

CRIAN
FISIO

XVIII
154







XVIII-

154

CRIANZA FISICA
DE LOS NIÑOS
DESDE SU NACIMIENTO
HASTA LA PUBERTAD,

y método el mas seguro de robustecer
la Especie humana contra los insultos
de las enfermedades:

DISERTACION

que ganó el premio de la Sociedad Holandesa
de las Ciencias año de 1762.

Por N. Ballexerd, Ciudadano de Ginebra.

TRADUCIDA AL CASTELLANO

POR EL EXCELENTISIMO SEÑOR
D. Eugenio Llaguno y Amirola.

De D. Juan de los Rios
Y PUBLICADA CON EL NOMBRE

DE DON PATRICIO DE ESPAÑA.

MADRID MDCCLXXXVII.

POR DON ANTONIO ESPINOSA.

Se hallará en la Librería de Frances,
frente S. Felipe el Real.

e
tante , *Crianza y educacion de los Niños* , escritos con método , claridad , y precision , con los que puestos en práctica logrará el Estado las muchas ventajas que se han verificado en todos aquellos Países cultos , que abandonando usos antiguos , y detestables preocupaciones , han seguido constantemente sus máximas con uniformidad.

Las Letras y las Armas , (las dos columnas sobre que estriba todo Estado Político) no pueden subsistir , ni hacer progresos sin un método inalterable y prudente.

dente *de educacion y crianza*, que
teniendo por objeto el endure-
cer los tiernos cuerpos de los
Niños, y robustecer su salud,
les ponga á cubierto de las
muchas enfermedades propias
de esta edad, y á las que por
natural conseqüencia están ex-
puestos, quando hombres for-
mados, y adultos. ¿Quántas
veces hemos visto con dolor
frustradas las mas altas, y al-
hagüeñas esperanzas, que á su
tiempo prometian muchos Jó-
venes ilustrados, porque una ocio-
sa, débil, y afeminada crianza
los

los hizo enfermizos? ¿Y cuántas por esta misma causa los arrebató una muerte anticipada en medio de su carrera , privando así á la Patria de las luces brillantes , que justamente se esperaban de sus grandes talentos? Tan cierto es , que ni el mas sabio Jurista , ni el Soldado diestro , ni el mas ingenioso Artista , harán muy grandes progresos en sus respectivas profesiones sin salud robusta.

Por todas estas razones merece esta obrita la mayor recomendacion , y hacerse tan familiar

liar

liar y comun , que anduviera en
manos de todos. Los Padres y
Madres de familias , y todos
aquellos á quienes está encarga-
da la educacion de la niñez y
juventud , podrian á su vista ha-
cer oportuna aplicacion de sus
máximas , y consejos saludables;
y los mismos Niños podrian ins-
truirse , y freqüentar su leccion
en los primeros años de escuela,
despues de estar instruidos en la
Religion con respecto á su ca-
pacidad. Y creo por último
firmemente , que la experiencia
acreditará felices estas observa-
cio.

ciones , que es lo único y el
todo á que se encaminan mis
deseos. Vale et vive.



DISERTACION

SOBRE LA CRIANZA FISICA

DE LOS NIÑOS

DESDE QUE NACEN

HASTA LA PUBERTAD.

La Academia de Harlém, deseosa de que sean útiles al Género Humano sus profundas meditaciones, publicó el año 1761 un Programa sobre el asunto en que mas se interesa la humanidad. Pregunta en él: „ ¿Cuál es

A

„la

„ la mejor direccion que se pue-
 „ de seguir en la vestidura , ali-
 „ mento , y exercicios de los Ni-
 „ ños desde el punto en que na-
 „ cen , hasta la adolescencia , pa-
 „ ra que vivan largo tiempo , y
 „ con buena salud ?

Mi ánimo es exercitarme en esta importantísima cuestión. Sus dificultades me desalientan ; pero al mismo tiempo su utilidad me infunde valor para emprender esta espinosa carrera. Tomemos parte en el loable zelo que unos ilustres Republicanos , felices y tranquilos , manifiestan á toda Europa á favor de uno
 de

(3)

de los mayores bienes de los hombres , *la salud.*

Si lograrse descubrir las causas accidentales de que haya tantas personas pequeñas , contrahechas , ó débiles ; y si al mismo tiempo pudiera indicar los medios de que los hombres se hiciesen de mayor estatura , mas fuertes y vigorosos , creería haber llegado al punto que propone el Programa de la Academia.

Para que este escrito tenga la debida claridad le dividiré en quatro Epocas , á las quales precederá una Introduccion , en que

(4)

indicaré el régimen de vida que el Padre , y particularmente la Madre , deben guardar hasta el nacimiento del Niño.

Observaré en cada Epoca el orden que enuncia el Programa; si bien al Artículo de los ejercicios precederán algunas observaciones , que en mi juicio deben incluirse en el Plan de la Educacion Física de los Niños.

La primera Epoca será desde el Nacimiento hasta el Destete.

La segunda desde entonces hasta los cinco á seis años.

La tercera desde la edad en que se acostumbra en Europa po-

ner

(5)

ner calzones á los muchachos,
hasta cerca de los diez años.

Y la quarta desde aquel tiempo hasta la Pubertad, que fixaremos aqui á los quince ó diez y seis años.



INTRODUCCION.

*Del régimen de vida del Padre
y la Madre hasta el nacimiento
del Niño.*

El hombre se compone de dos substancias: espiritual la una, que es el alma; y material la otra, que es el cuerpo.

Puede considerarse el alma en algun modo como una especie de emanacion de la Divinidad; pues la Sagrada Escritura nos dice, que Dios nos hizo á su imagen y semejanza.

El cuerpo es un todo , que se compone de partes unidas entre sí del modo mas admirable , para executar con movimiento voluntario , ó involuntario las funciones de su destino.

En la vida del hombre se deben distinguir tres tiempos : el de la Acrescencia , el de la Consistencia , y el de la Decadencia ó Diminucion.

El primero se divide en otros tres , que son la Infancia , la Adolescencia , y la Pubertad. Esta última division será el asunto de mi Obra.

La buena disposicion del cuer-

po de un Niño , la fuerza y el vigor de su temperamento dependen en gran parte del régimen de vida que sus Padres observaron antes de concebirle , y del que su Madre observe en su preñez ; porque la mala disposición corporal de los Padres es causa inmediata de la debilidad y mal temperamento de los Hijos.

Pero si al contrario el Padre y Madre gozan salud , si no tienen deformidad considerable , ni desproporción entre sí ; si son robustos , si se alimentan sobriamente y con manjares comunes ; si no se extenuan con tra-
ba-

bajos demasiadamente violentos ó sedentarios , esto es , si hacen ejercicio sin destruirse con la fatiga ; si usan del matrimonio por necesidad , y no por hábito , absteniéndose quando lo indica la naturaleza ; si en los climas templados el marido es de 25 á 50 años , y la muger de 18 á 40 : en fin , si viven donde los ayres son buenos, contenta y agradablemente , es muy probable que , reuniendo muchas de estas ventajas y precauciones, sean sus Hijos bien dispuestos , fuertes , y robustos.

Por varias razones que omito

sería bien que las mugeres guardasen continencia todo el tiempo que se hallen embarazadas. Deben alimentarse con moderacion, usando los manjares á que tienen hecha costumbre, como no sean pesados, ni llenos de sal ó especias, ni cálidos, ó frios en demasía. En la eleccion de ellos conviene no entregarse á aquellos antojos extraños que suele sugerir el gusto ó el capricho, haciéndose una suave violencia quando la cosa deseada no es á propósito para la buena digestion.

Aunque su apetito sea grande, no tomarán de una vez mas
ali-

alimento que el acostumbrado : y será mejor que repitan las comidas , dexando entre una y otra tiempo suficiente para que se haga la digestion ; porque la abundancia de quilo mal preparado sería muy dañosa al feto. Lo mismo sucederá por el motivo contrario , pues la dieta de nada les sirve.

Si acostumbran beber algo de vino , moderarán la cantidad , y le echarán un poco de agua para hacerle mas laxante. Los licores fuertes , que con razon están reputados por un veneno que obra con lentitud , son veneno
muy

muy activo para el feto , y debe abstenerse de su bebida la muger preñada.

Se ha de procurar que respire ambiente puro y sereno , esto es, un ambiente templado , que se ventile con frecuencia: debe huir de los olores subidos ; y será bien que duerma una hora mas de lo acostumbrado.

Desearía yo que pasase el tiempo de su preñez sin fixar su atencion ni sus deseos en cosa alguna ; y se la debe excusar quanto sea dable todo motivo de repugnancia , horror , cólera , enfado, ó tristeza.

El que ofende á una muger preñada , es un monstruo inhumano: y el que no tiene con ella todo género de miramiento , sabe poco quales son las cosas que merecen mayor consideracion en la sociedad.

Las ropas que ha de usar deben ser largas y holgadas , para que pueda vestirlas con poco trabajo , y sobre todo para que por ninguna parte la opriman. Los zapatos con poco tacon: y evitará quanto pueda andar por parages donde se exponga á tropezar y caer.

Es preciso que se exercite sin

fa-

fatigarse , que se ocupe agrada-
blemente , que pasee con fre-
qüencia á pie , sin exponerse á
tanto frio, que pueda impedir la
insensible transpiracion , la qual
es entónces muy abundante ; y
que se preserve , con particula-
ridad en el principio y fin de la
preñez , de todo exercicio vio-
lento.



PRIMERA EPOCA.

*Del nacimiento del Niño , hasta el
tiempo del Destete.*

Al tiempo de nacer el Niño , se
le

le ha de recibir entre lienzos suaves, enjutos, y algo calientes, si es en Invierno; porque es necesario libertarle del frio en los primeros instantes de la vida.

Si pareciere que está débil de resultas de un parto trabajoso, se le hará tragar un poco de vino tibio con azucar; pero sin esta precision no se le dará cosa alguna hasta que haya arrojado el *meconio*, y muchas babas por la boca; porque si se le da de mamar antes que arroje estos escrementos, se le acedarán en el estomago é intestinos, causándole violentos cólicos. Puede diferir-

se el darle alimento veinte y quatro horas, y mas, siendo preciso.

Si naciese con algun defecto de conformacion en sus miembros, es necesario se le apliquen inmediatamente los socorros que previene el arte; pero no se le ha de tocar á la cabeza, á menos que por haber padecido grave compresion al tiempo de nacer, la saque con figura viciosa: en cuyo caso se le debe restituir á su forma natural. Hay paises donde tienen la abominable costumbre de amasarsela, por decirlo así, para darla arbitrariamente la figura que creen mas hermosa:

y se observa que estos pueblos son estúpidos y cobardes.

Se ha de lavar al reciennacido con un lienzo mojado en vino tibio , para limpiarle los ojos y las orejas , y quitarle la costra blanquecina de que sale cubierto. Si se le dexase esta costra , además de que le podria causar alguna enfermedad cutanea , le embarazaria la transpiracion , la qual retrocediendo , le alteraria sin duda la salud.

El ayre exterior que al nacer se introduce en el pecho del Niño le hace estornudar : el estornudo pone sus músculos en con-

traccion : orina luego que le colocan en parage caliente : en el espacio de veinte y quatro horas se limpia del *meconio* : arroja las mucosidades ó babas que tenia en la trachêarteria ; y quanto mas evacuado de ellas quede, gozará despues mejõr salud.

La cabeza de un reciennacido es monstruosa. En lo alto tiene una blandura ó vacío, que llamamos *mollera*, á la qual cubren el pericraneo y la piel. La nariz es chata, las orejas relevadas, y le sobresalen la boca y mexillas. Tiene arrugada la córnea de los ojos, por cuyo motivo, siendo impo-

sible que los rayos visuales penetren hasta la retina, no ve. Su pecho es angosto á proporcion de la cabeza, y los brazos mas gruesos que las piernas. La piel roxa á causa de su delgadéz; y pretenden algunos que quanto mas roxa sea entónces, será mas blanca despues.

Durante los quarenta primeros dias, no tiene uso alguno de los sentidos, y se puede hacer todo el ruido que se quiera sin despertarle, excepto si se le toca repentinamente. No rie, ni llora: grita; pero hay apariencias de que sus gritos no son señales de

dolor. En esta situacion se le puede considerar como el mas infeliz de todos los vivientes recién nacidos ; porque solo grita , quando los otros animales se apresuran á mamar , ó buscan otros alimentos.

Despues de los quarenta dias empiezan los sentidos á exercitar sus funciones , y lo manifiesta el Niño con la risa y el llanto. Los gritos de una Criatura al tiempo de nacer , son la primera señal que dá de vida ; pero si persevera mucho tiempo , será bien hacerle tragar un poco de aceyte de almendras dulces sacado sin fue-

fuego , ó mejor un poco de xarabe de achicorias. Si esto no le aquieta , ni tampoco la leche que mame á las veinte y quatro horas, se puede temer le resulte quebradura. Es preciso tener mucho cuidado entónces , para acudir al instante á un facultativo hábil, que le haga la reduccion y la ligadura que convenga.

No se ha de bautizar el Niño con agua muy fria , aun en tiempo caluroso ; porque le puede excitar contraccion violenta de nervios , y causarle movimientos convulsivos. Estas convulsiones , que llamamos *alferecía* , son muy fre-

qüentes en las criaturas : explicaré sus causas en la Epoca siguiente.

El célebre Locke nos dice de paso , que las Irlandesas y las Montañesas de Escocia bañan sus hijos en agua fria , aun quando tiene yelos. Desearíamos añadiese las particularidades de una costumbre en que tanto se interesa la especie humana , si es universal en aquel País , y á qué edad hacen sufrir á los Niños tan terrible prueba.

Vemos en la Historia que los Scitas , y aun los Germanos , chapuzaban sus hijos en el rio mas
cer.

cercano , creyendo que así se haría menos sensible y ma robusto su cuerpo. O no con ocemos ahora hasta donde se extienden los límites de lo que un reciennacido puede sufrir , ó debemos creer que aquellas gentes perdian gran número de hijos en esta inmersion. Dudo que hoy dia tuviese buen efecto en Europa , donde parece que la especie humana ha degenerado ; pero creo que si despues del destete se acostumbra sen los Niños al agua fria , lavándolos al principio con ella poco á poco , y despues bañándoles todo el cuerpo , los fortificaria mucho.

Dixe que parece ha degenerado la especie humana en Europa, y hay poderosas razones para creerlo así. Esta cuestión es de tanta importancia al asunto de que trato, que merece la examinemos un poco.

Si miramos la constitucion corporal que en nuestros dias tienen los Alemanes, Franceses, Italianos y Españoles, advertiremos, que corresponde debilmente á la grande idea que de ellos nos dexaron los antiguos. Si visitamos las armerías del tiempo medio, hallarémos la demostracion solo con manejar las pesadas armas
ofen-

ofensivas y defensivas, que usaron en la guerra. Y si exâminamos, en fin, las bellas estatuas antiguas de tamaño natural, veremos que conservándose en nosotros la misma proporcion, y las facciones que no admiten mudanza, como los ojos, la boca, &c. tienen todas ellas el cuello mas alto y grueso, los brazos mas fuertes, el pecho mas elevado y espacioso, las piernas mas fornidas, y para decirlo de una vez, toda la figura mas musculosa, y con un caracter de virilidad, que aun estudiando por ellas, no logran dar al cuerpo hu-

humano nuestros mas hábiles Escultores.

A diversas circunstancias debemos atribuir esta decadencia. La invencion de la pólvora , que hizo abandonar los ejercicios gimnásticos ; la tranquilidad de nuestro gobierno ; la vida floxa, afeminada , y aun cobarde que hacemos desde que se entregó el cuidado de defender la Patria á cierto número de hombres ; la mucha gente que se dedica sin necesidad al estudio ; las continuas y largas navegaciones ; la abominable costumbre de que las madres no crien sus hijos ; el luxo, que

que ha obligado á que infinitos hombres se entreguen á oficios sedentarios , siempre perniciosos á la salud, para satisfacer el gusto ó el capricho de la ociosidad; y el descubrimiento del nuevo mundo , cuyos ricos metales y producciones nunca subsanarán á Europa la destruccion funesta que la ha causado la horrible enfermedad que con ellos nos vino.

Pretenden algunos que en una gran Ciudad será prudencia permitir mugeres públicas , por cuyo medio , dicen , vivirán mas seguras las honradas. Dexo este problema á la resolucion de los gran-

grandes Políticos y Moralistas en lo que les corresponde : y por lo que toca á la parte física , me atrevo á afirmar con la mayor confianza en mi opinion , que si pudiera hacerse el paralelo , y suponer dos Estados de un mismo clima , número , edad y sexô de habitantes , &c. con la diferencia solo de que habiendo en el uno pocas prostitutas ; experimentase cada quince años una enfermedad contagiosa que consumiese la vigésima parte de habitantes ; sin que el otro tuviese que sufrir mas peste que el gran número de las mismas prostitutas.

titudas , qual se ve en las grandes Ciudades : me atrevo á afirmar , repito , que al fin de cien años se hallaría el primero mas bien poblado , y que las gentes de él serían sin comparacion mas vigorosas.

En algunas conversaciones familiares he oído ser conveniente que el Pueblo esté sobrecargado de tributos para excitar su industria y abatir su insolencia. Máxima cruel y destructora , á que nunca dará oídos nuestro Gobierno. ¿Cómo será posible que un pobre Aldeano , un Labrador desfallecido con la fatiga, á quien

los tributos arrebatan la facultad de alimentarse bien , se atreva á tener hijos ? Y quando los tenga ¿cómo serán robustos y vigorosos? Pero volvamos á nuestro principal asunto.

Bien creo yo que todos esperan recomiendo ahora á las Madres , sean por sí mismas Amas, ó para decirlo mejor , Nutrices de sus mismos hijos. A la verdad ¿de qué modo las podría persuadir omitiesen una accion que tiene resultas tan favorables á la salud de unos y otros? ¿Cómo las diría , que la naturaleza no tiene fin alguno en hacer
que

que concurra á sus pechos el jugo lacteo á tiempo que las da proporcion de aprovecharle? ¿Qué no es el espectáculo mas vergonzoso ver á una Madre rehusar á su hijo aquella misma substancia de que con esfuerzos peligrosos procura hacer uso indigno? Debería yo exponerlas, con pretexto de estar delicadas, á las fatales resultas del retroceso de aquella leche que niegan á quien con el movimiento de sus labios la pide de justicia?

Y si las es un poco sensible la pérdida de su atractivo; si desean libertarse de una larga con-

valecencia , de violentos sudores y de otros mil accidentes que deslustran sus floridos años, ¿cómo podré dexar de aconsejarlas, que den el pecho á sus hijos , aun quando para executar-lo solo lleven la mira de conservar la frescura de su tez y la belleza de su garganta ; pues ya está averiguado que la supresion forzada de la leche al tiempo de su mayor afluencia , se la marcha y enjuga cien veces mas que la crianza de todos sus hijos ? (*)

Ima-

(*) En la Georgia , que es el Pais don-

Imaginarán algunos que es servidumbre rigurosa la que deseo imponer á las Madres ; pero se equivocan. Es una obligacion de

C

justo donde las mugeres tienen la mas graciosa fisonomía , mas bello color , y mas ayroso talle , sin que apenas haya una que se pueda llamar fea , todas las madres crian á sus hijos , y así mantienen su atractivo , de modo que á la edad de 40 años inspiran la mas viva pasion á qualquier Europeo. Esta costumbre las ha conservado desde la antigüedad la prerogativa de ser generalmente las mas hermosas del mundo ; pues ya en tiempo de Estrabon tenían esta fama , y los hombres la de ser de la mayor estatura y mas galanes que se conocian.

justicia que las recuerdo como intérprete de la naturaleza , mirando por el bien de la humanidad , por su salud , y por la conservacion de su atractivo : y aun pudiera añadir , que la primera que sin causa razonable se excusó de cumplir esta obligacion , debió ser reputada por el oprobrio de su sexô. ¿Qué diríamos de las que acaso lo executan por entregarse al ocio y á los desórdenes que trae consigo?

Pero si el genio , si las inclinaciones de una muger mercenaria , desconocida , y acaso viciosa , á quien encomendais la crian-

crianza de vuestro hijo , se pueden mamar con la leche, ¡á cuántos riesgos le expone vuestra indiscrecion ! ¿Qué seguridad tenéis de que no hay en ella las semillas de todos los vicios? ¿Cómo podeis confiaros de una muger que abandona el fruto de sus entrañas , y hace vil mercancía del licor que le destinó la naturaleza ? ¿Quién ha podido asegurarnos de que su sangre no está corrompida , y de que esta corrupcion no será un gusano devorador de las raíces de vuestra tierna planta ? Y quando todo esto no sea, ¿como sabeis que

la leche de esta muger tiene aquel punto de preparacion que conviene á los órganos delicados de un infante reciennacido, que abandonais al acaso?

— Qué responderia una Madre si su hijo pudiera decirla: ¡Así me entregas al cuidado de una muger extraña! Sin duda que el concebirme fue solo con designio de satisfacer tu pasión voluptuosa.... Sin duda que te fuí enojoso el tiempo que me tuviste en el vientre; pues apenas veo la luz, quando me arrojas de tí... ¿Eres tú á quien deberé dar el dulce nombre de Madre? No, de

de ningun modo le mereces, quando te niegas al exemplo de los brutos mas fieros , á los impulsos de tu corazon , y á las voces de la naturaleza.

Los Niños reciennacidos deben mamar la primera leche de sus Madres , que los Latinos llaman *colostrum* , y es una media leche serosa , clara, con una punta de agrio , que los purga y les hace arrojar el *meconio* , si no ha salido ya. El *colostro* es un alimento que la naturaleza les destinó para limpiarles las primeras vias, preservándolos por su medio de retortijones y de

otros mil accidentes; y quien los priva de este licor benéfico, les causa un daño irreparable.

Pero no seamos injustos: no tienen las Madres toda la culpa de este abandono. Aun entre la gente que llamamos *de forma*, hay algunas que con anticipacion se manifiestan determinadas á criar por sí mismas el fruto que dieren á luz; pero luego vereis como un enxambre de ignorantes engalonados, y de charlatanes necios, les pone á la vista los horrores del sepulcro. Y si no obstante persisten en su loable intento, entonces sus maridos, dexán-

xándose llevar de la preocupación, y baxo el especioso pretexto de amistad, cariño y ternura, se hacen del bando de los contradictores, y se oponen con todo esfuerzo al bien de su esposa y de su hijo, sin que tampoco falten Médicos que apoyen la contradicción.

Todos estos son temores vanos que deben despreciar aquellas Madres en cuyo corazón tiene hondas raíces el amor á sus hijos. Al contrario, deben prometerse que fortificarán su temperamento, y que una salud perfecta y larga vida recompen-

sarán ampliamente aquella corta penalidad que hayan tenido en seguir el instituto del Autor de la naturaleza.

En las mugeres que no dan el pecho á sus hijos fluyen las *lochías* con grande abundancia durante quarenta dias. Despues de esta excrecion están sujetas á padecer lo que los Médicos llaman *fluor albus*; y aun corren peligro de que, deteniéndoseles la leche en las glándulas de los pechos, las sobrevengan zaratanes, ó de que derramándose por el cuerpo, se les formen ciertos depositos, que suelen tener tan

ter-

terribles conseqüencias , que turbándolas para siempre la salud, castigan rigorosamente la injusticia que han cometido.

El *fluor albus* , que sigue de ordinario á las largas excreciones , debilita el estómago y el pulmon mucho mas que el dar de mamar á quantos hijos se puedan tener. Se engañan los que dicen que esto perjudica al pecho ; y si no temiera desviarme de mi principal asunto , probaría que es un medio muy eficaz para conservarle sano. (*) En las

mu-

(*) El Célebre Morton , Médico
In-

mugeres que crian duran las *lochias* una semana poco mas ó menos en corta cantidad : y es fenómeno rarísimo hallar una con *fluor albus* , zaratan , ni leche deramada. Vemos con frecuencia morir mugeres preñadas ó recién paridas ; pero casi nunca las que están criando.

Si por enfermedad de la Madre, ó su mala constitucion , fuere preciso recurrir á muger extraña para que crie el Niño , se ele-
gi-

Inglés , observa que algunas Madres amenazadas de tisis , se preservaron de ella dando el pecho á sus hijos.

girá una que se acerque al temperamento de la Madre , que tenga de veinte á treinta y cinco años , y que su leche sea de quatro á cinco meses despues de un buen parto. Se debe procurar que una las buenas costumbres á la buena salud. La leche de las mugeres vermejas es por lo regular agria ; y así deberá preferirse la que tenga pelo negro , castaño , ó rubio blanquecino , el mirar agradable , y buenas carnes ; que no la huelga mal el aliento , ni la transpiracion ; que tenga las encias frescas , y la dentadura limpia y

sana ; porque es indicio de tener buena linfa.

Los pechos han de ser medianos , un poco pendientes , con venas gruesas y elevadas , y el pezón moreno ; la leche abundante , blanca , sin olor , con poco sabor , no muy aquiosa , ni espesa , y que dificilmente se coagule al fuego.

Si el Niño es grande , se debe escoger una Nutriz fuerte ; y sí delicado , una menos robusta , para que la leche no sea muy gruesa ; porque le fastidiaria y no la podria digerir. Esto sucede muy á menudo á los Niños
que

que se crian con leche de mu-
ger extraña; y así se ve con fre-
qüencia que no quieren tomar
el pecho, que lloran, y que
dan manotadas á las madres pos-
tizas.

Ademas de estas calidades, ha
de tener el Ama de leche el ge-
nio apacible, vivo, alegre, y
aun un poco desenfadado, y ha
de ser nada medrosa, y muy
limpia.

Ha de comer buenos alimen-
tos; pero comunes, simples, y
de facil digestion. La sopa, el
cocido y el asado se debe pre-
ferir á todo lo que tenga gui-

so con especias ó demasiada sal. Tambien las legumbres la serán provechosas si tiene buen estómago y costumbre de comerlas; y por lo que mira á las ensaladas y frutas ácidas, se le permitirá, ó no su uso, segun la calidad de la leche. Si bebe vino, lo debe continuar; pero ha de ser poco y aguado. De los licores se ha de abstener enteramente. Hará moderado ejercicio, evitando los extremos de la fatiga y de la inaccion, porque ambos son malos.

No basta que quando se elige el Ama de leche tenga estas

calidades ; es preciso que las conserve todo el tiempo que dé de mamar. Se ha de tener gran cuidado en ver si el Niño repugna el pecho ; y aunque es dañoso mudarle de Ama sin necesidad , será peor que continúe mamando leche de preñada , ó enferma , &c. Estas mugeres procuran ocultar sus indisposiciones , y si notan que el Niño toma el alimento con disgusto , lo callan , porque no se le quiten. Es necesario estar sobre aviso , porque si no , el Niño se desmejora ; y ¿quién sabe si será causa de tener mala salud toda

su vida , y aun de que muera temprano?

Deben habitar las Nutrices donde el ayre sea puro , y hie-
ra el sol desde por la mañana,
lejos de lagunas y de vapores
pútridos. La habitacion en el
campo es la única cosa que re-
sarce á los niños en alguna ma-
nera el detrimento de que no los
crien sus Madres , sobre todo
quando estas viven en quartos
baxos y calles no muy anchas
de Lugares populosos ; pero es
arriesgado traerlos de repente
del campo á la Ciudad.

VESTIDO.

Si es peligroso por las razones hasta aquí expuestas entregar un Niño á mugeres ignorantes , y que para cuidarle solo tienen el estímulo del interes, ¿ cuántos riesgos se le aumentarán en el modo de envolverle y faxarle?

El célebre Académico Mr. Buffon (*) dice á este propósito:

“ Unas (Amas) abandonan á los
 „ Niños por mucho tiempo , sin

„ Dárselos , „ dár-

(*) Histor. Natur.

„ dárseles cosa alguna de que
 „ estén como estuviesen ; otras
 „ son tan insensibles , que ni aun
 „ sus lloros logran conmoverlas.
 „ Entonces entran los miserables
 „ en cierto género de desespe-
 „ racion : bregan y gritan mien-
 „ tras les dura la fuerza , de lo
 „ qual se les originan enferme-
 „ dades , ó á lo menos una fa-
 „ tiga y abatimiento que des-
 „ compone su constitucion ; y
 „ aun puede influir en su ge-
 „ nio para lo succesivo. “

Pero dexando aparte estas jui-
 ciosas advertencias , me atrevo
 á defender , siguiendo la opi-
 nion

nion de este Sabio , y la de otros muchos , así Filósofos como Médicos , que el uso comun de envolver y faxar las criaturas, es pernicioso por todos caminos.

Aunque la envoltura y faxadura se haga con cuidado , oprime al Niño y le quita la facultad de poderse mover , como es preciso lo execute para que crezcan y se fortifiquen sus miembros exercitándolos. Pero si las rodillas , las piernas y los pies quedan comprimidos , y sin la direccion y extension que deben tener , le sobrevendrán ciertas deformidades que se excusa-

rían dexando obrar á la naturaleza.

La faxadura inquieta, irrita y enciende á los Niños con su compresion; y los esfuerzos inútiles que hacen para exîmirse de ella, causan mas daño á sus miembros que todas las malas aptitudes en que pudieran ponerse si los dexasen libres en parage templado. Jamas he podido comprehender como un Niño de aquella edad, que por la inaccion de sus sentidos duerme todo el tiempo que el hambre ó el dolor que le causan las envolturas no le despiertan, pue-
da

da hacer movimientos que descompongan su buena configuracion. Mas facilmente debemos presumir que sus esfuerzos por libertarse de lo que le oprime, le ocasionen quebradura, y otros daños acaso irreparables.

Apretando con las faxas los costados de los Niños, se les disminuirá y angostará el diámetro y anchura del pecho, y por consecuencia le tendrán menos hermoso y menos sano, y les quedará una respiracion dificil, nacida de que el pulmon no puede extenderse, ni jugar con libertad. Estas ligaduras en parages tan sus-

ceptibles de impresion , como las ternillas y huesos de un recién nacido , puede traerles infinitos males. Pocos ignoran que los embarazos en las vísceras , las obstrucciones en las glándulas , y la replecion en los vasos , son muchas veces efecto triste de la apretura de las faxas , que impidiendo el tránsito de los sucos nutritivos á unas partes , los obligan á fluir con exceso en otras : y es muy creible que la debilidad de pecho y estómago que algunos padecen , provenga de que los vasos por donde se les distribuye aquel suco , perdieron parte de su

su actividad con la compresion.

Deben tener los Niños el estómago tan libre y holgado como el pecho , sin lo qual no podrá contener la dósis de alimento necesaria para que se nutran y crezcan. No hay duda alguna que si el estómago está encogido con las faxas , hará digestion muy imperfecta ; y el hígado , que en las criaturas es respectivamente mucho mas grande que en los adultos , comprimirá el fondo del estómago , ocasionándoles convulsiones en esta viscera , y frecuentes vómitos , que alterarán para siempre su salud.

De ningun modo se hallan tan contentos los Niños como desnudos. Despues de muchos llantos quítenles las envolturas, y verán como libres de la opresion si no los aflige el frio, se alegran, se mueven sin cesar, rien, manifiestan todas sus gracias, y están como en su elemento. Bien puede ser que la suciedad ó el hambre sean algunas veces causa de sus lloros; pero se ve que si despues de limpios y de haber mamado los faxan, vuelven á llorar: de que se sigue que es otra cosa lo que los atormenta.

Pero aun suponiendo que los
Ni-

Niños solo lloran quando la suciedad los mortifica , este inconveniente seria una nueva razon para desterrar el modo comun de envolverlos y faxarlos ; porque pide mucho tiempo , maña y cuidado , y no se debe esperar que una Ama de leche por un corto estipendio sea tan hábil , atenta y cuidadosa que lo execute todas las veces que lo necesitan. Mas natural es que los dexen sucios mucho tiempo por ahorrar trabajo ; lo que por ventura no executarían si fuese facil mudarles pañales.

Al reciennacido , en quien no

se reconoce deformidad alguna, se le debe envolver sencillamente en unos pañales blandos y bien enjutos, abrigándole despues, sin apretarle, con sus mantillas de lana. De este modo se le pondrá sobre un colchoncillo en la cuna, cuyos bordes serán seis ú ocho pulgadas mas altos que el colchon, tendiéndole horizontalmente, y de lado, para favorecer la salida de las flemas que le embarazan la trachîarteria, con lo qual se le facilita la respiracion. Se tendrá cuidado de limpiarselas conforme vayan saliendo; pues quantas mas arroje, quedará menos

nos

nos expuesto á una tos porfiada, de que suelen seguirse accidentes enojosos.

Ordinariamente suelen poner á los Niños en la cuna sobre el costado derecho. Mas conveniente sería ponerlos unas veces de un lado , y otras de otro ; pues una posicion constante en esta edad puede tener malas resultas.

Los primeros dias se les debe preservar del frio , porque les ocasiona reuma ó diarrea , y á veces las dos cosas juntas.

Para que no hubiera necesidad de faxas con que sostener las mantillas quando se les sacan los bra-

zos, seguiria yo un método iacilísimo de vestirlos. Les pondria primero una camisita que llegase á cubrirles el vientre. Desde la cintura abaxo los cubriria con los pañales puestos en disposicion de que recibiesen y empapasen en sí las suciedades, sin dar lugar á que rezumasen fuera. En vez de jubon y mantillas les vestiria una especie de túnica con mangas que baxase una tercia mas que los pies, abierta por delante, y tan ancha que solapase un poco por arriba y mucho por abaxo; y para ajustar al cuerpo esta túnica les pondria encima un juboncito que

que baxase hasta cubrir las caderas , abrochado por la espalda. De este modo sin desnudar al Niño se le podrian mudar facilmente pañales , luego que los hubiese mojado , de que se le seguirian muchos beneficios. Uno de los principales sería el de mantenerle alegre con la libertad y limpieza ; cosa que contribuyé mucho á poner en movimiento los espíritus animales , facilitando la circulacion , y por conseqüencia la nutricion de todas las partes: y otro libertarles de escocimientos y comezones , que agitan y atormentan infinito á las criaturas.

ALIMENTO.

Antes de darle el pecho conviene observar si el Niño tiene la cara limpia ; y no teniéndola, se le rociará y lavará un poco con la leche.

Se le ha de dar en parage bien ventilado , porque en los aposentos que se abren poco , falta elasticidad al ayre , y les cuesta fatiga chupar la leche.

Durante las primeras seis semanas se les podrá dar el pecho de dos en dos horas , y poco cada vez , sin despertarlos nunca para

es-

este fin ; pues si tuvieran apeti-
to , él los despertará. Si están en
la cuna con limpieza y sin la opre-
sion de las faxas y envolturas , se
puede tener por seguro que el
despertar es porque sienten ham-
bre. Conforme vayan creciendo
se les dará mas leche y á mayores
intervalos.

Sucede alguna vez que la len-
gua del Niño está unida á la par-
te inferior con una membrana
que llamamos *frenillo* , de modo
que no puede moverla libremen-
te para mamar. En los prime-
ros dias es difícil conocerlo ; pe-
ro despues se suele conseguir acer-
cán-

cándole el pecho á la boca quando está deseoso de él. Si tiene la lengua desembarazada , la sacará un poco para recibirle : y si se advier te que no la saca , se llamará á un Cirujano habil que le reconozca y corte el *frenillo* en caso de hallársele. Esta operacion es muy sencilla , pero pide tiento , y no se debe arriesgar qualquiera á executarla.

Quando la muger que cria es cuidadosa , en poco tiempo aprende á discernir si los lloros de un Niño proceden de hambre , de suciedad , ó de retortijones de vientre. Si hace mas de dos ho-

ras que no mama , le dará el pecho ; pero si con él no sosiega , y se ve que sus lloros son mas agudos y menos seguidos , es señal de que tiene retortijones , lo qual se confirmará si se le nota sensible , duro é inflado el vientre. Entonces convendrá no darle el pecho ; porque acaso se le aumentará el dolor , y es preciso recurrir á los socorros de la Medicina.

Un Médico jóven , (*) célebre
E ya

(*) Mons. Vendermond , Médico de París , que escribió un *Ensayo sobre la mejoracion de la Especie humana*. Ha muerto ya.

ya en la literatura, y cuyas Obras me han sido útiles, pretende en ellas, que segun las actuales costumbres no se deben criar los Niños con leche de mugeres, sin exceptuar la de sus mismas Madres. Sostiene este Autor su nuevo sistema diciendo, que el Género humano se ha viciado y corrompido mucho: que una analogía continua es perjudicial á la especie humana: y que es preciso interrumpir esta analogía casando los naturales de un clima con los de otro diverso para que no bastardeen, y para que no se acumulen los vicios hereditarios

rios de cada raza. Trae pór exemplo las semillas, que sembradas siempre en una misma tierra suelen degenerar, y los animales, cuyas especies se mejoran con la mezcla de los de otras Provincias.

Dudo si este modo de discutir, especioso en alguna manera, se funda en buenas observaciones; pero niego absolutamente que de él se siga la consecuencia de que es necesario privar á los reciennacidos de aquel alimento que la naturaleza, siempre sabia, dispuso que abunde en los pechos de sus Madres al

tiempo que ha de servir para que se conserven y crezcan : y que sin embargo de esto haya de ser preferida la leche de los animales , porque están menos sujetos que las mugeres á las malas impresiones de cuerpo y espíritu. Segun lo que yo pienso , no hay cosa que tanto convenga á las criaturas como la substancia en que fueron concebidas ; pues la naturaleza , que dirige todas las cosas al mejor fin , da por grados á la leche de las Madres, si están sanas , la preparacion que conviene á los órganos de sus hijos : preparacion que nunca se

podrá hallar , no digo yo en la leche de los animales , pero ni aun en la de una muger extraña. Sin embargo debemos convenir en que será mejor dar á los Niños buena leche de animales , que mala leche de muger : y en que cierta enfermedad , que tiene contaminados principalmente los grandes Pueblos , por adquisicion ó por herencia , hace que sea mas comun la buena leche de vaca , de burra , de cabra y de oveja , que la buena leche de muger.

El mismo Autor cree , que si las Madres criasen sus hijos se

disminuiría la poblacion. Quisiera disuadirle de su dictamen, y manifestar á los que juzguen como él, que este sería el medio de colmar el mundo de buenos y robustos habitantes.

Una Madre sana y de buena complexión, lexos de perjudicar á su salud criando sus hijos, la fortifica; y este es un hecho que quanto mas se exâmine se confirmará mas y mas. Diráse que es ocupacion muy penosa; y yo responderé que en realidad lo es muy poco para una muger que sabe manejarse, y casi nada para una Madre, en comparacion
del

del placer que la resuíta.

El contacto de los labios de su tierno hijo la producirá en el alma una deliciosa sensacion; y al ver sus gracias inocentes, sus gestos, sus movimientos, sus risas &c. la arrebatará el regocijo mas dulce. Si la pasion solícita, que infaliblemente ha de cobrar á su hijo, la ocasionase de quando en quando algunas ligeras incomodidades; el considerar que executa una cosa á que está obligada, la causará segunda complacencia. A este contento, casi nunca interrumpido, acompañará la mas perfecta cir-

culacion , y un apetito constante y arreglado , que reparará sus fuerzas hasta el tiempo del destete. Entónces se verá ufana con su triunfo , y libre de aquellos achaques que dificultan la concepcion, ó producen los abortos: Nueva preñez la prometerá otro vigoroso hijo ; pues nadie ignora que las mugeres son mas fecundas despues de haber criado: y de esta suerte podrá tener diez ó doce , todos robustos y capaces de perpetuar una numerosa generacion. ¿ Habrá quién tema que de este modo se despueblen los Estados ?

OBSERVACIONES.

Los Niños están sujetos á gran número de enfermedades, como por exemplo las quebraduras, las lombrices, flemas, &c: Las quebraduras provienen de la relajacion de fibras, y de los esfuerzos al llorar: las lombrices, de los ácidos; y las demas de malas digestiones. Deben precaverse estos vicios del estómago como diremos mas adelante: y si se advierte que hacen malas digestiones, se les puede dar una cucharada de buen vino comun;

por-

porque las materias crasas solo se disuelven con las espirituosas.

No conviene que en el aposento donde tiene el Niño su cuna entre luz demasiado viva, porque le puede causar una moción violenta en los órganos visuales. Nunca le ha de herir de lado, sino de espaldas, ó de cara, si es suave, de forma que dé con igualdad en los dos ojos. La misma precaucion se ha de tener si se dexa luz encendida de noche, porque los Niños fijan los ojos hácia donde está, y si les coge de través se podrán hacer vizcos, y aun torcerseles el

el cuello si llegan á cobrar hábito con la repetición. No se les ha de poner junto á los ojos la cosa que se les enseñe , porque no se acostumbren á mirar los objetos muy de cerca.

Tampoco quando despierten y se les saque de la cuna se les ha de llevar de improviso adonde haya plena luz ; porque esto agita los órganos visuales de los Niños con tal violencia , que sus nervios delicados entran en convulsion ; y así se nota que entónces pestañean sin cesar. A todos es dañoso el tránsito repentino de la obscuridad á la

mu-

mucha luz; pero á los Niños puede alterarles la vista para siempre. La experiencia y el conocimiento de la estructura de los ojos nos inducen á aconsejar esta sábia precaucion.

La cuna del Niño no debe estar muy cerca de la cama de sus Madres ó Nutrices, ni tan cubierta de cortinas que no tenga libre la ventilacion, pues de lo contrario respirarán ayre fétido é impuro, que sobre ser una ponzoña lenta para el pecho, apenas podrán alentarle, por haber perdido su virtud elástica, de que les resultará un sobrealien-
to

to fatigoso , que los mortificará toda la vida.

La costumbre de mecer ó arrullar á los Niños en la cuna para que duerman debería desterrarse del mundo ; porque puede traer conseqüencias muy perniciosas á sus cerebros delicados. El zangolotéo de la cuna los adormece porque los aturde : les impide la buena digestion , y les aceda la leche , de que les resultan vómitos y retortijones. Lo mas conveniente sería dexarlos en libertad y en reposo en sus cunas ; pues si no tienen cosa que los oprima ó incomode,

la

la misma inaccion de sus sentidos les conciliará el sueño. Puede haber ocasiones en que un suave movimiento de la cuna los alivie quando están malitos, entreteniéndolos y convidándolos á dormir; pero se hace tal abuso de una cosa, que practicada á su tiempo y con moderacion es buena, que será mas acertado omitirla enteramente.

Quando se les quiten los mocos, se ha de executar con mucha delicadeza, para no deformarles la nariz, que entónces es una cera blanda, capaz de toda impresion; pues sobre ser muy des-

desagradable qualquiera deformidad en ella , puede ofenderles el sentido del olfato. Por la misma razon las mugeres que crian deben cuidar de que los Niños no se apoyen demasiado con la nariz sobre el pecho , porque podrá hacerseles chata.

Por poco graciosos que sean los Niños todos quieren besarlos , y hay personas de tan mal aliento y saliva , que les causan escozores y ulcerillas al redor de la boca. Convendrá tener en esto alguna precaucion.

Tambien se ha de procurar no llevarlos siempre sobre un mis-

mo brazo , porque no se acostumbren á inclinarse hácia una parte ; pues con el tiempo les podrá resultar vicio de conformacion en las vertebras de aquel costado.

Parecerán de poco momento estas advertencias ; pero deben persuadirse todos á que ninguna es despreciable en la crianza de los Niños.

EXERCICIOS.

Hasta que á lo menos tengan nueve meses no se les ha de poner á andar , y sería mejor es-

perarse á que ya estuviesen destetados : pues si se empieza con demasiada anticipacion , teniendo todavía débiles las caderas y demás partes que han de sostener el peso del cuerpo , se acostumbrarán á ir naneando , y están á peligro de volverse contrahechos ; porque su columna vertebral tiene aún poca consistencia y puede inclinarse á un lado. Tambien corren riesgo de adquirir alguna deformidad en las piernas.

Conviene , pues , que se les fortifiquen antes de ponerlos á andar , y para conseguirlo con

anticipacion no hay medio mas seguro que el de tenerlos desde la mañana hasta la noche de modo que jugueteen con ellas á su gusto , y que las dé el ayre.

El método de enseñarlos con andadores , no me parece bien, porque les hacen levantar demasiado las espaldas , á veces una mas que otra , y se acostumbran á inclinar el cuerpo adelante , de que puede seguirseles vicio en la conformacion de las vertebras. Los andadores no han de servir de apoyo continuo , sino de recurso que les impida dar en el suelo si empiezan á caer. Lo

mejor es que aprendan á andar sin ellos , y es muy facil lograrlo. Primero se les enseñará á hacer pinitos ; y quando ya se tengan firmes , se les mostrará á corta distancia alguna cosa de que gusten. El deseo de tomarla hará que olviden el riesgo de ir-la á buscar : así irán cobrando fuerzas y osadía ; y alargando poco á poco las distancias , se conseguirá muy presto que anden por sí mismos.

Se les debe poner en la cabeza un *frontero* , ó *chichonero* , como llaman en algunas partes de Castilla , que sobresalga por

delante mas que la nariz , para que si caen les liberte la cara lo mas que se pueda.

Se ha de cuidar de alexarles todo peligro de caída , sin permitir que los tomen en brazos los muchachos , porque los podrán dexar caer , ó caerán con ellos. Tambien se les ha de apartar de las manos y la vista qualquiera instrumento con que puedan herirse.

Convendrá no dexarlos solos por mucho tiempo , porque se entregarán á la tristeza y al llanto : cosas ambas que debe excusarseles todo lo posible.

A los doce ó quince meses llega el tiempo de destetarlos , pues entonces les empiezan á nacer los dientes , y esto indica que su estómago tiene ya fuerza para digerir alimentos mas sólidos que la leche. Dicese que los Niños que maman demasiado tiempo se hacen estúpidos ; pero yo no hallo en qué se funde esta asercion ; y tengo por seguro que les será dañoso quitarles el pecho muy anticipadamente.

Entre los Griegos era costumbre celebrar con un festin el dia en que destetaban sus hijos : y esta ceremonia en que presidia

la Madre , era de tanto regocijo para los Esposos , que se reputaba por segundas bodas.



EPOCA SEGUNDA,

Desde el destete hasta la edad de cinco á seis años.

Los Niños crecen con lentitud en los primeros años de su vida , á proporcion de lo que crecieron en el vientre de sus Madres , donde en nueve meses llegan á adquirir de diez y ocho á veinte pulgadas. El primer año apenas crecen seis pulgadas , y

esta acrescencia disminuye hasta la pubertad ; tiempo en que se esplayan y aumentan visiblemente todas las partes del cuerpo.

En aquellos primeros años en que la textura de las fibras es muy ténue y los órganos muy tiernos , es quando la economía animal se halla mas susceptible de los buenos ó malos efectos de las cosas necesarias á la vida y á la salud del Niño, para perfeccionar y fortificar su temperamento.

VESTIDO.

Si el cuerpo humano hace tanto mas bien sus funciones quanto mayor libertad gozan sus partes , ¿qué maravilla no deberá causarnos ver que los Européos, quiero decir, los habitadores de la porcion mas ilustrada del mundo , sigan en este particular un camino tan opuesto al que indica la sábia naturaleza?

Apenas ven los Niños la luz quando los aprisionan en las ligaduras de las faxas; de las quales los libertan solo para tras-

la-

ladarlos á nueva cárcel, que aunque les origine menos llantos y gemidos, alterará igualmente las buenas disposiciones que traxeron al mundo para gozar mucho tiempo de la felicidad humana, la *salud*.

Hablo de las cotillas que empiezan á ponerles desde que los visten de corto, y les hacen llevar, si son hombres hasta cierto tiempo, y si mugeres toda su vida. Este asunto pertenece á todas las edades; y para no volverle á tocar en las Epocas sucesivas, diré ahora quanto me ocurre sobre él.

Son,

Son , pues , las cotillas una especie de coraza , que se inventó , segun dicen , para formar á los Niños el talle derecho y ayroso. Esta idea parece dictada por la prudencia misma ; pero sin embargo no hay cosa mas temeraria que su execucion.

Demos que las cotillas se hagan con el arte mas exquisito, ¿cómo es posible que dexen de mortificar alguna parte del cuerpo , segun las infinitas actitudes que toma en sus ejercicios? ¿Cómo dexará de comprimir los costados , de minorar la ca-
pa-

pacidad del pecho , y de reducir á menor ámbito las partes internas , de tal modo que no las sea posible executar libremente su admirable oficio?

Entonces las infelices criaturas sienten un dolor , ó á lo menos una pena , que las quita su natural alegría : se ponen tristes , quedan inmóviles , porque no se pueden entregar libremente á aquellos juegos tan útiles para que crezcan y se fortifiquen. Deseando libertarse de la opresion levantan un ombro y espalda para conseguirlo , lo repiten , se habitúan , é insens-

si-

siblemente se hacen corcobados. La madre que lo repara, manda hacer otra cotilla todavia mas fuerte. ¿Y Qué resulta? Que el defecto no se corrige: que oprimido en esta nueva prensa respirará con fatiga: que no pudiéndose extender el pulmon lo necesario, ni hacerse con libertad la circulacion en esta víscera delicadísima, se viciará su substancia, de cuyo accidente nacerán otros muchos: el movimiento del corazon estará embarazado, y le sobrevendrán palpitations: el estómago, encogido y lacio dentro de aquella

estrechura , no podrá dilatarse para recibir la cantidad de alimento necesaria á la nutricion; y si la recibe , la digerirá imperfectamente , por faltarle ámbito para ejercer su oficio : en los lomos , los riñones , el bazo , el hígado y otras vísceras se formarán depósitos : se obstruirán las glándulas del mesenterio por la imperfeccion del quilo ; y en fin se alterará para siempre la salud y el temperamento del Niño , de tal modo que pasando una vida achacosa y miserable morirá con anticipacion.

Quien

Quien dude estos efectos, porque no los toca con las manos, registre los Niños, y verá las ronchas y contusiones estampadas en sus carnes: escúchelos y oirá los gemidos que les causan las agarrotaduras de músculos y nervios; ponga cuidado, y observará que esta práctica detestable se opone á las leyes que la naturaleza tiene establecidas para la perfeccion de sus obras, cuyos efectos venturosos vemos en otros Paises, en las Aldeas, y sobre todo en los animales. Los necios Ciudadanos recurren á un arte cruel para evitar de-

for-

formidades que ellos mismos originan con su imprudente precaucion: empresa temeraria, que escandaliza á los hombres sensatos. Todos exhortan, todos escriben contra este uso pernicioso: la experiencia mas decisiva se une á ellos para desacreditarle; pero la costumbre, y sobre todo la preocupacion de las mugeres, triunfa de la razon y de la evidencia.

No dudo que el uso insensato de que las mugeres vivan agarrotadas dentro de una durísima cotilla, principalmente el tiempo que se mantienen sol-

te-

teras , sea con el fin imaginario de que se les forme el que llaman hermoso talle ; pero tampoco se me podrá negar , que sobre no conseguirse con esta tortura el deseado fin , se originan de ella mil males al Género Humano.

Si la cotilla tuviera virtud de mejorar los cuerpos ; viéramos en las Ciudades tantas corcobadas , tantas torcidas , tantas barrigudas é inclinadas ácia adelante , tantas angostas de hombros , tantas sumidas y enjutas de pecho... ? No sería regular que estas imperfecciones fuesen
 pro-

propias de las que sin haber conocido la cotilla son altas, derechas, erguidas de cuello, delgadas de cintura, y tienen las mas hermosas carnes y garganta? (*) La experiencia nos ha

G sa-

(*) Entre los Asiáticos se estima de tal modo la delgadez de cintura en las damas, que todas las poesias en su elogio están llenas de encarecimientos de esta perfeccion. Efectivamente las Turcas y Persianas se aventajan infinito á las Européas en la hermosura del pecho y del talle; sin que lo deban á las cotillas, cuyo uso ignoran, y tambien sus efectos; pues apenas se conocen en aquellos Países las pulmonías, ni otras enfermedades destructoras que afligen los nuestros.

sacado ya de este error , y hecho conocer que la infecundidad de las mugeres Ciudadanas, sus repetidos abortos , sus hijos contrahechos , desmedrados , raquíticos , traen principalmente su origen de la dureza é inflexibilidad de las cotillas. ¿Pero qué pudiera esperarse de un estrojamiento destructor de la economía animal y de todos los órganos que la naturaleza destinó á la formacion de los que han de ir renovando la Especie humana.

Debemos , pues , concluir que la invencion de las cotillas es
tan

tan dañosa á la hermosura como á la salud , y que lejos de formar buenos talles , echa á perder infinitos ; porque comprimiendo los vasos que distribuyen el jugo para la nutricion, embarazan que unas partes reciban el que necesitan , obligándole á refluir é introducirse con demasía en otras , de que resultan mil accidentes y deformidades.

Baxo de estos principios , estoy en la creencia de que para gozar buena salud , y para que las gentes sean vigorosas y bien formadas , no deben su-

frir la menor compresion ni ligadura estrecha, principalmente en los primeros años de su vida. Entonces solo se necesita preservar á las criaturas del gran frio, acostumbrándolas insensiblemente á sufrirle. La libertad del vestido las mantendrá en una continua alegria; y entregándose con gusto á todos aquellos juegos á que las lleva su natural inquietud, harán buenas digestiones, tendrán perfecta circulacion; y si por otra parte no son de mal temperamento, gozarán salud, y se criarán robustos. Al contrario, vuelvo á

de-

decir , si están comprimidos se entristecerán , y por esta causa harán mala digestion , se alterará su temperamento , se criarán enfermizos , y por consecuencia su vida será muy corta.

ALIMENTO.

Conforme vaya creciendo y tomando fuerzas el Niño , se le ha de variar y aumentar el alimento.

La papilla de harina que suelen darles á los principios , es una especie de engrudo pegajoso é indigesto , que puede obs-

truir las angostas vias por donde el quilo se vierte en la sangre, y embarazar las glándulas mesentéricas; porque como no ha fermentado, se aceda en el estómago, le llena de mucosidades, y produce lombrices. Estoy persuadido, siguiendo la opinion de varios Autores, que se les debe excusar el frecuente uso de esta papilla; y quando se les dé, sea haciéndola de harina tostada en el horno; la qual será mucho menos dañosa, por faltarle la pesadez y viscosidad que tiene la cruda.

La papilla hecha de pan mi-
ga-

gado con caldo de carne fresca sin gordo, con leche recién ordeñada, ó con manteca de vacas también fresca, es mucho mejor alimento para los Niños. Se les ha de dar con una cucharita de tres en tres horas, y poco de cada vez.

Quando les nacen los colmillos es señal de que ya tienen suficiente fuerza en el estómago para digerir la vianda, y se puede empezar á darles algunos pedacitos de carne con pan. Sin embargo, la sopa debe ser su común alimento mientras la tomen con gusto y apetito, dexándola

enfriar un poco antes de darsela. Esta precaucion es provechosa en qualquiera edad, porque la comida demasiado caliente arruga las fauces, el esófago y el estómago, altera el sentido del gusto, y descarna la raiz de la dentadura.

Las personas que no mascan bien, como los viejos y desdentados suelen digerir imperfectamente: por cuya razon, si las mugeres que cuidan los Niños están sanas, es muy provechoso les masquen el alimento quando empiezan á comer.

No se les ha de dar ácido al-
gu-

guno : las frutas crudas , y las ensaladas son muy viscosas para ellos , hasta que puedan hacer bastante ejercicio ; pues sus órganos tienen todavía poco vigor para desnaturalizar los ácidos , é impedir sus efectos perniciosos. El pan , la sopa variada , la leche , y un poco de carne son sus mejores alimentos.

Una de las cosas que no se han de omitir para la buena salud de los Niños , es la prohibicion expresa á los criados de darles de comer ni beber sino por orden , ó en presencia de quien los cuida ; pues algunos son de tan cor-

tos alcances que juzgan hacerles bien ; y otros usan de este medio para adquirir su cariño.

El darles dulces , caramelos , y todo lo demas que llamamos golosinas , es de mucho perjuicio: y quando no causasen otro que el de disgustarlos de los alimentos comunes , se deberian omitir enteramente. De estas cosas se suelen valer algunos para inclinarlos á que executen lo que se quiere ; pero si se les acostumbra á recibir como recompensa y gracia un pedacito de pan , único alimento que puede permitirseles entre sus comidas ordinarias , se

lo-

lograria lo propio. Si tienen hambre , comerán el pan gustosísimos: y si no la tienen , no es necesario que coman.

No se les ha de dar á beber vino sin que tenga á lo menos las tres quartas partes de agua. Puro , nunca , como no sea por remedio. Licores espirituosos , ni aun con este fin se les deben dar; porque encrespan y detienen la acrescencia.

Como el temperamento de los Muchachos es húmedo por lo comun , necesitan poca bebida, pues el exceso de ella les relaxa el estómago.

OBSERVACIONES.

A los dos años, poco mas ó menos, tienen los Niños sensible mutacion. Entonces forman ya algunas ideas fixas, cobran cariño á sus padres, repiten lo que oyen, su cerebro como una cera blanda recibe qualquiera impresion: los objetos exteriores obran visiblemente en sus sentidos, y empieza el alma á exercer sus facultades, como las de retener, concebir y reflexionar. Estos efectos del alma son bien dignos de consideracion para un Filósofo
que

que se dedica á observar los progresos del entendimiento humano.

Quando los Niños llegan á los ocho ó nueve meses les nacen los dientes incisivos superiores: los colmillos al segundo año: y á los quatro años tienen ya todas las muelas, excepto las que llamamos del *juicio*.

Al tiempo de nacer las muelas les sobreviene á las encías una irritacion que los mortifica mucho. No me detendré en especificar los remedios, mas peligrosos que útiles, de que suele usar con el fin de aliviarlos: diré solo, que el pasarles el dedo limpia-

pia-

piamente por las mismas encías, abrevia la irrupcion, y que para lo mismo, y para que les refresque la boca es muy bueno darles un chupador de cristal. Si esto no basta, es preciso hacer una incision en el parage por donde ha de salir la muela.

En los primeros años deben dormir los Niños muchas veces al dia; pues el sueño es un restaurante que conviene á la infancia, para reparar sus fuerzas abatidas con el continuo movimiento. Tambien se les ha de dar de comer con alguna frecuencia; porque sus digestiones, aunque pron-

prontas, son malas; lo que les produce poco quilo y mucho excremento. Quando ya sean mayorcitos, se ha de esperar para que duerman y coman á que lo deseen, sin inducirlos á ello.

Nunca se han de acostar los Niños con personas ancianas. Es seguro que á estas ultimas será útil, porque la insensible transpiracion de los jóvenes es muy benigna, y atrayéndola los viejos, les restaura la flexibilidad de las fibras; pero los Niños enflaquecen, se extenúan, y al fin caen enfermos.

Se les ha de acostumar á

sonarse siempre que lo necesiten, y con particularidad quando se acuesten y levanten, para que tengan limpios los conductos de la nariz y la membrana pituitosa; pues si el humor se detiene en estas cavidades, se corrompe, dá mal olor al aliento, y no será extraño que ocasione alguna fluxión acre á los ojos.

Las deyecciones ó evacuaciones de vientre son por lo comun muy abundantes en los Niños hasta la edad de tres ó quatro años; pero despues el gusto excesivo que cobran á sus juegos suele hacerles diferir tan necesaria

ria

ria funcion. Quando llegan á esta edad conviene mucho acostumarlos poco á poco á que la executen una vez al dia; porque si tardan dos ó tres, las sales alcalinas de las materias estercoreas se pueden introducir en las segundas vias, comunicando su acritud á la sangre y á los humores: y si es con mucha frecuencia, como la de tres ó quatro veces, se debilitarán, y puede ocasionarles muy malos efectos: como tambien se los puede causar la detencion repentina y forzada de este flujo si es sintomático.

Los Niños están sujetos á frecuentes erupciones cutaneas, á diarreas, á sangre de narices, &c. Ninguna de estas cosas debe dar cuidado; porque comunmente son medios saludables que la naturaleza usa para sus fines benéficos: ni se les ha de aplicar medicina alguna; basta acortarles un poco el alimento, para que la misma naturaleza obre con mas libertad.

No hay cosa mas sana que llevar los Niños á que paseen en el campo, ó en un jardin; pero las personas que los acompañen han de tener gran cuidado en no

andar de prisa ; pues los Niños por seguirlos se sofocarán , de tal modo , que les puede sobrevenir relaxacion ó rotura de vasos en el pecho , de que se originan la pulmonía y el asma.

Hay algunos Padres y Madres que usan en la crianza de sus hijos de una ridícula severidad; pero es mas comun el mimo y condescendencia. La razon pide que en todo haya medio. No se les debe negar cosa alguna sin justo motivo ; pero una vez negada tampoco se les ha de permitir que repliquen; pues si se les concede á fuerza de importuni-

dades , se harán llorones , caprichudos , voluntariosos y tercos.

Mayor es todavía el detrimento que algunos Padres causan á sus hijos á fuerza de cuidarlos, y de querer conservarles la salud. No hay antojo en la comida que no se les cumpla ; y al mismo tiempo apenas se les da libertad para moverse. Un rayo de sol , un soplo de ayre, el menor llanto , el mas leve golpe , todo los asusta. No bien se acerca el Invierno , quando cargados de ropa los encierran en parage abrigadísimo. Allí la raridad del ayre les afloxa de tal

mo-

modo las fibras , que quitándoles las fuerzas para digerir , se crían débiles y enfermizos : y aun se exponen á que el primer ayre sutil les constipe los vasos del pulmon , y á que les sobrevenga una réuma pertináz , que formando úlcera , los haga pulmoniacos ; viéndose al fin que todas las necias precauciones solo sirvieron de llevarlos al precipicio de que se les queria librar.

¿ Quando llegará el caso de que las gentes distinguidas y opulentas conozcan los medios de que sus hijos sean fuertes y ro-

bustos , para gozar las ventajas que les proporcionó el nacimiento ó la fortuna ? ¿ Quando no podrán decir : *Nuestros hijos nacen delicados , porque lo somos nosotros : y así no los podemos criar á la manera que crian los suyos los robustos Aldeanos ?* Empezad, les respondería yo , á seguir su método en algunas cosas , proseguid despues con otras mas difíciles ; y finalmente poned todo conato en fortificar su temperamento , como si algun dia se hubiesen de emplear en los trabajos mas penosos. Procurando de esta suerte endurecer su consti-

ti-

titucion , aumentareis sus gustos presentes , disminuiréis sus futuras penalidades , y tendreis vigorosos sucesores , que perpetuarán vuestros linages illustres.

Todas las obras del Criador están construidas para existir en el fluido que las rodea , y sacarlás de él es el colmo de la necesidad. Así vemos que la mayor parte de los Niños con quienes se usan estas erradas precauciones , son unos entes , que solo conocen la vida por las enfermedades que sufren.

Los Niños tienen los nervios mucho mas gruesos respectiva-

mente que los adultos, y se observa que casi ninguno muere sin que se le complique la alfercía. De aqui inferimos la facilidad con que qualquier cosa les hiere el género nerveo, y la atencion que se debe poner en preservarlos de todo lo que pueda irritarsele.

La necia y comunísima costumbre de asustar é intimidar las criaturas con ruidos inesperados, con voces espantosas, con objetos que las causen horror, con amenazas del coco, con cuentos de brujas, y con mil cosas de esta laya es sumamente reprehensi-

ble

ble y perjudicial ; pues fixándoseles qualquiera de ellas en la imaginacion , les produce sueños temerosos , y por conseqüencia violentas emociones en los nervios , que les ocasionan alferecía , á la qual por sí mismos están sobradamente dispuestos. Los Padres y Madres deben poner gran cuidado , no solo en evitar á sus hijos qualquier motivo de susto , sino en serenarlos quando le tengan. A veces se consigue con la explicacion de las cosas que se le han causado ; pero los exemplos de seguridad son mas eficaces , y los desengañan enteramente.

Son

Son tan raras las personas que saben la consideracion que se debe usar en los juegos con los Niños , que sería acertado prohibirlos á todas aquellas de quienes no se tuviese bastante confianza. Unos les preguntan si quieren *ver á Dios, ó ver á Flandes,* y cogiéndolos por la cabeza los levantan en alto : otros van por detras , y les cubren de repente los ojos con las manos , para que adivinen quien ha hecho la bárbara graciosidad de exponerlos á que se les alteren los órganos visuales : otros los toman en brazos y hacen ademan de arro-

arrojados por la ventana, ó en un pozo: otros amagando á correr tras ellos, los obligan á caer y darse un golpe, y á veces á abrirse la cabeza, ó sacarse un ojo: y en fin no acabaría si quisiese especificar los riesgos á que se exponen los Niños quando juegan con semejante género de personas.

En la edad de que voy tratando se debe huir de inspirarles temor alguno; y aun convendria que en todo tiempo solo se les sugiriese docilidad, confianza y respetoso cariño á sus Padres y mayores: pues el cariño rara vez

se acompaña con el temor. No quiero detenerme en este asunto, por ser propio de la educación moral, y yo solo trato de la física; pero diré que el miedo oprime el corazón de los Niños, y los turba de tal forma, que interrumpiendo el libre curso de los fluidos, no reciben las fibras musculares con igualdad los jugos nutritivos que las mantienen flexibles. Estos jugos tampoco serán buenos, porque los Niños muy medrosos no digieren bien, están tristes, y qualquier cosa los asusta, y altera la respiración: todo lo qual vicia su temperamento.

Pero aun es mas dañoso que el Padre , la Madre , ó las personas con quienes vive un Niño acaricien demasiado á otro delante de él , y siempre con preferencia. Entonces la pasion de los zelos (pasion puramente natural , pues aun los brutos la tienen) se apodera de su espíritu de tal modo , que siente una sofocacion que no le permite respirar libremente. Todo quanto vé le disgusta , pierde el apetito, hace mala digestion , y por consecuencia mal quilo : se le obstruyen las vísceras : se pone triste y melancólico : siente una pena

na

na interior que le consume sin querer decir el motivo : enflaquece visiblemente , con particularidad por el cuerpo : cae en la *atrophía* y en el *marasmo* ; y al fin es un milagro si no muere : y si por casualidad no llega á tanto , á lo menos se le altera el temperamento para toda su vida. Si la experiencia no lo manifestase , apenas podriamos concebir quan sensibles son las Criaturas en este particular.

En llegando á conocer la causa de mal tan peligroso es necesario apartar de la vista del Niño lo mas que se pueda el ob-
je-

jeto de sus zelos , y acariciarle y divertirle sin afectacion , y sin que conozca el artificio. Aun executándolo así costará trabajo desimpresionarle de todas sus sospechas ; porque los Niños envidiosos suelen ser al mismo tiempo astutos y desconfiados ; y es mas facil no ocasionarles esta passion con preferencias y desdenes indiscretos , que hacersela des-
echar.

Padres y Madres que sabeis á lo que estais obligados por lo que mira á la educacion moral de vuestros hijos , estudiad tambien lo que conviene para su edu-
ca-

cacion física , si quereis que gocen muchos años los frutos del entendimiento que procurais cultivarles. ; Pero quan pocos son los que saben los primeros principios de esta educacion , aun entre la gente bien instruida! ; Qué digo saber los primeros principios? Mejor dixera ; quán pocos son los que no executan todo lo contrario de lo que debería executarse?

Llamamos sentidos corporales ó externos á las impresiones que hacen las cosas en alguna parte de nuestro cuerpo. Ordinariamente se cuentan cinco : la *vista*, el

oído , el *olfato* , el *gusto* , y el *tacto*. Algunos Fisiologistas admiten otros ; pero en rigor todos se pueden reducir al *tacto* solamente.

Para conservar los sentidos es necesario exercitarlos con prudencia , sin abusar de ellos á fin de satisfacer los caprichos. Esta advertencia es general á todas las edades , pero particularmente á la de la infancia , en que son menos conocidos los riesgos.

Si los Niños duermen en parages húmedos ó expuestos al ayre colado , si viven donde con-

tínuamente haya humo , y si para lavarles la cara les mojan muchas veces al dia los ojos, es temible se les enternezcan y se hagan cortos de vista.

Para que la conserven sana no se les ha de permitir que la fixen en el sol , en la nieve , en el fuego muy encendido , ni en ninguna de las cosas que los puedan deslumbrar ; porque esto causa una mocion muy violenta en el nervio óptico , y puede paralizar la retina , que es una expansion de parte del mismo nervio. Si los libros en que empiezan á leer están mal impre-

pre-

presos , ó tienen caracter muy menudo , se hacen *miopos* , ó cortos de vista , porque se acostumbran á mirar muy de cerca. La lectura de noche , al vislumbre ó al sol , las bebidas espirituosas , las vigiliass forzadas , el uso de anteojos de curiosidad , como microscopios , telescopios , &c. depravan mucho el sentido de la vista. El dibuxo y la pintura le perfeccionan.

Todo lo que conmueve con violencia la membrana del tambor del oído , como el estruendo cercano de la artilleria , y el retintin de las campanas : to-

do lo que la puede relaxar , como la habitacion de lugares húmedos , ó expuestos al ayre colado ; y toda intromision ó detencion en la oreja de qualquier cosa que pueda degradar esta membrana , perjudica al órgano del oído. La música y la poesia perfeccionan su sensacion.

Si se desea que los Niños conserven exquisito olfato , se les ha de preservar de todo olor fuerte y espirituoso ; pues el hábito de olerlos deseca la membrana pituitosa , y aun puede traer malas conseqüencias al género nerveo.

El uso de alimentos salados, picantes ó llenos de especias, el comerlos demasiado calientes, los licores y las confituras ó cosas dulces, además de perjudicar la salud, depravan el sentido del gusto.

Todo lo que deseca y encoge la piel, como las quemaduras, y el uso de echar en las manos aguas espirituosas, daña infaliblemente á la sutileza del tacto.

La práctica generalmente recibida de acostumar los Niños á valerse de la mano derecha mas que de la izquierda en

sus acciones , es un abuso que convendria ir desterrando. ¿Qué razon hay para no dexarles la indiferencia con que vienen al mundo , y para no conservarles la aptitud de ser ambidextros, sirviéndose igualmente de una y otra mano ? De no hacerlo así resulta desigualdad de fuerzas; porque el brazo y mano que tienen mayor exercicio atraen mas cantidad de linfa y de espíritus animales : los líquidos circúlan en ellos con mas libertad , y los jugos nutritivos con mas abundancia ; de que nace que son mas gruesos , mas fuer-

fuertes y de mejor tacto.

Este sentido se puede perfeccionar con la observacion, de tal forma que algunos suplen con él en parte la falta de vista.

E X E R C I C I O S .

Conviene en gran manera dar mucha libertad á los Niños de cinco ó seis años, como por exemplo, dexarlos salir al ayre, al frio y al calor, para que desde su mas tierna juventud se acostumbren á no temer la in-temperie de las estaciones; pues

quanto mas contemplacion se tenga con ellos se harán mas delicados y floxos.

Luego que se levanten se han de abrir las ventanas del quarto , para que respiren ayre puro. Se les hará que extiendan bien los brazos horizontalmente, para que se les esparza y dilate el pecho ; y se les enviará á correr un poco por fuera , haga el tiempo que hiciese. Todos los exercicios que agitan moderadamente la máquina se les deben permitir ; pues el movimiento que les dicta la naturaleza , y en que reciben tanto

gusto , es muy favorable á su salud , facilitando la depuracion del húmedo excesivo que entonces tienen.

En esta libertad viven contentos ; y como ninguna cosa les hace violencia , es facil á un Padre cuidadoso ir estudiando la inclinacion que domina en cada uno de sus hijos.

No os opongais á sus inocentes juegos , ni los obligueis á que estén sentados , sino rara vez , y en silla de madera que tenga el asiento igual. Acostumbradlos á que se mantengan en pie todo lo posible , á que lleven

ven

ven la cabeza alta , los hombros
 atras , el vientre recogido , y á
 que anden á paso largo.

Suelen divertirse los Niños en
 remedar los defectos de otros,
 como el de los cojos , corco-
 bados , &c. y debe estorbárse-
 les que lo executen ; pues la
 repetición puede engendrar há-
 bito , y viciar alguna parte de
 su cuerpo.

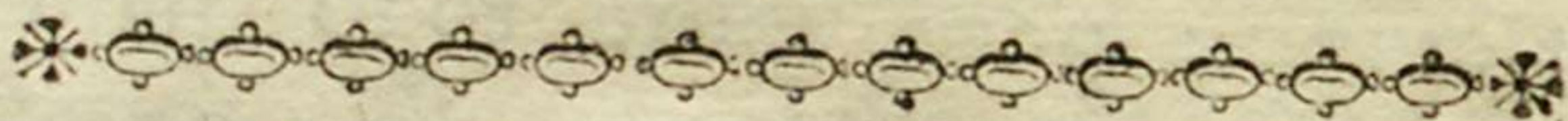
Quando se les haya de en-
 señar á leer , no sea con vio-
 lencia , sino por modo de di-
 version , y casi jugueteando con
 ellos. Entonces se debe acordar
 el hombre de que sería mas Ni-
 ño,

ño que los Niños , si no quisiese baxarse á parecer su igual.

Es necesario hacerlos reir con mucha freqüencia. La risa moderada conviene en qualquier tiempo ; pero sobre todo para la infancia no hay específico tan universal como la alegría. Padres y Madres que teneis prudencia , no riñais á vuestros hijos porque meten bulla cerca de vosotros. Si su griteria os aturde , enviadlos á jugar á otra parte , ó idos de donde juegan: y si no teneis comodidad para executarlo , reprehendedlos suavemente , de modo que prosigan

gan

gan con moderacion ; porque los Niños á quienes se corrige con exceso en este particular se hacen estúpidos , ó acoquinados.



TERCERA EPOCA.

Desde que se ponen calzones á los Niños hasta la edad de diez años.

Hasta ahora no he hecho distincion alguna de los dos sexôs, porque el vestido , el alimento, y los exercicios de Niños y Niñas hasta la edad de cinco ó seis

seis años se diferencian poco. En el progreso de esta Disertacion se verá que mis advertencias se dirigen mas á la *Crianza Física* de los Niños , que á la de las Niñas : mas no por eso dexaré de advertir , que en muchas cosas sería conveniente usar el mismo régimen de vida con los unos que con los otros ; pues importaria infinito á la buena constitucion de la Especie humana que las mugeres tuviesen toda aquella robustez y vigor que cabe en su sexô.

VESTIDO.

A la edad de cinco ó seis años se acostumbra en Europa poner calzones á los Niños, esto es, vestirlos de hombre. Si el Niño es fuerte y robusto, la edad de cinco años no es muy anticipada; pero si es pequeño, delgado, y debil, será conveniente esperar uno ó dos años mas, pues la nueva vestidura aunque sea sencilla y holgada, pide mas cuidado que la otra, y al principio no solo le molestará, sino que por falta de fuer-

fuerza no se podrá manejar libremente , y quedará embarado. Si se siguiera mi opinion , á ninguno pondrian calzones hasta que se los pudiesen vestir y abotonar por sí mismos.

Repito aquí , y repetiré cien veces la advertencia de que la ropa no los oprima por ninguna parte. El cuello y puños de la camisa , el corbatin , las ligas, y la pretina de los calzones han de estar holgados : (*) y para
que

(*) Parece verisimil que el ser los Turcos de Constantinopla los hombres mas bien dispuestos , fuertes y

que estos no se les caigan se puede usar el arbitrio de afirmárselos por las caderas al jubon. Ni convendrá hacerles el vestido de tela tan rica y costosa que no se atrevan á jugar , saltar y brincar con él como se les anto-

robustos de Europa , sin que entre ellos se vea un raquítico ni corcoba-
do , consiste en la libertad y holgu-
ra con que andan vestidos desde que nacen. Esta ventaja no se puede atribuir al clima ; porque entre los Griegos habitadores de la misma Ciudad, que suelen criar sus hijos con las fajas , las cotillas , y otras opresiones á la moda Européa , se hallan muchos con aquellos defectos.

toge , de miedo de que los riñan si se les aja : porque si esta consideracion los detiene , será muy dañoso á su salud y acrescencia. El violento deseo de moverse y de jugar con otros , que puso el Criador en los Niños , nos hace ver quan provechoso es este exercicio á la adolescencia , á la edad de los verdaderos placeres.

Quando llegan á los cinco ó seis años se les ha de acostumar á que lleven la cabeza desnuda , excepto si andan al sol ó de noche : (*) y tambien á que

K usen

(*) Los Pueblos que no cubren jamás,

ó

usen poca ropa aun en Invierno , para que por graduacion se fortifiquen y aprendan á sufrir la intemperie del ayre.

Juzgo se acertaria cortar el pelo , y aun rapar la cabeza de los Niños hasta que tuviesen ocho ó diez años ; pues sobre que de esta forma la tendrian con el tiempo menos delicada , se lograria desde luego la conveniencia de poderse la limpiar á menudo , facilitando la transpiracion ó cubren poco la cabeza , tienen el cráneo mucho mas duro. Véanse las observaciones de Herodoto sobre el Campo de Batalla de los Persas y Egipcios.

cion de que tanto necesitan para que no les vengan las fluxiones de ojos á que viven sujetos en aquella edad. Se me podrá decir que el cabello es sin duda útil , pues el Autor de la naturaleza nos le dió desde la infancia. Dificultoso y aun imposible será satisfacer á esta objecion ; diré solo que el uso de afeytarse los hombres la barba no hay apariencia de que les haya perjudicado , y que lo mismo sucede si se afeytan la cabeza. (*)

K 2

La

(*) Como los Monges Benedictinos , y casi todos los Religiosos en España.

La mala constitucion y mal régimen de los Padres , y el método afeminado con que se crían los Niños , son sin duda las causas inmediatas que los hacen delicados y enfermizos : y esto obliga á que por algun tiempo se usen varias precauciones , que serian ociosas si la naturaleza permaneciese en su estado primitivo.

Para que los Niños pisen firme y se mantengan derechos sobre las piernas , no se les ha de poner tacon alguno en los zapatos. El tacon impide que los nervios tomen la extension convenien-

nien-

niente, debilita las piernas, y aun las podrá volver zambas ó estebadas: defecto muy comun en las mugeres, las quales por lo general acostumbran llevarlos tan altos que apenas pueden moverse, y dá lástima verlas ir dando traspies, como si las piernas con que andan no fueran suyas.

El calzado angosto, sobre ser de grande incomodidad, desfigura los pies, les cria callos, los priva de alimento, les disminuye la superficie, (*) y por consequen-

K 3

(*) El Autor ya se ve que no tiene por hermoso el pie pequeño. La hermosura está en la proporcion.

cia los puntos de apoyo , de que nace el no poderse tener con firmeza , ni largo tiempo sobre ellos , y el sentir dolor , y cansancio á poco que se ande ; cuyas malas conseqüencias redundarán en daño de todo el cuerpo , porque le faltará el indispensable ejercicio.

Con vendria mucho que los Niños de esta edad traxeran los pies descalzos y al ayre lo mas que se pudiese. Locke es de opinion que se les deben lavar pies y piernas todos los dias con agua del tiempo para hacerlos menos sensibles al frio y á la humedad.

Es-

Estas partes son tan necesarias y tienen tal correspondencia con las demas del cuerpo, que no se debe omitir medio alguno de fortificarlas y conservarlas sanas. Por no haberlo executado así con algunos desde su niñez, se hallan viejos antes de tener mucha edad.

ALIMENTO.

El principal alimento de los Niños hasta los diez ó doce años ha de ser la sopa sin grasa hecha de pan ordinario, leche, arroz, zanahorias &c. La sopa no debe estar cocida, porque es

de mala digestion , y produce muchas mucosidades en el estómago. Se les ha de dar dos ó tres veces al dia , siempre tibia, diferenciándosela porque no les fastidie , y porque la variedad de cosas simples hace mejor quillo que la continuacion de un manjar solo por bueno que sea. La carne que se les dé ha de ser cocida ó asada , sin guiso, con especias ni cosas picantes, y sin gordo : el pan algo duro como de dos dias : vino poco, y siempre con mucha agua : café y chocolate ni siquiera verlo ; y bebidas compuestas nunca ; pues

sobre extragar el estómago , los Niños necesitan poca humedad, que bastante hay en ellos. Nada de lo que coman ó beban se les ha de guisar ni dar en vasijas de cobre. Aun estando bien estañadas tienen mil inconvenientes; ¿ qué será quando vayan perdiendo el estaño , y crien cardenillo , que es un veneno muy sutil?

Debe ponerse cuidado en la antipatía que acostumbran tomar á algunos manjares. Si procede de haberles hecho mal , y se ve que se los repugna el estómago, no hay que esforzarse á vencerla; pero si es un capricho de los
ojos

ojos ó de la imaginacion , como vemos con frecuencia en los Niños muy mimados , deben los Padres inducirlos con razones , y con el exemplo á que los coman; y si no basta , recurrir á la necesidad , dexandolos tener hambre. No es creible lo que estas aversiones fantasticas perjudican á la acrescencia , al vigor y al buen temperamento de los Niños.

OBSE^RVACIONES.

Los vestidos de los Muchachos nunca se deberán hacer de ropas usadas , sin que se tenga mu-
cha

cha seguridad de que la persona á quien antes sirvieron era de salud bien conocida. Mas vale vestirlos de cosa ordinaria y nueva , que de telas exquisitas usadas por otros ; pues hay mas enfermedades contagiosas de lo que se cree , sobre todo en las grandes Ciudades , donde la gente popular se expone á ellas todos los dias. Si se hace reflexion en que los Niños tienen la piel mas delicada , y los poros mas abiertos que los adultos , y en que por conseqüencia son mas susceptibles de qualquier mal efecto , vendrán las gentes á ser mas

escrupulosas sobre esta materia. Lo que digo de los vestidos debe entenderse tambien de las camas.

Mas quisiera yo que los Muchachos durmiesen al descubier-
to , que donde haya ayre colado. Su cama no debe tener corti-
nas ; pero tampoco ha de estar
expuesta al ayre que entra por
las ventanas ; porque les impedi-
rá la transpiracion , y causará
infaliblemente muchos males. El
que habiten ó duerman en casa
ó aposento recien fabricado , ó
parage húmedo , es todavia mas
pernicioso.

Jamás deben ir á sitio en que el ayre no se renueve con frecuencia , como al quarto de un enfermo (que siempre estará muy cerrado , aunque muchas veces sin necesidad) y en dia de gran concurrencia á los teatros públicos , donde mil bocas exhalan un vapor infecto que hace toser á la mitad de los espectadores , desvaneciendo las cabezas de algunos.

Se les ha de prohibir cascar con los dientes piñones , almendras ó qualquiera otra cosa dura que exponga á romperlos ó desafirmarlos. El uso repetido de mondadientes de pluma es malo,

y el de pinzas ó instrumentos de metal mucho peor; porque las plumas hieren las encías, y los instrumentos de metal arañan la tez ó esmalte de los dientes. Para limpiarlos se deben usar cosas que no tengan este riesgo, como la viznaga, los palillos comunes de madera estoposa, los de sangre de drago, el lentisco, &c. Sobre todo la mayor limpieza es lavar bien la boca por la mañana y despues de las comidas con agua tibia, ó agua y vino.

Es muy conveniente á la salud de los Niños acostumbrarlos
á

á no ser frioleros , y á que se arrimen rara vez á la lumbre, aun quando hace mucho frio : de este modo sufrirán mas facilmente sus rigores , y estarán mas ágiles y dispuestos para qualquiera cosa. Los que viven de continuo junto á la lumbre en aposento muy caliente pierden las fuerzas, se hacen perezosos , cobardes , y tan delicados , que el menor viento los resfria. Quando oigo las voces lastimeras con que algunos esclavos de la comodidad se quejan de las constipaciones continuas que padecen todo el invierno , les diria yo de buena

gana : ¿ por qué no os quejais de la fortuna que os dió conveniencias para satisfacer vuestras necesidades imaginarias? ¿Por qué no os quejais de vosotros mismos , que andais siempre buscando lo que os ha de hacer mas sujetos á enfermedades ?

Todas las partes del cuerpo que andan expuestas al frio se hacen casi insensibles á él , y la muger mas delicada descubre sin temor el pecho , aun quando la nieve ocupa las calles. No es la naturaleza la que entónces nos obliga á estar horas y horas sin accion junto á la lumbre : al con-
tra-

trario , nos incita á que nos movamos , á que hagamos continuo ejercicio , y á que dexemos el reposo para el tiempo en que los calores sean insufribles.

El sueño es sin duda el mas excelente cordial que la naturaleza preparó al hombre. En qualquiera edad es muy precioso el tiempo en que dormimos ; pero mas particularmente en la infancia. Se debe proporcionar el sueño á la fuerza ó delicadeza del Niño, sin dexar á todos indistintamente dormir quanto quieran. Suele suceder que un Niño robusto y apoltronado es el que

por pereza duerme mas , nece-
sitándolo menos , por la falta
de ejercicio. Los Niños delica-
dos han de dormir mas que los
robustos , porque regularmente
el sueño los fortifica hasta que
tienen siete ú ocho años.

A esta edad deben dormir do-
ce horas , ó poco menos : y si
en pasando de ella gozan buena
salud , se les ha de precisar á que
cada año disminuyan una hora,
de manera que quando lleguen á
la Pubertad se contenten con sie-
te ú ocho horas de sueño cada
dia en los Paises templados , un
poco menos en los frios , y al-
go

go mas en los calientes.

• Dispertando á los Niños con dulzura y sin atropellamiento, y procurando que empiecen el dia con alguna ocupacion gustosa, costará poca dificultad sacarlos de la cama : se levantarán alegres, y de buen humor, y su salud y temperamento ganarán mucho con esta facil complacencia.

Los que son verdaderos Padres de sus hijos procuran criarlos con toda la alegria posible, al mismo tiempo que los inclinan al amor y práctica de las virtudes : pues la alegria rechaza eficazmente el tropel de enfermedades que de

continuo sitian á la humanidad.
 No hay cosa mas bárbara, no digo yo que cascar, pero aun reñir á los Niños quando se caen, ó se hieren en sus juegos. Lo que entónces se debe hacer es acariarlos mucho, aplacar con dulzura sus lloros, y poner remedio al daño, si se les nota alguno. ¡ Qué terribles conseqüencias evitarian muchos Padres y Madres si con su detestable genio no infundiesen en sus hijos temor de decirles lo que les sucede ! ¿ Quantos han muerto en la flor de su edad, quantos viven enfermizos ó contrahechos por haberse dado en

su

su niñez algun golpe , que callaron temerosos del mal tratamiento que quando lo decian acostumbraban recibir? Hubiera sido una friolera aplicándole inmediatamente la medicina necesaria , pero el medroso silencio le hizo incurable. ¡ Con qué lástima miro aquellas infelices criaturas , que arrebatadas de sus juegos inocentes , compañeros inseparables de su edad , son con tanta frecuencia objeto de la ira, ó del odioso capricho de un Padre ó Madre , que parece cuida de ellas solo para ser su verdugo , no su Angel tutelar!

Es muy rara la ocasion en que se deben dar azotes , bofetadas, ni otros castigos corporales á los Niños ; pues sobre que este es el modo de envilecerlos , de inspirarles pensamientos serviles , y baxos , de hacerlos mentirosos, y aun de que contraigan otros vicios , les pueden ocasionar grave daño á la salud. Hombres hay que conservan y conservarán siempre señales del castigo que recibieron de aquellos imprudentes y feroces Maestros de primeras letras y de gramática , que yo pongo en la clase de los asesinos. El medio mas eficaz y mas

razonable de corregir los Niños es privarlos de lo que mas les gusta , hacer fiestas y elogiar á otros delante de ellos , y quitarles ciertas distinciones que se les deben conceder quando hacen lo que se quiere. Acostumbrándolos á tener pundonor , la vergüenza los obligará mucho mas que ningun castigo. Si alguna vez conviniese darles la mortificacion de tenerlos encerrados , no sea por mucho tiempo , porque les hará falta el exercicio.

La vida de las criaturas es la sangre ; y así no hay que sacarsela sin gravísima precision.

Muchas veces la mas ó menos cantidad de ella determina el temperamento : y como el sanguino es el mejor , es preciso fomentarle , si inclina á él la naturaleza.

El célebre Locke condena altamente la costumbre de medicinar los Niños á prevencion , ó para impedir que les vengan los males de que se les cree amenazados. En efecto las medicinas les son muy contrarias , sin necesidad urgente : y fuera de otros daños que les pueden traer , con particularidad los purgantes , los debilitarán mucho , y los harán estriñidos.

Quan-

Quando un Muchacho se queje de dolor de cabeza ó del estómago, denle solo caldo por veinte y quatro horas , háganle beber mucha agua pura , no le obliguen á estar aplicado, alégrenle y procuren que haga ejercicio , que con esto solo curará y se restablecerá mas pronta y seguramente que con todas las medicinas , las quales por lo comun solo sirven de fermentar y extender el *germen* de las enfermedades. (*) Si es cierto que la medicina , por impericia de sus profesores , ha causado

(*) Quando Roma era frugal , quiero de-

do mas males que bienes al Género Humano , esta verdad tendrá mejor aplicacion hablando de la Infancia.

Se debe poner mucho cuidado en evitar que los Niños pasen decir , durante los cinco primeros siglos despues de su fundacion , no tuvo ni quiso admitir Médicos. La sobriedad y el exercicio de sus vigorosos habitantes era el mejor específico contra la mayor parte de las dolencias que nos afligen. Desterrados nuevamente por Caton , los llamó Cesar , y los honró con el derecho de Ciudadanos. Augusto concedió á *Antonio Musa* el derecho de llevar Anillo de oro. La diferencia de costumbres los hizo necesarios.

sen súbitamente de la grande alegría á la extremada tristeza ; porque esto les produce una revolucion que puede perjudicarles la economía animal. Si no teniendo por costumbre llorasen alguna vez con demasiado ahinco, se les debe dexar que se desahoguen , sin pretender acallarlos con caricias , y mucho menos con amenazas.

A los que son de natural tímido y medroso , es necesario se les procure infundir osadía; pues de otra forma saldrán unos apocados , de constitucion débil; y la lentitud y desigualdad con
 que

que circularán en ellos los humores , pueden ocasionarles embarazos y obstrucciones en las vísceras. El modo de que pierdan el temor es familiarizarlos con el objeto que se le causa. Si se asustan de algun animal , convendrá irlos acercando poco á poco á él , hasta que ya se atrevan á alhagarle. Si temen quedar ó andar á obscuras , se logrará que pierdan el rezelo acompañándolos al principio , y despues dexándolos solos ; pero lo mejor es que jamas oigan cuentos de brujas , de fantasmas , ni otros de este abominable jaez. Si
oyen

oyen alguna voz espantosa , es bueno llevarlos á que vean quien la dió. Si temen al agua , es preciso acercarlos á ella , lavarlos al principio , despues bañarlos, y al fin hacerles que aprendan á nadar , cosa utilísima á todos los hombres. Tambien se les debe llevar á lo mas empinado de los edificios , para que se acostumbren á mirar el suelo desde las grandes alturas sin que se les turbe la cabeza : y para decirlo de una vez , es necesario que experimenten todas aquellas cosas que puedan fortificar su cuerpo, y tranquilizar su aprension.

Quan-

Quando se les haya de poner á estudiar es necesario suavizarles el camino y sembrarsele de flores. La naturaleza por lo comun repugna infinito la escabrosidad de los primeros estudios metódicos : así es raro el que los abraza con gusto , muchos los que los aborrecen , y no pocos los que con ellos destruyen su buena complexión: mayormente si se añade el modo áspero é indiscreto , con que sin modificarse á la aptitud de los Niños , se les suelen pedir imposibles. No necesita el estudio la añadidura de estos rigores

pa-

para ser poco favorable á la salud.

Sé muy bien que en las Naciones civilizadas , segun el estado actual de las cosas , es preciso que las gentes se instruyan, so pena de volver á la antigua barbarie ; y de poblar la Europa de ignorantes robustos ; pero tambien es cierto que se debiera cuidar de que el estudio fuese menos amargo , y por conseqüencia menos pernicioso á los Niños. Esta ventaja se lograria disponiéndole de manera que los ejercicios intelectuales y corporales se sirviesen de mutuo descanso y recreacion.

Las

Las facultades del alma son mas tardías en unos muchachos que en otros , y rara vez está en su arbitrio hacer ó no rápidos progresos en el estudio; porque dependen de la disposicion mas ó menos compacta del cerebro , y de la mayor ó menor sutileza de los órganos. Regularmente los Niños mas adelantados son menos robustos : de que se infiere que sus fibras no son tan delicadas ni vibrátiles, sino gruesas , flexibles y capaces de admitir mayor cantidad de jugo nutritivo , con que se fortifican y extienden. No hay por
que

que se acongojen los Padres quando vean que sus hijos tardan en ser chistosos , decidores , y agudos charlatanzuelos ; ni se prometan con facilidad grandes cosas de los que lo son á los ocho ó diez años. Los ingenios que se anticipan suelen burlar las mejores esperanzas. Procuren entonces inclinarlos á lo bueno , á que tengan corazon noble , pundonoroso y humano : hagan todo lo posible porque sean sanos y robustos ; que si los saben dirigir, despues les vendrá la inclinacion al estudio , y podrán entregarse á él con fruto mas cierto.

E X E R C I C I O S.

La mayor parte de los muchachos ama con tal pasión los ejercicios corporales, que al parecer es en ellos la inquietud inseparable de la existencia. No hay duda que su propension al movimiento es uno de los dones mas señalados que deben al Criador, pues sin él sus fibras delicadas absorverian con dificultad los jugos nutritivos: la ternura de sus vasos no resistiria bien al esfuerzo de la sangre: la circulación sería tarda, las diges-
 tio-

tiones y secreciones imperfectas,
 y el quilo mal preparado. Rara
 vez se necesita incitarlos al exer-
 cicio ; y así quando noto en al-
 guno larga inaccion y tacitur-
 nidad , digo inmediatamente:
 Aquel Muchacho está enfermo,
 y si no está enfermo , es estú-
 pido.

Si por hallarse desazonados
 no quisieren hacer ejercicio , es
 forzoso usar de todos los me-
 dios posibles para inducirlos á
 que le hagan. La infancia se de-
 be pasar en juguetes ; y quando
 por su gusto corren , saltan y
 juegan sin peligro de hacerse da-

ño, no se les ha de prohibir; ni obligarlos á estar quedos muchas horas, aunque sea por modo de castigo. Lo que conviene es ocuparlos alternativamente en ejercicios corporales é intelectuales; pues de lo contrario se abandonan á la floxedad y pereza, y caen en una languidez perjudicial á la salud.

Repito que por la mañana será bueno que estiren y sacudan los brazos ácia todas partes, para desenvolver los miembros y avivar la circulacion. Se les ha de habituar á que estén
en

en pie casi todo el dia , ya sea para comer , ya para estudiar, &c. y á este fin se les pondrá una mesa á que no alcancen sentados. La costumbre de estar en pie , ademas de fortificarlos infinito , los obliga á tenerse derechos , que es parte principalísima de la perfeccion.

Así desearán acostarse temprano , de que se sigue mucha conveniencia á quien los cuida. La cama en que duerman ha de ser algo dura y sin cortinas. No se les debe poner mucha ropa en ella, porque les excitará transpiracion tan abundante que los

debilite. Ni se les ha de calentar ; solo se cuidará de que esté bien enjuta , de apartarla de los vientos colados y de los malos olores , y de ponérsela en aposento donde circule bien el ayre. Deberán los Muchachos tenderse bien en ella , con la cabeza poco levantada : y convendrá habituarlos á que se acuesten del lado derecho ; porque en esta postura tendrá el corazon todo el juego posible , y llevará la circulacion hasta las extremidades.

A la edad de nueve ó diez años ya se les puede incitar á
que

que se suban con destreza sobre los árboles y paredes ; porque acaso se les ofrecerán ocasiones en que necesiten hacerlo ; y por otra parte la agilidad contribuye mucho á la salud purificando los humores. Tambien se les puede permitir que anden y corran moderadamente al sol , al frio , á la lluvia , por caminos arenosos y desiguales , por tierras labradas , y entre peñascos. Dentro de casa será bueno que anden alguna vez á pie descalzo , y siempre con la cabeza y el pecho al ayre. Si se constipan , no hay que mudar régimen,

ni oír consejos pusilánimes: el mejor remedio será un poco de dieta.



EPOCA CUARTA,

Desde los diez ó doce años hasta la Pubertad , que es á los quince ó diez y seis.

Conforme adelantan en edad los Niños van manifestando las facultades del alma , y exercen mejor las funciones vitales.

VESTIDO.

El vestido en esta Epoca es como

mo en la antecedente , siguiendo el uso del Pais , en quanto sea sencillo , facil , y que por ninguna parte comprima el cuerpo. Si el uso contradice esta ley de libertad , abandonarle ; porque entonces es un tirano , que solo debe exercer su dominio con los esclavos viles de la moda.

Quando se vea que ya el vestido les viene un poco estrecho, se les ha de quitar , y ponerles otro bien holgado : á cuyo fin, y para que pueda executarse á menos costa , convendria vestirlos de tela barata.

Desde la edad de seis ó siete

te años se cuidará que la ropa sea ligera , para que por graduacion se les vaya formando como dicen un cuerpo de bronce, y se acostumbren desde su niñez á burlarse del rigor de las estaciones.

A L I M E N T O .

No se hizo el hombre para que ocupe tanto tiempo en comer como los irracionales , pues el mayor gloton del mundo solo gasta en ello tres horas al dia. Las materias animales y vegetales son propias para su alimento. La mezcla

cla

cla de estas dos substancias corrige la excesiva actividad de la una ó de la otra ; pues los que se alimentan de sola carne están sujetos á corrupcion , y los que de solas legumbres , raíces , verduras , frutas , y otros vegetales, si no habitan en Paises cálidos, caen en otros inconvenientes, como las crudezas de estómago, las viscosidades

La gente joven se debe acostumbrar á comer de todo , sin permitirle delicadezas en punto á guisos , los quales deben ser lo mas simples que se pueda , en la seguridad de que el mejor es

la

la gana que se adquiere con el ejercicio. Convendrá acostumbrarlos á mascar bien lo que comen , para que se mezcle con la saliva ; pues esta primera digestión prepara la segunda , que será mas facil y perfecta quanto mas desmenuzado vaya el alimento : porque la accion de los fluidos sobre los sólidos es en razon de su superficie.

Pretenden algunos con bastante probabilidad que los manjares que comemos con mas gusto se digieren mejor : pero esto se deberá entender de los alimentos simples ; no de los que

se sazonan muy artificiosamente, los quales de ordinario son dañosísimos á la salud. Nunca se debe excitar con ellos el apetito: pues quando la naturaleza nos le rehusa, nos advierte guardemos dieta, y la dexemos cumplir sus designios, que siempre se dirigen á nuestro bien.

El enfado y la inquietud disminuyen el apetito; porque estas afecciones enojosas destemplan y relaxan las fibras. Lo mismo sucede á los que viven en parages húmedos, á los que beben demasiado, y á los que tienen muchas viscosidades en el estómago,

go , porque forman al rededor de él un barniz que impide la irritacion de las mismas fibras.

El alimento no ha de ser delicado , sino simple y sólido. Solo en la vejez ó en una convalecencia se debe tratar seriamente de la eleccion de manjares ; pues en lo demas no es de hombres la repugnancia á ninguno de los que se tienen por buenos , ni el excesivo escrúpulo de la limpieza. Dexense estos melindres para las mugeres dengosas y delicadas , y procuren todos levantarse de la mesa sintiendo todavia el aguijon del apetito.

Por

Por alimento entendemos en general todas las cosas que se pueden digerir en el estómago, y nos nutren convirtiéndose en quilo y en sangre.

Hay dos géneros de alimento: el sólido y el líquido. En este último solo se comprehende el agua: el sólido se toma de los reynos animal y vegetal: los minerales, como la sal, solo sirven para sazonar los otros.

La sabiduría del Criador dispuso que cada clima produzca con mas abundancia los alimentos que mas conyienen á sus habitantes. En los Países calidos

la tierra está poblada de aromas, y de plantas y frutos refrigerantes, que por sus virtudes diversas corrigen la disposición alcalina que los humores del cuerpo humano contraen facilmente. Los Países frios producen muchos animales, peces, y granos, que necesitan la acción del fuego para reducirse á manjar; y así tambien abundan de bosques.

Algunos han sido de opinion que el alimento de las carnes no es natural al hombre. Si no lo fuese, ¿por qué nos habria dado la naturaleza dientes caninos

como á los animales carnívoros, faltándoles á los que solo se alimentan de hierbas y granos? El jugo de los animales repara mas prontamente nuestras fuerzas que ningun otro: y no falta quien juzgue que el de los animales que comen otros animales vivos se asimila mas prontamente al nuestro.

La naturaleza prepara á los Niños el alimento de la leche, que es una substancia entre animal y vegetal, compuesta de tres partes: la *mantecosa*, que por consistir en sal volátil y azufre atenuadísimo, es cálida: la *ca-*

seosa, compuesta de partes mas crasas y térreas, de que se hace el queso: y la *serosa*, que refresca y laxâ.

Los hombres, cuyo mas comun alimento es la leche, como los de Circasia, son grandes, fuertes, robustos, de larga vida, y sus mugeres muy hermosas. De aqui inferimos, no solo la bondad de este alimento, sino que si se pudiera conseguir uno que, como la leche, tuviera un medio entre lo animal y vegetal, seria el mas sano; y que no debe condenarse la mezcla de estas dos substancias; porque

es

es el modo de formar un succo semejante al de la leche, que es el mejor de los sucos.

De todas las bebidas tambien es la mejor el agua. Debe tener dos calidades, ligereza y limpieza.

Hay un modo muy facil de probar el agua. Pónganse en un vaso cenizas de madera nueva, y echándole agua fórmese una legía. Téngase en otro vaso el agua que se ha de probar, viértanse en ella unas gotas de la legía, y quanto mas se enturbie será menos buena para beber.

El agua de mar no es pota-

ble. (*) La de lluvia tampoco es buena, por ser una especie de legía de las sales que andan en la atmósfera; pero quando esta lluvia ha filtrado por los poros de los montes y se aparece en manantial, desembarazada de las materias eterogéneas que contenia, es la mejor de todas.

La de pozos, estanques y lagos

(*) *Mr. Poissonnier ha descubierto recientemente en Francia el modo de hacerla potable: y parece que de las experiencias que se han hecho resulta, que el uso de ella despues de pasada por los Alambiques inventados por este Profesor no es perjudicial.*

gos es mala , porque se corrompe y llena de suciedad y de huevos de insectos. Puede purificarse con el mercurio , que es el mejor medio , y tambien co-ciendola , pasandola por tamiz muy fino , ó por esponjas , y sobre todo filtrándola por arena blanca. Este último modo es el mas fácil , y se suele usar aun con las aguas de rio ó fuente, porque las limpia y adelgaza mucho.

Aunque el agua pura sea el diluyente por excelencia , usada en todo el mundo como la bebida mejor , y que conviene al

mayor número de personas , las de temperamento flemático , las que viven en climas húmedos, y se alimentan con manjares crasos y oleosos , y las de temperamento débil que se disipan mucho , harán bien en beber un poco de vino. El uso del agua pura , ó mezclada con vino natural , es mas ó menos provechoso segun el temperamento de la persona , el País que habita , y el exercicio que hace.

Despues del agua pura y ligera , el mejor licor que se puede beber es el vino : pues en el fondo no es otra cosa que agua,

á quien se añaden algunos espíritus ardientes. Sin embargo convendrá mezclarle con agua para beberle á pasto, y elegirle bueno; porque quanto mas tártaro tenga será menos saludable.

El vino, bebiéndole con moderacion, regocija, alegra los espíritus, fortifica el estómago, y templá las fibras. El blanco es mas diurético y mas ligero; pero se sube mas á la cabeza. Usandole con sobriedad conviene á las personas gruesas.

La Cerbeza, cuya invencion se debe á los Egipcios, no es bebida tan sana como el agua y

el vino, Hace pesados é indolentes á los que la usan mucho, á no ser muy ligera. Su embriaguez es mas nociva á la salud que la del vino, y hace orinar muy poco.

La Cidra, que es el jugo fermentado de las manzanas, no es mejor que la Cerbeza: y aun pretenden algunos que su uso frecuente perjudica al género nerveo.

Los licores espirituosos abrasan y desecan las fibras.

Hay otras bebidas no fermentadas, como los cocimientos de Té, Café, Chocolate. Quanto mas oleo esencial de las plantas

ten-

tengan estas pociones , tanto mas se arrimarán á la naturaleza de los licores fermentados : porque los oleos esenciales de las plantas tienen mucha analogía con los espíritus ardientes que forma la fermentacion.

OBSERVACIONES.

El exemplo bueno ó malo es la escuela mas eficaz para los Niños , no solamente en lo moral, sino tambien en lo fisico. Por eso conviene no hacer delante de ellos cosa que puedan imitar con daño de su salud : y así es
pre-

preciso alejarlos de que vean glotonos , borrachos , cobardes , perezosos , temerarios , violentos, y sobre todo los licenciosos infames.

La costumbre de que los Muchachos se acuesten temprano es muy provechosa: porque así pueden madrugar y tomar el ayre de la mañana , que contribuye á fortificar el cuerpo , refrigerar la sangre , dar elasticidad á las fibras , y despejar los ojos.

Si viven en Aldea ó en casa con jardin , convendrá enviarlos á que paseen luego que se levanten. El ambiente fresco y agradable

dable que entonces se respira, el atractivo de la brillante Aurora, los corpúsculos que emanan las flores, y el espíritu rector que exhalan las plantas, regocijan al corazón, dilatan el pecho, dan volatilidad á los fluidos, apresuran el movimiento de la sangre, adelgazan los humores, y por consecuencia impiden que se obstruyan las visceras: ventajas que no se pueden lograr criándolos dormilones y perezosos.

Locke recomienda muy particularmente que la cama de los Muchachos sea un poco dura, por-

porque lo contrario produce débiles complexiones. En realidad no hay cosa mas nociva á la salud y vigor del cuerpo que el sepultarle todas las noches en una pila de lana, donde, por decirlo así, se derrite y disuelve todo su jugo. Acuerdense los Padres de que ignoran el género de vida que espera á sus hijos, y de que para tolerarla mejor, si es trabajosa, conviene no acostumarlos á la molicie. Con tantas pensiones nos gravó la naturaleza; sin que nosotros nos las aumentemos neciamente. Estoy persuadido que si se calculasen los

los

los gustos que hay en los dos modos de vivir opuestos, esto es, entre la vida delicada y la austera, se hallaria igual suma de ambas partes: porque el hábito de una cosa la quita el gusto y la convierte en necesidad, y su privacion causa pena.

No solamente será acertado acostumbrar á los jóvenes á que no se entreguen al sentimiento por qualquier mal que les sobrevenga, ó vean padecer á las personas de su cariño; sino que convendrá irlos haciendo á mirar y tocar sin repugnancia ni horror los objetos mas desagradables,

bles , como los pobres y asquerosos enfermos , las heridas , los cadáveres , las operaciones quirúrgicas , las disecciones anatómicas ; y generalmente todo lo que en el discurso de la vida los puede sobrecoger y aterrar. La presencia y firmeza de ánimo es el mejor escudo contra los males propios ó ajenos que pueden sobrevenir. Nadie crea que solícito hacer inhumanos á los hombres: lo que deseo es que tengan buenas entrañas , tiernas y compasivas , por inclinacion al bien , no por debilidad ; pues la debilidad es la falsa virtud con
que

que se contentan los que se hallan sin el vigor que se necesita para adquirir otra mas razonable y útil. ¿Qué socorro dará á un infelíz cargado de podredumbre aquel á quien la lástima obligue á volver la cara por no verle? No será este el hombre que yo admire, sino el que con serenidad se llegue al miserable, y le procure algun alivio.

La templanza y el trabajo es la mejor medicina del hombre; pero no obstante la verdad de este aforismo, se advierte que los que hacen todos los dias las mismas funciones sin diferencia

al-

alguna , y casi á las mismas horas , se alteran luego que las circunstancias particulares no les permiten continuar exâctamente su régimen de vida : y estas circunstancias son muy freqüentes en el mundo. Por esta razon convendrá que los jóvenes salgan tal qual vez de su costumbre , permitiéndoles algun exceso , como no sea el de la incontinencia, ni los demas que prohiben la Religion y las Leyes : pues solo las personas acostumbradas   todo pueden sufrirlo todo.

El hombre es el único viviente que rie. La verdadera risa es

una

una accion patética del alma con que dá á entender su regocijo. Hay otra que solo depende de la voluntad , y la llamamos *risa falsa ó sardónica*. La risa moderada es tan útil , como temible la inmoderada. Con la primera, si hay alguna cosa extraña en el pulmon , el ayre agitado la expelle ; y sacudiendo suave y agradablemente la máquina , dá movimiento á los espíritus animales, y favorece la digestion , la circulacion , y la secrecion de los humores.

La risa excesiva puede ocasionar vómito de sangre : por-

O

que

que deteniendo la respiracion, el ayre contenido en el pecho se rarifica, y haciendo esfuerzo contra los vasos sanguinarios, los rompe. Se han visto personas gruesas á quienes una larga risa causó intensísimos dolores de cabeza, y aun accidentes apoplécticos. Convendrá, pues, que los Muchachos se acostumbren á no dexarse arrebatarse de esta pasion.

Tampoco me parece bien que aprendan á tocar instrumentos de boca: porque ademas de que al tiempo de tocarlos no circula libremente la sangre, como se puede advertir en lo encendi-

da

da que se pone la cara de los que lo executan , piden exercicio muy violento del pulmon, y esta víscera muchas veces le tiene sobrado por sí propia , sin necesidad de forzarla con la frecuencia que es precisa para aprender á tocar aquellos instrumentos.

Para la buena conservacion de los jóvenes es mucho menos dañoso que moderadamente se exerciten en diversas pasiones , que el que se dexen llevar de una sola ; porque se harán entusiásticos , y no podrán vivir sin ella. Es necesario variar su gusto , para que nada los arrebate de mo-

do , que miren con indiferencia todo lo demas.

La pasion á juegos que no necesitan exercicio , como el de naypes , es muy dañosa á la salud ; pues obligando á velar hasta una hora muy extraordinaria de la noche , es seguro que al retirarse del juego , aunque sea con ganancia , no se dormirá tranquilamente , por tener el espíritu agitado. Si ademas se considera la mala sangre que se cria perdiendo , ya por amor propio, ya por interes , no será difícil persuadirse , que la demasiada pasion á estos juegos es nociva á la salud.

Aun-

Aunque hasta la edad de quince años no se empieza á distinguir el temperamento que dominará en una persona , y que por lo comun no se conoce bien hasta entrada la Pubertad , he creido conveniente decir algo sobre el asunto.

Comunmente entendemos por temperamento cierta disposicion en cuya virtud se exercen las funciones de la economía animal mas ó menos bien , de este ó de aquel modo , y les damos el nombre de temperamento sanguino , flemático , bilioso , y melancólico.

Es probable que la diferencia de temperamentos dimanara de la diferente constitucion de los sólidos, ó de los líquidos. Si me preguntan qual de estos dos principios afecta al otro, la respuesta será embarazosa; pero se debe presumir que ambos concurren.

Su conocimiento exâcto es indispensable en la Patologia, Fisiologia, y sobre todo en la Higiene que es el asunto de esta Dissertacion. No indicaré todas sus señales características; pero sí las suficientes á conocerlos, como es necesario para la crianza física de los jóvenes.

Aunque su combinacion varía hasta lo infinito , y casi siempre participan los hombres de dos temperamentos , sin embargo los mas ó menos síntomas de cada uno de los quatro , hace conocer mas ó menos qual es el que domina : y sobre estos indicadores debemos dirigir nuestro cuidado á favorecer eficazmente la intencion de la naturaleza , que por sí misma se inclina siempre á lo bueno.

Si una persona de quince años es de mediana estatura para su edad , y si tiene el cabello rubio blanquecino , la piel suave y flexible,

ble , buenas carnes , color vivo y sonrosado : si es algo inconstante , festiva , facil , y nada vergonzosa : si tiene sueños agradables , y ligereza en las chanzas , es verisimil que su temperamento sea sanguino.

Este es el mejor de todos los temperamentos , pues tiene un medio entre los demas. Conviene hacer lo posible por conservarle , y juzgo se podrá conseguir observando el régimen general que hemos indicado en este escrito.

Si un joven es alto y grueso á proporcion de su edad , si
 tie-

tiene la piel blanca y tierna , cabello rubio claro, ojos azules, mirar alagueño, figura amable, y pulso lento : si escupe mucho : si es docil y se dexa dominar facilmente , si tiene poca viveza, y es irresoluto y perezoso , y si ademas de esto habita en Pais frio ó templado , es regular sea flemático su temperamento.

Los flemáticos tienen poco apetito , llevan mal los trabajos fatigosos , y se interesan poco en las cosas , son quietos , sufridos , amigos y enemigos débiles : su imaginacion es poco fecunda , y solo trabajan imitando;

do ; pero su dictamen es seguro y se puede hacer uso de él.

Son á propósito para las ciencias exâctas , buenos observadores y naturalistas , gustan de la poesía y de la música tierna y pastoril.

En las Ciudades hay mas personas de este temperamento que en las Aldeas. Les conviene el ayre puro mas particularmente que á los otros , y no deben vivir cerca de lagos , y rios , ni bañarse con freqüencia. Los Países cálidos y secos les prueban bien.

Se les puede permitir el uso

mo-

moderado del café y vino blanco. Las cosas estimulantes y diuréticas les hacen provecho : y para su comida deben preferir los manjares un poco cálidos , como el carnero ; pocas legumbres aquosas , y sobre todo jamás sangrarse. Es conveniente incitarlos á ejercicios algo violentos , pues no los harán voluntariamente, porque aman la quietud y tranquilidad , debiendo evitarla.

Quando la persona es pequeña segun su edad , y tiene la piel áspera y de un moreno amarilloso , el pulso activo , los músculos muy señalados , el cabello

obs-

oscuro , las cejas muy pobladas , los ojos vivos y brillantes, el aliento cálido , grande apetito , pronta digestion : si es viva , colérica y satírica , si juzga de las cosas pronta , firme y sólidamente , si tiene imaginacion fecunda , si ama y aborrece con exceso , será de temperamento bilioso.

Los de este temperamento desean la inquietud , están continuamente agitados , y qualquier cosa los enfurece. Son duros á la fatiga , capaces del trabajo y exercicio mas violento , y muy á propósito para los negocios que
pi-

piden celeridad. Son inclinados á entrometerse en tratos y negociaciones , y las dirigen bien. Nunca se sobrecojen , y toman partido de repente , porque de una mirada ven el todo de una dependencia ; pero nunca satisfechos , no bien la han concluido , quando entablan otra.

Son amantes zelosos , amigos firmes , y enemigos implacables: inclinados á sistemas , y muy á propósito para los estudios en que se necesita imaginacion.

Al joven en quien se vean estos síntomas , que nacen de la extrema vibracion de fibras , se

ha de prohibir el uso del vino y de todos los licores espirituosos. Deberá beber mucha agua, y comer poca carne, y esta cocida ó asada. El uso de diluyentes, los baños de rio, las frutas y legumbres un poco ácidas le harán provecho; porque sus humores tendrán disposición á la alkalescencia. Sin necesidad de estímulo harán bastante ejercicio: conviene inclinarlos un poco á la quietud.

El temperamento melancólico no se puede conocer en esta edad, pues por lo comun no se descubre hasta los treinta años: no
obs-

obstante quiero decir algo de él, pues he tenido precision de hablar de los otros.

Este temperamento mas regularmente es accidental que hereditario ; pero si el Padre ó la Madre , y con mayor razon si ambos son melancólicos , será forzoso usar algunas precauciones con sus hijos quando jóvenes.

Los melancólicos tienen el pulso cerrado , seco y vivo : la piel enjuta , de mal color y ardiente : el pelo obscuro : el rostro feo , aunque en su niñez le hayan tenido hermoso : los ojos pequeños , el mirar ayrado , y el

sem-

semblante triste. Padecen con frecuencia hambre canina , pero irregular , y no digieren bien. Su imaginacion es muy fecunda , y suelen abusar de ella , creyéndose amenazados de males y accidentes. Tienen buena memoria, juicio de admirable prontitud y vivacidad , mucho ingenio y á veces satírico. Son á propósito para las ciencias sublimes , como la teología y la metafísica , porque se complacen tratando materias de discusion y disputa. En el teatro ven con delicia las acciones trágicas de los grandes sucesos , y contemplan con admiración

ra-

racion las pinturas que los representan. Su amor es apasionado.

Si abrazan la virtud son los hombres mas virtuosos ; si el vicio , los mas malvados ; y lo que peor es , no los detiene el miedo del castigo. El enojo , el enfado , la inaccion y la soledad son capaces de producir melancolia.

La necesidad que hay de desarraigar el *germen* de este temperamento quando se vean indicantes de él se conoce por sí misma. Para lograrlo es preciso dar á los jóvenes agradable ocupacion donde puedan respirar ay-

re moderadamente vivo y sutil, y que hagan uso de los sueros, de los atemperantes, y de los antipasmódicos. Sin afectacion y sin hablarles de enfermedades se les debe inspirar alegría, alexándolos de gentes tristes, llevándolos á las representaciones divertidas; y sobre todo conviene que viagen.

Es muy pernicioso que los jóvenes se acostumbren á cargar y llevar las cosas sobre la cabeza, que es el origen de todos los nervios. He visto muchas personas que por haberlo executado siendo jóvenes tienen debilidad de

de nervios , temblores de cabeza , y el cuello torcido. No hallo conveniencia alguna en esta práctica , y veo mil inconvenientes.

Si á los muchachos se les hace llevar algun peso sobre un brazo ó hombro , se les ha de advertir no anden mucho sin mudarle. El lado que no lleva carga se inclina para hacer el equilibrio , á tiempo que el otro se extiende ; y de esta actitud violenta , si se repite á menudo, puede nacer deformidad , y aun accidentes mas dañosos.

Hay muchos artes y oficios na-

da favorables á la salud , por la grande aplicacion y poco movimiento que necesita hacer la multitud de personas que los cultivan dentro de sus quartos , donde por lo comun no se respira el mejor ayre. Con la vida sedentaria á que están reducidos digieren mal , se les engruesan los humores , se les estancan los vasos capilares , y al fin se les altera el buen temperamento , y vienen á perder las fuerzas y el vigor.

No sucede lo mismo á los que trabajan al descubierto en obras que requieren fuerza. Este exerci-

ci-

cicio, mas natural al hombre, contribuye á hacerlos ágiles, sanos, vigorosos. Si se comparan las fuerzas respectivas de un Labrador ó un Cantero, con las de un Sastre ó un Texedor, se creará son hombres de diversas especies. Así los Anatómicos han observado que no tenemos partes mas carnosas y mejor musculadas que las que exercemos mas; y por sola la inspeccion de los miembros conocen qué profesion han exercido.

E X E R C I C I O S.

A la edad de quince ó diez y seis años se deben empezar los ejercicios violentos dentro y fuera de casa , al sol , y á la lluvia. Este consejo conviene particularmente á los Países donde domina el frío , para abrir los poros y restablecer la buena transpiracion; sin lo qual los humores que deben salir , hallando el paso impedido , refluyen á la masa de la sangre , y producen réumas, fluxiones , calenturas. . .

Es necesario , pues , que los jó-

jóvenes ejerciten sus fuerzas por graduacion y de mil modos diferentes. Soy de sentir que los ejercicios de á caballo , los de saltar , danzar , jugar á la pelota y á la espada , son todos muy recomendables.

Plutarco dice , que siendo Cesar en su niñez de complexión delicada , se hizo un héroe infatigable con los ejercicios gimnásticos. No me toca hablar aqui de ellos ; pues sobre no estar ya en uso , solo me he propuesto tratar de los que corresponden á los jóvenes hasta los quince ó diez y seis años. Por lo mismo

mo excusaré detenerme en los perniciosos efectos del amor. Nadie ignora el perjuicio que causan en aquella edad en que el cuerpo necesita toda su fuerza para crecer y fortificarse. Se debe negar cuidadosamente la entrada á esta pasión ; y para conseguirlo , procuren los Padres y Madres que no oigan sus hijos conversaciones obscenas , ni lecturas amorosas. Sobre todo prohibanles la compañía de otros jóvenes extragados , y la familiaridad y confianza con personas de sexô diferente : pues los jóvenes á quienes el mal ejemplo

plo saca de los límites de la candida y hermosa inocencia, convierten en árido otoño la primavera de su edad.

Estoy persuadido á que conformándose á las diversas reglas generales contenidas en este ensayo se podrá mantener y aumentar la salud de los Niños, y formarles una complexión tan fuerte y robusta, que no haya género de vida á que insensiblemente no puedan acostumbrarse. Conozco muy bien los defectos de mi obra, y lo mucho que la falta para ser buena en su género: pero en fin sea qual fue.

(234)

fuere la someto con timidez al
juicio del respetable Tribunal que
ha de decidir definitivamente de
su mérito.

FIN.

*Se hallará en Zaragoza en la
Librería de Josef Yagüe, Calle
Nueva del Mercado.*

R. 12.760







