de ser comprendida por casi la generalidad de las personas; sin embargo el abandono en que hoy se encuentra nos obliga á indicarlo como una de las causas de la decadencia de la especie humana, pues precisamente su necesidad se deja sentir mas que nunca en los tiempos presentes, pudiendo esta contribuir poderosamente á contrarrestar el pernicioso influjo de una multitud de elementos de corrupcion y ruina que obedecen á las costumbres de la época y entre las cuales citaremos principalmente el escesivo trabajo intelectual, aun desde los primeros años de la infancia, por que la gimnasia segun (Froussagrives) "es el antidoto del trabajo exagerado del espiritu".

No tendriamos mas que recorrer la Historia para convencernos, si es que no lo estuviéramos ya, de la importancia de que ha sido objeto aquella desde los primitivos tiempos y en los pueblos mas ilustrados,

llegando á tal punto que en la Grecia, durante el periodo de su mayor esplendor, en los mismos sitios donde se enseñaba la **Gimnasia** se practicaba tambien la **Medicina**, habiéndose empleado para curar ciertas enfermedades por algunos **gimnariarcas** ó directores que llegaron á hacerse célebres y cuyos nombres conserva la Historia, citándose como el primero que la empleó con tal objeto á **Herodico** ó **Prodico de Selimbria**.

Desde aquella época á la presente, ha sufrido la Gimnasia alternativas por efecto de las costumbres que han ido variando con los tiempos, hoy se encuentra bastante decaida, exceptuando algunos paises, como **Alemania**, digna por mas de un concepto de admiracion, y donde desde el fin del pasado siglo la Gimnasia forma parte oficial de la Educacion en los Colegios, sucediendo lo mismo en Suiza, en Suecia, y hasta la Dinamarca nos dá tambien el ejemplo en este punto, pues en ella desde hace muchos años la Educacion física corre pareja en las mismas escuelas con la intelectual, formando parte de cada una de ellas un Gimnasio.

"El ejercicio muscular activo, pero metódico y adecuado á la edad, á las fuerzas y á las circunstancias, es el mejor elemento higiénico para realizar la evacuacion fisiológica exacta entre el movimiento orgánico de composicion y de descomposicion, de nutricion y de secrecion, de reparacion y de pérdidas." El mismo tiempo que despierta la facultad digestiva y acelera casi todas las funciones y deja tambien en reposo las facultades intelectuales y las pasiones, por la ley fisiológica de que todo órgano ó aparato en pleno ejercicio distrae de su accion á los demas aparatos ó órganos; por lo cual no es conveniente aquel mientras se verifique la digestion.

Este poderoso elemento, unido á la templanza en las pasiones y en la satisfaccion de las necesidades, forma la base de la salud, del vigor y de la fuerza; recuérdese que la decadencia de la Grecia y de Roma datan desde el momento en que la corrupcion de las costumbres, la molicie y los placeres considerados como superfluos á la sobriedad, la templanza y la práctica de los juegos y ejercicios gimnásticos.

¿Quién podrá ignorar que se presentan mil

ocasiones en la vida, en las cuales el hombre necesita del auxilio de su musculos, de su fuerza, bien para si mismo ó ya para sus semejantes? El hombre mas inofensivo y pacifico puede tener necesidad de rechazar una agresion brusca y ofensiva y tendrá que defenderse al ser atacado violentamente, ó puede encontrarse en el caso de tener que vencer un obstáculo, ó en la situacion aun mas grave y apurada de salvacion de su vida ante un peligro inminente y si en estas circunstancias no se encuentra preparado por medio de la Educacion de su sistema muscular, si no tiene las fuerzas necesarias ó no sabe servirse de ellas por medio de la agilidad, ligereza, ó destreza, entónces su vida peligrará ó perecerá tal vez victima de su debilidad ó de su impotencia.

Otros grandes recursos existen ademas, que prestan provechosos servicios y por medio de los cuales al mismo tiempo que se fortalece la constitucion del niño, vá este tambien preparándose insensiblemente para cuando el ejercicio haya de ser mas serio y reglamentado como lo será en la Gimnasia, en la cual

pueden considerarse incluidos; unos como la introduccion de ella y otros como formando parte constituyente de la misma. Los paseos prolongados ó sean las excursiones al campo constituyen indudablemente un ejercicio que ya conveniente por su objeto es al mismo tiempo agradable por la distraccion que proporciona: consiguiéndose reunido el mismo doble objeto en algunos juegos propios de la infancia!

Un poco mas adelante la **lucha** ejercicio provechoso por que en él entran en accion casi todos los músculos de la vida de relacion, luego la **equitacion** y la **esgrima** que por su utilidad deben formar parte de una completa Educacion Física, sobre todo la primera; lo mismo puede decirse de la **remacion** de la que se obtienen excelentes resultados, principalmente por el desarrollo de los músculos de las extremidades superiores y los de la caja toráxica y por último la **Gimnasia de sala** que se ejecuta sin necesidad de aparatos, presta tambien importantes servicios no solamente en la infancia, sino en las

demas edades de la vida.

Recapitulando, Sres, todo lo dicho tenemos: que á las madres nos dirigimos principalmente por ser ellas por las condiciones peculiares de su sexo las primeras y verdaderas encargadas de la Educacion en general del nuevo individuo; pero considerando que deberán poseer ciertos conocimientos generales para cumplir satisfactoriamente este deber, les he indicado algunas observaciones relativas al objeto y referentes á la mejor y mas natural manera de verificar la Educacion fisica de sus hijos. He creido tocar los puntos capitales de un asunto tan importante y entre ellos he conceptuado como tales los siguientes: la lactancia y en general toda la alimentacion del niño, desde su nacimiento, haciendo comprender á aquellas las deplorables consecuencias de una alimentacion prematura; la manera de verificar el destete, teniendo en cuenta al mismo individuo, es decir, no la edad de este sino el estado de su sistema dentario para ser lo mas racionales y consecuentes con la Naturaleza á quien hemos procurado seguir en todos sus sabios preceptos; la misma idea nos ha guiado en la satisfaccion de todas las necesidades del nuevo ser y principalmente en el ejercicio de sus funciones, habiendo indicado en lo que nos referimos a las de relacion algunos errores y costumbres perjudiciales hijos de la ignorancia de las madres mas bien que de la falta de buenos deseos: apuntamos tambien la conveniencia de la observacion en la manera de verificarse el crecimiento como formando parte del desarrollo general del individuo y la explicacion que puede dar aquel de ciertas indisposiciones y enfermedades por suponer un desarreglo en la nutricion y el modo de contrarrestar esa predisposicion que se inicia para algunas de aquellas. Hemos tratado tambien de hacer comprender á las madres la necesidad de reformar el genero de vida hoy generalmente seguido en la Educacion fisica de sus hijos, que obedece á las costumbres de la época y apuntamos la indispensable necesidad de acostumbrar á los niños á la influencia de los agentes exteriores puesto que el hombre no puede de ningun modo sustraerse á su fuerza é irremisible ac-

cion manifestando que ademas solo asi puede ese hacerse fuerte; digimos tambien que debe acostumbrarsele á la templanza y la sobriedad en las pasiones y hasta en la satisfaccion de las necesidades; que esto unido á la practica bien dirigida de la Gimnasia son los principales y mas poderosos elementos de salud, vigor y fortaleza y por último con algunos otros ejercicios convenientes que pueden considerarse como la introduccion nuestra, y otros como incluidos en esta última, concluimos este humilde trabajo dandoos antes Sres las gracias por el honor que me acabais de conceder al escucharme.

Hé dicho

Faustino García de las Cuevas