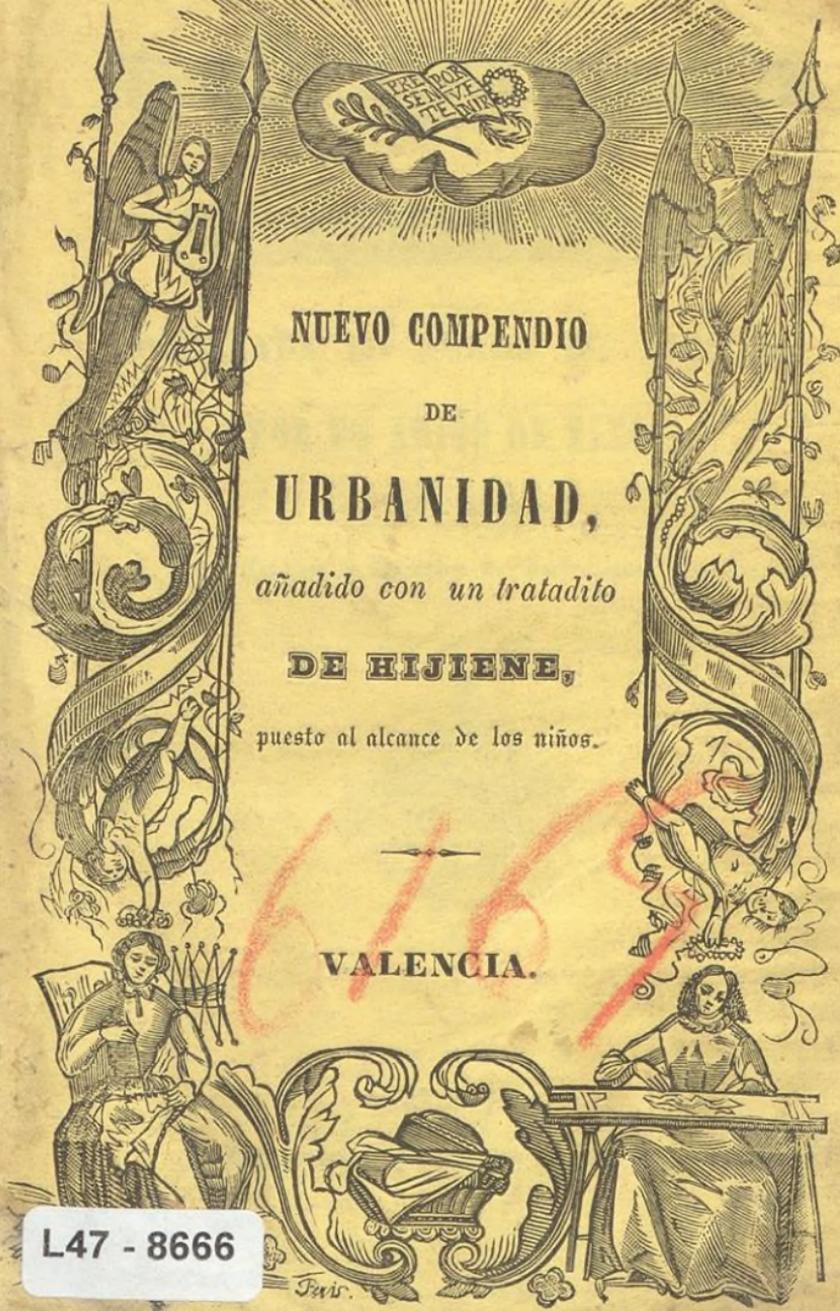


72-2 2a 118.



NUEVO COMPENDIO
 DE
URBANIDAD,
añadido con un tratadito
DE HIJIENE,
puesto al alcance de los niños.

VALENCIA.



L47 - 8666

Fuir.

12

GOVERNMENT OF

—

URBANDAD

Office of the

SECRETARY

of the

SECRETARY



URBANIDAD

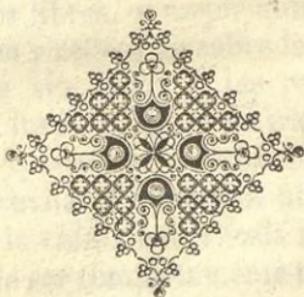
PARA LOS NIÑOS

ORDENADA EN FORMA DE DIÁLOGO

POR UN AMIGO DE ELLOS.

Y CON DESTINO

A los Colegios y Escuelas de Instrucción Primaria.



VALENCIA.

IMPRESA DE D. JULIAN MARIANA. 1848.

URBANIDAD

URBANIDAD

ORDENADA EN FORMA DE DICCIONARIO

Este tratadito, URBANIDAD PARA LOS NIÑOS, es propiedad del editor; quien perseguirá ante la ley al que lo reimprima.

VALENCIA

IMPRESO EN D. JUAN M. ...

URBANIDAD

PARA LOS NIÑOS



INTRODUCCION.

P. Qué es Urbanidad?

R. El arte de tratar con las personas, de manera que estén contentas de nosotros y de sí mismas, y nos dispensen su afecto y su cariño.

P. Dónde se aprende la Urbanidad?

R. En los libros, y mejor aun por medio de la observacion y reflexion sobre lo que hacen las personas que sin faltar á las reglas de buena conducta nos inspiran gusto de tratarlas.

P. Para qué sirve la Urbanidad?

R. Para evitar ó disminuir al menos las penalidades de la vida y hacérsela mas agradable.

P. Puede ser completamente urbano un hombre de mala conducta?

R. No; porque se ve en la precision de ponerse alguna ó algunas veces en contradiccion injusta con los intereses, las opiniones y los gustos de los demas, quienes por ello se descontentan de él, cuando no lleguen á aborrecerle.

P. Basta el ser hombre de bien para tener Urbanidad?

R. No: se necesita el que tratemos á los demas como quieren que se les trate segun los usos y costumbres de cada pais.

CONDUCTA EN EL PRINCIPIO DEL DIA.

P. Qué debe hacer el niño al despertar por la mañana?

R. Dar gracias á Dios de que le ha dejado ver la luz del dia, implorar su proteccion para no obrar acto alguno que desagrade á su Divina Majestad, vestirse desde luego con aseo y sin que los que están junto á él vean desnuda ninguna de las partes de su cuerpo que ha de llevar cubiertas, no incomodar á los que estan aun descansando, lavarse la cara y las manos, peinarse, y saludar á sus padres y demas personas de la familia.

P. Qué cuidado se pondrá en el uso de las diversas partes del cuerpo?

R. Debe llevarse la cabeza derecha y elevada en su posicion natural sin volverla inconsideradamente á un lado y á otro, sin manifestar con los jestos de ella indiferencia ó desprecio hácia las personas con quienes tratamos, y sin tocarla con la mano cuando no fuere preciso. No se han de limpiar ni tocar las orejas en presencia de otros, ni á éstos se les ha de hablar fuerte, ni gritar ni soplar al oido. Se han de peinar los

cabellos cuantas veces lo necesiten; pero atendiendo en ello solo á lo que está bien y no á la vanidad. Hemos de procurar que la cara esté siempre limpia, en una situacion natural, agradable, conforme á la conversacion que se debe tener y á las consideraciones debidas á las personas con quienes se trata. Debe huirse de que en los ojos aparezcan el jénio violento, el mal humor, el poco juicio, el estado no agradable en que la persona se encuentra, la ninguna atencion á las con quien habla, el deseo de escudriñar hasta sus pormenores, y el singularizarse con jestos propios solos de jentes que por su desgracia no han recibido buena crianza. No debe en presencia de otras personas tocarse la nariz mas que lo preciso con el pañuelo para limpiarla de la superfluidad que por ella se espele. Y el pañuelo debe cuanto antes envolverse é introducirse en el bolsillo. La boca debe estar limpia, vacía en términos de que permita hablar, cerrada sin esfuerzo ó abierta algun tanto. Con los lábios no se ha de hacer jesto alguno, ni con la mano se les debe hacer tomar una posicion forzada. Los dientes sirven para adorno de la boca, facilitacion del habla, y division de la comida no muy dura. Asi el emplearlos en otros usos, y descuidar su limpieza en términos de que presenten un aspecto repugnante ó se inutilicen, es una falta contra la Urbanidad. Lo mismo decimos de la lengua. Aquellos que sin cesar la alargan y

encojen, disgustan á los otros y se dañan á sí mismos. De las rodillas, las piernas y los pies no se ha de tener menos cuidado. Su limpieza, y su uso sin violencia y sin irregularidad chocante, y en solo aquello para lo que Dios los crió; son mandados tambien por las reglas de la Urbanidad.

VESTIDOS.

P. Está bien lo que algunos hacen de presentarse á otras personas con las piernas desnudas, ó con el cuello, pecho ó vientre descubiertos?

R. No señor.

P. Falta á la Urbanidad el que se vista ó se desnuda en presencia de otro pudiéndolo hacer de otra manera?

R. Sí señor.

P. Qué regla me dareis en cuanto á la eleccion y uso de los vestidos?

R. Que debemos procurar estén siempre limpios y no ajados ni rotos, y que respecto á su calidad y hechura debemos conformarnos á lo que es regular segun nuestra clase y bienes de fortuna, y á lo que usan la mayor parte de las personas juiciosas.

CONDUCTA EN LA ESCUELA.

P. Qué debe un niño hacer antes de ir á escuela?

R. Vestirse con limpieza y con cuidado, estudiar bien la leccion ó lecciones que deba llevar aprendidas, escribir con cuanta ecsactitud y perfeccion pueda lo que haya de presentar escrito, ir seguido y sin detenerse en juegos ni otras cosas por la calle, y medir el tiempo de suerte que entre en la escuela cuando principia.

P. Entrado el niño en la escuela cómo ha de ocuparse?

R. Debe observar con ecsactitud las órdenes y atender á las lecciones é instrucciones que le dieren el Maestro ó por su encargo otros niños mas adelantados; no ha de hacer nada que incomode al Maestro ni á sus compañeros, ó que les distraiga del estudio; y debe ocupar todo el tiempo en adquirir y retener la instruccion que se le da y esmerarse en ser de los discípulos mas aplicados, aprovechados y juiciosos.

EL NIÑO EN LA IGLESIA.

P. Cómo debe presentarse el niño en la Iglesia?

R. Limpio, aseado, vestido con decencia y de manera que no pueda llamar la atencion por su traje.

P. Qué ha de hacer al entrar en el templo?

R. Descubrir la cabeza, tomar agua bendita, presentarla atentamente á alguna señora ó persona de mayor edad que le acompañe, santiguarse y dirigirse con paso regular, no miran-

do mas que á su camino y no hablando con nadie hácia el punto donde haya de colocarse para asistir á la celebracion de los sagrados misterios.

P. Cómo se ha de estar en la Iglesia?

R. Sentado, en pie ó de rodillas, segun lo esijan las ceremonias, dirijiendo la vista á tierra ó al altar, no mirando curiosamente á todos lados, no entablado conversacion con ninguna persona, guardándose de escandalizar á los concurrentes y de perturbarles en su oracion, y mostrándose recojido, atento y humillado en la presencia de Dios.

P. Cuando se sale de la iglesia qué se debe observar?

R. Debemos ponernos en pie con pausa, hacer un saludo al Altar doblando una rodilla, y las dos si está alli el Santísimo Sacramento, retirarnos poco á poco solicitando en voz baja y con dulzura permiso para pasar, saludar con una lijera inclinacion de cabeza á los que se vean al paso, dirijirnos hácia la puerta con la misma seriedad con que debimos entrar en la iglesia, tomar y distribuir en su caso el agua bendita, santiguarnos, y no cubrir la cabeza hasta que nos hallemos fuera del templo.





LA URBANIDAD EN LA MESA.

P. Qué reglas de urbanidad ha de observar el niño en la mesa para no incurrir en la nota de grosero?

R. A la hora de comer, se presentará con la cara y manos bien limpias; pues nunca es mas necesaria la limpieza que en la mesa, y al sentarse guardará la mayor compostura, procurando, tanto en esto, como en desplegar la servilleta y comenzar á comer, no ser el primero; esperando á que las personas superiores le den ejemplo.

P. Qué mas debe evitar?

R. Toda accion que pueda manifestar hambre ó gula, como tomar para sí alguna cosa, elegir el mejor bocado, ó comer como si le tomase á deseo despues de alguna larga dieta: llenar tanto la boca que no pueda seguir la conversa-

cion que se tenga, aunque de esto está escusado, pues el niño no debe hablar sino fuere preguntado; y si lo fuere, responderá con brevedad y modestia; pero limpiándose primero, y sin tener la boca llena. Jamas se ha de mostrar airado con los sirvientes, porque es tan grosera impolítica como el comer con dos carrillos y á prisa.

P. Hay otros vicios que sean fastidiosos y que no deban usarse en la mesa?

R. Si señor: los melindres ó delicadezas en la comida y bebida, oler los platos, orillarlos despues de hacer un jesto, es dar á entender que no nos gusta, y causa asco á los demas. Fregar los platos con el pan es mucha grosería; pero lamerlos ó lamer la cuchara, cuchillo, etc., desvergüenza. El jadear, resoplar, ó mascar con ruido, es indecente; debe evitarse igualmente el lamerse los dedos, soplar lo caliente, poner pan ó carne mordida en el plato donde otros comen, revolver la comida, beber con la boca llena y mezclar diferentes guisados. Las espinas, cáscaras de fruta y huesos se pondrán en el borde del plato sin dejarles caer desde la boca. Comer solo la corteza del pan y dejar la miga es descortesía; é indecencia escurrir el plato en la cuchara, apurando el líquido de la comida. El beber vino es reprehensible en los niños, y aun mucho mas dar muestras de aficion á ello. Convendrá no ser de los últimos en doblar la servilleta, ó dejar de comer; pero nunca retirarse hasta que

los mayores lo hayan hecho. Las frutas las mondará si no lo estan, y partiéndolas con el cuchillo, tomará cada una de las porciones con el tenedor, á no ser de las secas, como nueces, higos, avellanas, etc., que en este caso las tomará con los dos ó tres primeros dedos de la mano derecha. Jamas morderá del todo de la fruta, ni el pan del pedazo entero. Es indecente mojar la carne ó vianda en el salero, ó tomar con los dedos la sal: si la necesitare, la sacará con la punta del cuchillo, colocándola á un lado de su plato. No guardará fruta ó cosa alguna para llevarla en el bolsillo; pero si se la alargasen la tomará sin detencion, manifestando agradecimiento. Por último, al levantarse dará gracias, haciendo reverencia á la persona ó personas mas calificadas, y si hubiese personas de autoridad y distincion, les besará la mano como á sus padres.

RECREACION.

P. Qué debe tener presente el niño en las recreaciones?

R. Que solo son un descanso de los trabajos y no una ocupacion de la vida: que no ha de tomar parte en ellas de suerte que impida á los demas el que se diviertan ó les incomode con sus dichos ó con sus hechos; que lleve ó no la ventaja ó ganancia, se ha de manifestar sereno ó tranquilo; que por ningun concepto ha de promover ni tomar parte en disputas, ni perder la paz con

sus compañeros; que ha de asistir á la diversion para divertirse sin perjuicio ni siquiera molestia de nadie, y que no se ha de abandonar á la alegría en términos de que se le tenga por de poco juicio ó por falta de consideracion á los demas y á sí mismo.

VISITAS.

P. Cuáles son las obligaciones del niño en punto á visitas?

R. Presentarse en ellas limpio y decentemente vestido, no adelantarse y escojer el lugar mas cómodo de la escalera cuando se va con alguna persona á quien se debe respeto, llamar lijeramente á la puerta antes de introducirse, ó avisar por medio de algun criado de la casa, dejar que entren primero las señoras, y las demas personas acreedoras á la preferencia, descubrirse la cabeza, saludar á la persona á quien se va á ver, y á las demas que se encuentren en su compañía ó van entrando, sentarse cuando las señoras y personas mayores lo hayan hecho, conservar el sombrero ú gorro en la mano sino se le invita á dejarlo en otra parte, no hablar sino cuando se le pregunte y nada mas que lo preciso, permanecer sentado naturalmente y sin registrar con visible curiosidad lo que hay en el aposento, levantarse cuando los demas lo ejecuten, saludar á los que se quedan y á los que se van sino son de su compañía, retirarse con pau-

sa, no cerrar la puerta con estrépito, salir por el mismo orden que se guardó al entrar, y no cubrirse hasta que se halle fuera de ella, ó se lo manden.

EL NIÑO EN EL PASEO.

P. Ha de poner cuidado especial en algunas cosas el niño cuando pasea?

R. Si señor: debe ir con paso sosegado sin adelantarse ni atrasarse á la persona con quien se acompaña, ir al lado izquierdo de ésta si merece mas respeto por ser señora ó por otro título, hablar de cosas agradables ó indiferentes, y jamas de las que puedan perjudicar á alguno, marchar con seriedad llevando el vestido bien puesto y aseado, no llamar la atencion de las jentes con canciones, risas estrepitosas ó gritos inmoderados, y retirarse cuando la persona con quien va guste de hacerlo.

P. Qué conducta guardará el niño con las personas á quien encuentra por la calle ó en el paseo?

R. Las saludará si son conocidas ó estan en el campo; les permitirá que pasen por la acera, por la derecha ó por el mejor camino si son señoras, sacerdotes, ancianos, impedidos ú otros á quienes se deba tal atencion, para dejarles el paso libre se apartará decorosamente á un lado y sin volver la espalda, no mirará hácia atrás cuando haya pasado alguno, cuando hubiere de

pararse lo verificará donde no incomode á los transeuntes; si observa que alguna persona entabla conversacion con la que acompaña al niño, se apartará algun tanto sin ponerse de espalda, ni mirar con excesiva curiosidad, y no irá volviendo la cabeza á todos lados sin parar, ó fijando su atencion en cualquier cosa.

TRATO SEGUN LA DIFERENCIA DE LAS PERSONAS.

P. Cómo debe tratar el niño á sus superiores?

R. Con respeto, hablando solamente lo preciso, no contradiciendo ni disputando con tenacidad, usando de palabras decentes, mirando á la cara sin aspecto de atrevimiento ni de curiosidad, contestando clara y distintamente sin encojimiento, monería ni precipitacion á las preguntas que se le hagan, procurando dejarles contentos de él, no ejecutando en su presencia acciones que suponen familiaridad ó descubren falta de respeto, y retirándose cuando se haya concluido el objeto de la entrevista, se le dé á entender por tales personas que desean terminar la conversacion, ó se conozca que les incomoda el alargarla.

P. Cómo debe tratar el niño á sus iguales?

R. Como á hermanos suyos, sin cumplimientos, con familiaridad y soltura, con decencia, dándoles gusto en cuanto pueda, sirviéndoles hasta donde alcancen sus facultades, no usando ante ellos de palabras indecentes ni irritantes, mostrándoles siempre, con un buen aspecto, que

les estima, evitándoles hasta la menor incomodidad, y jeneralmente portándose con ellos de manera que le tengan en muy buen concepto y deseen mucho su amistad y compañía.

P. Y qué debe practicar el niño con sus inferiores, como son los criados?

R. Debe considerarlos como á unas personas á quienes la bondad de Dios ha puesto á su inmediacion para ayudarle en su debilidad. Les tratará con dulzura, no les mandará sino lo que sea necesario mandarles, no se familiarizará demasiado con ellos en términos de que le pierdan el respeto, no les echará en cara su situacion de criados y la desgracia de su suerte, cuidará de que conserven su salud y de que por él no falten á la ley de Dios, les asistirá con cariño cuando estén enfermos, disimulará los defectos en que hayan incurrido, y hará en favor suyo cuanto estuviere de su parte. Asi le querrán mas y le servirán mejor.

EL NIÑO EN COMPAÑÍA DE ANCIANOS, DE ENFERMOS,
Ó DE SU FAMILIA.

P. Qué debe hacer el niño en su trato con los ancianos?

R. Mostrar que les tiene un gran respeto, cederles siempre el mejor lugar, no contradecirles nunca, no burlarse de ellos ni insultarles, hablar con ellos modestamente, escuchar con atencion cuanto digan, sufrir con paciencia y sin

aparentar disgusto sus largas narraciones y sus demas impertinencias, aliviarles en cuanto pueda las incomodidades de la vejez, y aprender de ellos lo mucho que por su larga experiencia pueden enseñarle.

P. Qué es lo que ordena la Urbanidad para con los enfermos?

R. Informarse del estado de su salud, visitarles cuando y mientras no les incomoden las visitas, encuchar con atencion y con bondad el relato que hagan de sus dolencias, distraerles del pensamiento en su enfermedad por medio de conversaciones agradables, animarles con la esperanza del restablecimiento si pudiere haberlas, cooperar á él en cuanto sea dable, evitar escrupulosamente lo que contribuiría á retardar su curacion ó aumentar su dolencia, y dispensarles cuantos auxilios fueren imaginables en su obsequio y beneficio.

P. Qué conducta debe guardar el niño con las personas de su familia?

R. Ha de evitar cuidadosamente que de él ó por causa de él reciban el menor disgusto sus padres. Tiene obligacion de consolarles en sus penas, aumentarles el bien estar, crecer en el merecimiento del amor de ellos, y hacerles mas y mas agradable y cómoda la vida. Si tienen algunos defectos, se guardará de criticarlos, y lejos de eso procurará que no los perciba ninguno. Y obrará en fin, teniendo presente que para

descansar de la noble fatiga de ser bueno, amable y delicado con todos los hombres y mas que con ninguno de ellos con los padres, no hay mas espacio que el del sueño.

Despues de los padres á ninguno debe amar el niño mas que á sus hermanos, y señaladamente á sus hermanas, que emplean los años primeros de su juventud en servirle como de segundas madres. Asi á los hermanos aun mas que á las personas estrañas debemos un trato dulce, atento, indulgente, consolador y benéfico hasta donde alcancen nuestras fuerzas.

LA CONVERSACION DEL NIÑO.

P. Qué debe tener presente el niño en la conversacion?

R. Guardarse de proferir mentiras directamente ni por rodeos; no hacer promesas que no pueda ó no quiera cumplir, hablar con respeto de Dios, de la Relijion, de sus Ministros y de todo quanto á la Relijion se refiere, no usar de malas palabras, juramentos ni maldiciones, no censurar la conducta ni los defectos corporales ni intelectuales de alguno, abstenerse de espresiones injuriosas, de palabras picantes y del jesto que irrita, no burlarse de nadie, no decir quanto ocurre sin considerar su oportunidad, sufrir con paciencia los defectos ajenos, ocupar lo menos posible ó nada á los otros hablándoles de sí mismo y de sus cosas, retirarse cuando se halla en-

fermo, y no fastidiar á los demas con la relacion de sus enfermedades, no pedir elojios y recibirlos con modestia, darlos con justicia á quien los merezca, no manifestarse sorprendido de cualquiera cosa, no aburrir á los demas con preguntas intempestivas, contestarles afable y respetuosamente, y usar siempre de palabras claras y propias de una persona bien criada.

EL NIÑO AL DORMIR.

P. Cuándo debe ir á la cama el niño?

R. Cuando sus padres, ó las personas que le gobiernan, lo dispongan.

P. Qué ha de hacer llegado á la cama?

R. Desnudarse prontamente y con modestia, encomendarse á Dios sin incomodidad de las personas que estan cerca de él, acostarse luego, y no molestar ni interrumpir el sueño de ninguno sino cuando fuere absolutamente preciso.

CONCLUSION.

P. Hay alguna regla que en cierta manera comprenda todas las reglas de la Urbanidad?

R. Sí, la siguiente: Tratemos del modo como deseamos nos traten, y sigamos la conducta de aquellas personas de quienes sabemos que son bien criadas.



ARTE DE TRINCHAR.

El pecho de la vaca, sea cocida ó asada, se debe cortar al través, junto á la ternilla; y mientras mas cerca del hueso, es mas sabrosa la carne; siendo de advertir, que hay muchos que encuentran la carne dura por no saberla partir.

Todo jénero de lenguas se parte al través tambien, y á rebanadas delgadas, y lo mas delicado es hácia lo gordo.

El ternero ó becerrillo se corta por la parte del espinazo al hilo en pequeñas lonjas, y luego al través para servirlo. Despues se saca el riñon y se corta á pedacitos: en lo interior del espinazo, debajo del riñon, hay un lomito muy delicado, el cual se saca, y parte tambien á pedacitos.

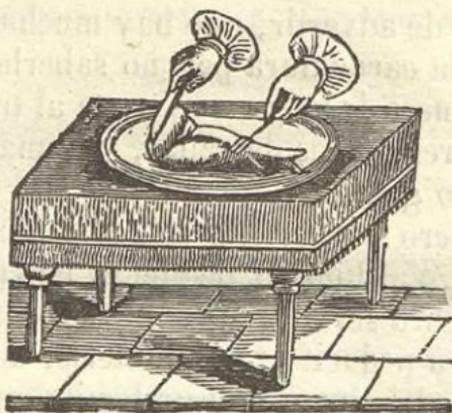
La pechuga para servirla con propiedad, se le levanta el pellejo que tiene sobre la ternilla, el cual es muy sabroso: despues se parte por costillas, tomando bien la union de la ternilla, despues de estar quitado el dicho pellejo, cortando la pechuga al través; y para esto es menester empezar por el lado de las ternillas, para que el cuchillo no resista, y luego se parte á pedazos chicos.

Lo mas esquisito de la cabeza son los ojos y las orejas: los sesos se sirven á quien gusta de ellos: despues se corta la lengua á pedazos chi-

cos: luego los carrillos, á cuyos huesos hay carne pegada.

El cabrito y el gamo se trinchan lo mismo.

Si estos animales son muy pequeños, se ponen enteros en la mesa, y se parten como los lechoncitos, de que hablaré en adelante.



Modo de partir el carnero.

La pierna de carnero se parte á lonjas, y al través por la parte mas gruesa: tambien se pueden partir algunos pedazos al hilo del lado del lomo.

Todo pedazo de ternera, carnero ó cabrito asado ó cocido, se parte lo mismo, ó á lonjas, y se principia desde el lomo, que jeneralmente es lo único que se sirve.

La espalda del carnero se corta á lonjas desde arriba á bajo: la espaldilla se corta, y se sir-

ve por costillas. Despues de haber quitado el pellejo que está sobre las ternillas, se corta el pecho por costillas, buscando los lugares en donde no resista el cuchillo.



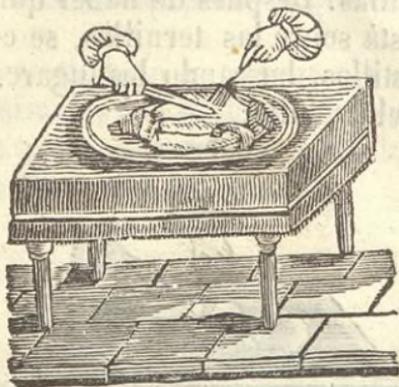
Disecion del jabalí y del puerco.

La cabeza del jabalí se sirve aparte en los platos frios, que llaman entremeses; se empieza á cortar por los carrillos y ternillas, despues se corta el pescuezo en pequeñas ruedas.

La cabeza del puerco se trincha lo mismo.

El pernil ó jamon, sea frio ó caliente, siempre se parte al través, y en lonjas delgadas, cuidando que salga unido lo gordo con lo magro.

La espalda, el lomo y la espaldilla de ambos animales, se parten, como queda dicho del ternero y carnero.

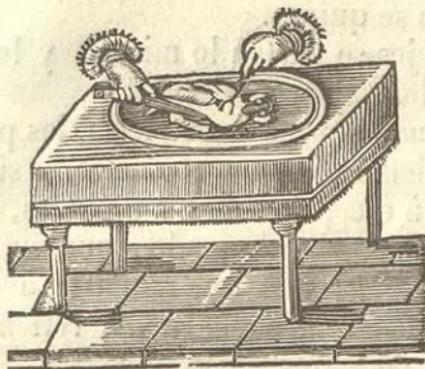


Modo de trinchar la gallina y de servirla.

Los bocados mas delicados de la gallina ó pollo son los alones : despues la pechuga , si está asada, y luego los muslos; pero si es cocida, antes de la pechuga se deben servir los muslos ; y el modo de trincharla es cojiendo con el tenedor lo grueso del muslo, y cortar el nervio que lo une, tirando al mismo tiempo con la mano izquierda del tenedor , y teniendo firme el ave, apoyándola con el cuchillo: despues se parte el alon, empezando á cortarlo por la coyuntura; y la misma operacion se practica al otro lado: luego se corta el estómago, el esqueleto y la rabadilla en dos, y toda vianda blanca se trincha lo mismo.

El pichon cuando es grande se puede trinchar lo mismo ; pero siendo pequeño , se divide en dos pedazos, bien sea á lo largo ó al través, de-

jando unida la rabadilla á los muslos : el mejor bocado es el de la parte de abajo; y tambien se sirve entera quando el pichon es pequeño.



Modo de trinchar el ánade, la zarceta ó cualquier otro pájaro acuátil.

Se principia descubriéndole las dos piezas del estómago, cortándolas en lonjas: despues se cortan los muslos y los alones, y el esqueleto se hace en dos ó tres pedazos.

- La perdiz, becada ó chocha, se parte como la gallina ó polla: los alones y el cuerpo son lo mas apreciable; pero de la chocha los muslos son el mejor bocado.

El faisán se trincha lo mismo: el fin del estómago y los muslos es lo mas sabroso.

Diseccion de la liebre.

Para cortar bien la liebre se empieza dividiend-

do el espinazo á lo largo desde el cuello, y allí se encontrarán los lomos, que se sacan y se cortan al través en pedazos chicos, y lo demas se parte como se quiere.

Los conejos se parten lo mismo, y los lomitos son muy delicados.

Por lo que respecta á pastelería, las pastas que son las calientes, como tortas, etc., se sirven descubiertas, á escepcion de los timbales, y con la cubierta despegada; de modo, que en la mesa no hay que hacer mas que mudarla á un plato para servir con una cuchara del relleno á cada uno, segun de lo que guste.

De las frutas.

Las frutas, como melones, sandías, etc., deben ponerse en la mesa ya partidas; de modo, que solo haya que desprender los pedazos para servirlos.

Los albréchigos, damascos, peras, manzanas, naranjas, etc., se deben cojer con un tenedor de dos puntas, si no hay punzones, ó con otro cuchillo, y mondarlas de alto á bajo de modo que la cáscara quede colgando, y no al rededor, como vulgarmente se usa: luego se parten á pedazos á lo largo, y se sirven con la punta del cuchillo.

HIJIENE

PARA LOS NIÑOS

ORDENADA EN FORMA DE DIÁLOGO

POR

UN AMIGO DE ELLOS.



VALENCIA.

IMPRESA DE D. JULIAN MARIANA. 1848.

HIGIENE

ORDENADA EN FORMA DE DILOGO

ORDENADA EN FORMA DE DILOGO

POR

Este tratadito, HIGIENE PARA LOS NIÑOS, es propiedad del editor; quien perseguirá ante la ley al que lo reimprima.

VALENCIA.

IMPRESA DE D. JULIAN MARIN. 1848.

HIJIENE

PARA LOS NIÑOS



INTRODUCCION.

P. Qué es Higiene?

R. El arte de conservar la salud, aumentar las fuerzas corporales, y alargar la vida.

P. De qué modo proporciona la Higiene el logro de estos tres objetos?

R. Enseñando á usar como se debe de las cosas favorables á la salud, á ejercitar las fuerzas del entendimiento y del cuerpo, y á evitar los efectos de las cosas que perjudican á entrambos.

DEL AIRE, DE LA LUZ Y DEL CALOR.

P. De las cosas que nos rodean cuáles son las indispensables á la conservacion de la salud?

R. El aire, la luz, y el calor.

P. Cómo debe ser el aire?

R. Puro.

P. Qué debe hacerse para que el aire sea puro?

R. Renovarle á menudo abriendo las puertas y ventanas de dia y siempre que esté alterado, y alejar las cosas corrompidas ó que fácilmente pueden corromperse como son los animales vivos ó muertos y las plantas.

P. En qué parajes deben tomarse con mayor ecsactitud estas precauciones?

R. En los sitios de reunion pública, y en las alcobas ó cuartos donde se duerme.

P. Es peligrosa la permanencia en los prados, bosques ó lugares de mucha agua despues de puesto el sol?

R. Sí; porque el aire que se respira en tales parajes no es puro, y su respiracion espone á diversas enfermedades, algunas de mucha gravedad.

P. Para qué nos sirve la luz?

R. No solo para ver los objetos, sino tambien para dar color á nuestra piel, y mas fuerza á las operaciones de nuestro cuerpo.

P. Qué sucede á los que habitan en parajes de poca luz?

R. Que se crián débiles, descoloridos y propensos á ciertas enfermedades.

P. Cómo se remedian en parte los inconvenientes de tales habitaciones?

R. Saliendo en las horas del dia en que está alto el sol, á las calles y sitios bien iluminados y aireados.

P. El calor que sentimos es siempre el mismo?

R. No: varia sin cesar.

P. Deben tomarse algunas precauciones en el tránsito del calor al frio, ó del frio al calor?

R. Sí.

P. Ese tránsito, si es repentino, puede ocasionar algunas enfermedades?

R. Sí.

P. Podriais explicármelo con algunos ejemplos?

R. Sí: el que teniendo el cuerpo sudado se esponé al aire frio, puede cojer reumas, flucsi-
ones de pecho, y males de garganta. Estos últi-
mos atacan fácilmente al que sufre un repentino
enfriamiento de los pies: razon por la cual no se
deben llevar desnudos cuando andamos. Y el to-
mar el aire frio despues de una comida, sobre
todo si ha sido abundante, suele acarrear al que
lo hace cólicos, diarreas y otras enfermedades de
estómago.

VESTIDOS.

P. Para qué sirven los vestidos?

R. Para no dejar descubierta sino la parte
del cuerpo que puede descubrirse, y para guar-
darnos contra el calor, el frio y la humedad.

P. Es lo mismo usar de un vestido que de
otro en las varias estaciones ó tiempos del año?

R. No: el vestido, ademas de ser limpio, debe
variar segun la estacion, el lugar en que se está,
la edad, el secso y el estado de salud de la per-
sona que le lleva, y otras circunstancias.

P. En punto á vestidos qué deberá observarse en las provincias frias?

R. Ponerse temprano y dejar tarde y poco á poco los vestidos de invierno.

P. Las camisas de algodón son tan sanas como las de cáñamo y lino?

R. Sí.

P. Qué deben hacer los que se refrian fácilmente?

R. Llevar, si se puede, en invierno chalecos de franela particularmente en los países donde suceden tránsitos repentinos del calor al frio, y del frio al calor.

P. Qué deben hacer los que son propensos á cólicos y diarreas?

R. Cubrirse el vientre con un pedazo de franela.

P. Es peligroso apretar demasiado algunas partes del cuerpo?

R. Sí; por ello se deben llevar un tanto flojos los corbatines y los corsés, y se debe evitar cuidadosamente el calzado muy estrecho.

P. Se necesita mudar con alguna frecuencia el vestido interior, ó aquellas piezas de ropa que estan tocando al cuerpo?

R. Sí; para facilitar que salga por los poros ó agujeritos de que está llena la piel, una como grasa ó aceite, que si se detiene y se corrompe en el interior del cuerpo, es causa de enfermedades, algunas muy graves.

BAÑOS.

P. Para qué deben usarse los baños?

R. Para limpiar, refrescar y como renovar la piel de todo el cuerpo, con lo cual se aleja el peligro de una multitud de enfermedades; se curan ó al menos se alivian otras, se aumentan la robustez y la fuerza corporal, se disminuye la incomodidad de ciertas estaciones, y se vive mejor.

P. Qué me decís de los baños tibios?

R. Deben tomarse principalmente en invierno, refrescan y reparan mas que el baño frio á los individuos cansados ó que se han fatigado con violentos ejercicios corporales, convienen á todas las personas, especialmente á los niños, y despues de haberles tomado se ejecutan los actos de la vida con mas libertad y gusto. En invierno es muy bueno tomar un baño tibio por mes.

P. Os parece que se pueden tomar sin precaucion los baños calientes?

R. No; porque si estan mas calientes de lo que conviene á la persona que los toma, le quitan mucho las fuerzas y hasta pueden darle la muerte.

P. Qué reglas me dareis para el uso de los baños frios señaladamente los del mar?

R. Los baños frios deben tomarse cuando está bien descansado el cuerpo, y no sudado ni

con la piel muy caliente. Se debe salir del baño antes de que se tiemble segunda vez, y enjugarse bien y vestirse pronto. Y despues de tomado el baño no conviene entregarse á ningun ejercicio fatigoso.

P. A poco tiempo de haber comido, ó lo que es igual, mientras que se está haciendo la digestion es bueno tomar baño?

R. No.

P. Las partes espuestas al contacto del aire, como la cara y las manos, deben lavarse una vez al menos cada día y siempre que por cualquiera causa se ensucien?

R. Sí.

P. Qué otras partes del cuerpo se han de tener tambien limpias?

R. Los cabellos, los ojos, las orejas, la nariz, la boca, los dientes, el cuello, las uñas, las piernas y los pies.

ALIMENTOS Y BEBIDAS.

P. Qué cosas ha destinado el Criador para el crecimiento del hombre en los primeros tiempos de su vida, y para la reparacion de las pérdidas que su cuerpo sufre?

R. Los alimentos.

P. De dónde se sacan?

R. De los animales y de las plantas.

P. Es bueno el alimento solo de animales ó solo de plantas?

R. No: quien siempre usa de la misma clase de alimentos contrae ciertas enfermedades con mayor facilidad que el que los mezcla. Se espone á las por exceso de debilidad quien solo usa alimentos de plantas, y á las por exceso de fuerza quien solo usa alimentos de animales.

P. Siempre deben tomarse los mismos alimentos?

R. No: se han de variar segun los terrenos en que se vive, los tiempos del año, la edad, el seco, y el estado de salud de los individuos.

P. Qué calidad han de tener los alimentos?

R. Deben ser de la mejor posible, frescos ó á lo menos bien conservados, y no estar alterados por el arte.

P. Se ha de tomar poca ó mucha cantidad de alimentos?

R. La proporcionada al apetito natural, á la ocupacion mas ó menos fatigosa que se tenga, á la costumbre, y á la fuerza que se tiene para que aprovechen.

P. Cuando se ha comido demasiado qué debe hacerse?

R. Comer poco al dia siguiente. La dieta ó abstinencia de comida es el primero de todos los remedios conocidos.

P. ¿Qué se aconseja sobre el número y la hora de las comidas diarias?

R. Que en ello se ha de atender al apetito, á la costumbre, á las ocupaciones, á las fuerzas

dijestivas, y á la esperiencia que cada uno tenga de sí mismo: guardando en todos casos las reglas de no hacer una comida hasta que haya sido digerida la anterior, de guardar la comida mas grande para cuando se ha concluido el trabajo, y de cenar lo menos que se pueda.

P. Quién falta á todas las reglas que hemos dado hasta ahora?

R. Los niños que, particularmente en el verano, comen á cualquier hora, y en mucha cantidad, fruta por lo regular poco madura. Deberían contenerles las incomodidades que se causan á sí mismos y á sus padres, y obrarian mejor si imitasen la conducta de las personas mayores que con tres comidas diarias tienen bastante.

P. Cuando se convalece de una enfermedad grave qué debe comerse?

R. Lo que mande el médico.

P. Conviene beber á menudo durante la comida?

R. Sí.

P. Qué bebidas son las mejores?

R. Las mas sencillas, y sobre todas el agua.

P. A quiénes aprovechan el vino y los licores?

R. A las personas de mayor edad que los beben durante la comida y con gran moderacion. Los niños no deben beberlos nunca.

P. Qué me decís del uso de las bebidas muy frias cuando se está sudando?

R. Que puede ocasionar enfermedades graves y aun la muerte.

P. Y del uso de las bebidas ágras al poco de haber comido?

R. Que impide sienten bien las comidas y causa dolores de estómago.

P. Qué debe hacerse despues de la comida y cuando no se la ha dijerido aun?

R. Descansar todo lo que se pueda, y guardarse de un repentino tránsito del calor al frio.

ECSONERACIONES CORPORALES.

P. Ha establecido el Criador distintos medios para que podamos arrojar de nuestro cuerpo las materias no conducentes á aumentarle ni á mantenerle?

R. Sí: tales son las evacuaciones naturales de la orina, de los escrementos, etc.

P. Es peligroso resistir á la necesidad de estas evacuaciones?

R. Lo es muchísimo. A algunos niños, por haberse detenido la orina, se les ha habido de sacar del cuerpo á costa de grandísimos dolores y con peligro de su vida, una piedra que se les habia formado.

P. Qué debe hacerse cuando se está sudando?

R. Evitar el refriarse. Para ello se cierra la persona en paraje donde no corra el aire, se enjuga pronto y bien del sudor, y se muda de

cuanta ropa interior le sea posible: cuidando de que la camisa esté seca.

VIJILIA, SUEÑO, ACTOS NECESARIOS Á LA
CONSERVACION DE LA VIDA.

P. Para qué sirve el sueño?

R. Para recobrar las fuerzas que se han perdido estando despiertos?

P. El sueño mayor ó menor del que basta para el recobro de las fuerzas perdidas es mal sano?

R. Sí.

P. Cuál es la hora de dormir y cuánto ha de durar el sueño?

R. La hora de dormir es la noche. El sueño dura segun la costumbre y las circunstancias particulares de cada individuo; pero la regla jeneral es de siete á nueve horas de sueño para las personas débiles, y de seis á ocho para las robustas.

P. Cómo deben ser las camas?

R. Separadas tres ó cuatro palmos del suelo, proporcionalmente largas, no muy anchas ni muy estrechas, ni muy blandas ni muy duras, limpias, y ocupadas si se puede por una sola persona.

P. Cómo deben ser los dormitorios?

R. De regular estension, con bastante luz, apartados del ruido, libres de humedad, y cerrados por la noche de manera que el que está

durmiendo en ellos no sienta el aire frio, húmedo y mal sano que por la noche hace. Se ha de procurar que en las alcobas no haya nada que pueda corromper el aire, como lamparillas, fuego, animales, flores, ni que pueda impedir que circule en ellas libremente el aire del resto de la casa, como puertas vidrieras cerradas ó cortinas espesas.

P. Para qué sirve el ejercicio, ó sea el movimiento que el cuerpo hace por sí solo?

R. Para ejecutar mejor y con mas facilidad los diversos actos de que necesitamos en la vida, para aumentar la robustez y las fuerzas corporales, y para volver á adquirir si la hemos perdido y conservar la salud, y alargar nuestra existencia. Véase como los labradores que son los que mas ejercicio hacen, viven mas y mejor.

P. Qué clase de ejercicios son buenos?

R. En cuanto lo permitan la edad, el secso, el estado de salud y la disposicion particular de cada individuo son buenos ejercicios el paseo, la carrera, el salto, la equitacion, el nadar, el ir en carruaje, la lectura en alta voz de un libro divertido, la música vocal, y otros.

P. Hay algunas reglas para la práctica de tales ejercicios?

R. Los muy activos no deben practicarse sino despues de terminada la dijestion, y despues de ellos conviene guardarse del aire y no ponerse á comer inmediatamente. Y al emprender-

los se ha de cuidar de que no esté ocupado el cuerpo con materias superfluas, ni embarazado con vestidos pesados y estrechos.

P. Qué reglas particulares hay para la conservacion de la salud de las personas que por gusto ó por necesidad se ocupan en trabajos mecánicos?

R. Los que en el trabajo tienen que moverse mucho ó hacer mucha fuerza, deben tomar los descansos posibles, mover durante ellos los miembros que al trabajar estaban quietos, dormir bastantes horas, usar de alimento abundante y sustancioso, beber un poco de vino, guardarse de los licores, del sol y de la humedad, y abstenerse de escesos.

P. Y los que trabajan sentados qué deben hacer?

R. Entregarse los ratos que puedan á ejercicios activos, respirar el aire del campo, cuidar de que el aire de los talleres se renueve á menudo, trabajar lo menos posible con luz artificial, variar frecuentemente de posicion, cantar durante el trabajo, dormir regularmente, y tomar alimentos sustanciosos, pero de fácil digestion.

P. Qué se aconseja para la conservacion de la salud y aumento de la capacidad para el trabajo, á los que le ejecutan de entendimiento y no de fuerzas corporales?

R. Que se guarden de la impresion del frio;

que el lugar donde trabajan esté alto, bañado por el sol, y medianamente cálido, que observen mucha limpieza; que usen de alimentos lijeros y bastante nutritivos; que sean muy sóbrios en comer y en beber; que interpolen con el trabajo del entendimiento los ejercicios corporales activos, en particular algun ejercicio ó paseo antes de comer; que nunca trabajen sin sentirse dispuestos á ello, ni estando fatigados, ni mientras se hace la digestion, ni por la noche; que den á sus trabajos la mayor variedad posible; que duerman ni mas ni menos que lo bastante, y que huyan de toda pasion.

IMPRESIONES MORALES.

P. A todos conviene huir de las pasiones ó de los deseos inmoderados?

R. Sí; porque las pasiones pueden producir y producen cada una segun su carácter particular todas las enfermedades conocidas, las mas crueles, la locura mas rematada, una temprana muerte, la miseria, los delitos, los castigos de los hombres, y los de la justicia divina.

P. De qué clase de pasiones suelen dejarse llevar los niños?

R. De la cólera, la envidia, la gula, y el miedo.

P. Cuáles pueden ser los efectos de cada una de estas pasiones?

R. La cólera produce indigestiones, espas-

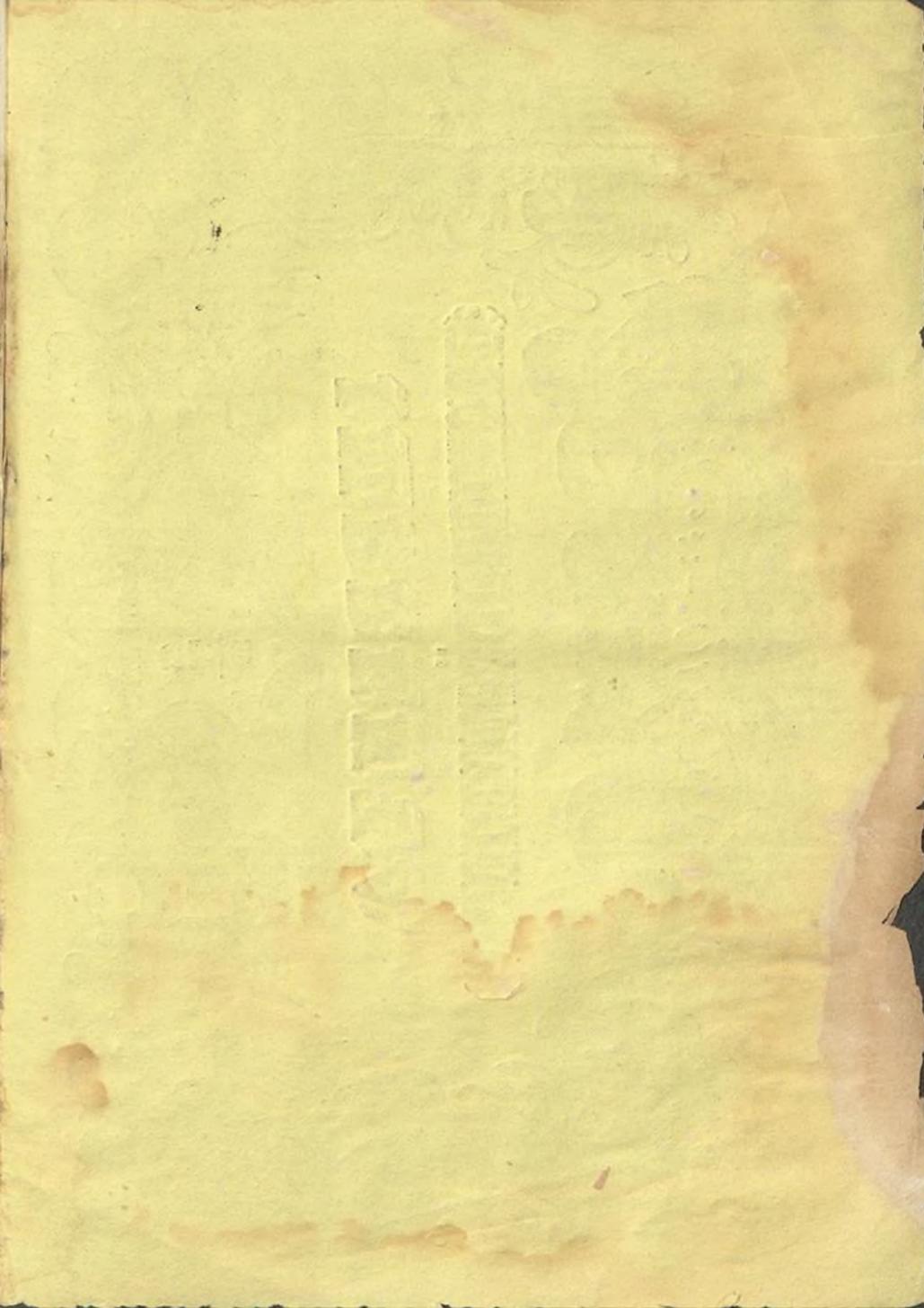
mos, cólicos, diarreas, calenturas ardientes, convulsiones, la apoplejía, otras enfermedades de no menos gravedad, la locura, la muerte. La envidia produce todas las enfermedades posibles de las entrañas, y á veces el asesinato y el suicidio. El primer envidioso que hubo en el mundo fue asesino. Cain mató á su hermano Abel. La gula causa en particular enfermedades de estómago, entontece al hombre, y á veces le mata casi repentinamente. El miedo puede producir, si es grande, el impedimento para servirse el hombre de sus manos y de sus pies, el temblor, la perturbacion de los sentidos, la opresion, la ansiedad, varias enfermedades graves, la demasiada lentitud en el pulso, y hasta la muerte. Los que de cualquier modo, y en especial con cuentos, infunden miedo á los niños, atacan á su salud y á su ecsistencia.

CONCLUSION.

P. Me dareis una regla jeneral conducentísima para lograr todos los objetos de la Higiene?

R. Sí: la regla es la ecsacta observancia de las leyes de Dios, y particularmente de la ley que ordena la templanza.

FIN.



CALOGRAFIA.

Cre-^{do}

ARITMÉTICA.

a-b-c

LECTURA.
IX

M

$$\frac{13}{76} \quad \frac{139}{7}$$

P

IMPRESNTA

DE DON JUAN MARRON

PAZ

W-^{aa}



SIGNOS

9 3 - * () 1 2 8 7

VIRTUD

Salve