

L. A. Constançin

URBANIDAD



É



HIGIENE

1900



Contarcan

MANUAL

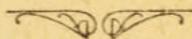
730616

DE

URBANIDAD

PARA USO DE LOS COLEGIOS

Arreglado por un Profesor del Seminario de Valparaíso



TERCERA EDICIÓN

CORREGIDA Y AUMENTADA

CON UN

TRATADO ELEMENTAL DE HIGIENE



ESCUELA TIPOGRAFICA SALESIANA

VALPARAISO

1900

DE CHILE

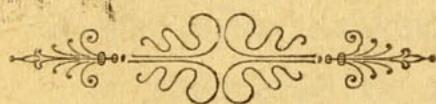
**Queda hecho el depósito fijado
por la ley.**

ADVERTENCIA

*Al imprimir esta nueva edición del **Manual de Urbanidad**, hemos creído necesario encabezarla con la excelente **Circular sobre la higiene en los Colegios**, del Ilmo. y Rdmo. Sr. Arzobispo de Santiago. Inútil nos parece cualquiera alabanza ó comentario, pues basta leerla para convencerse que una materia tan importante como la Higiene, está tratada en ella con la maestría del que ha dedicado muchos y los mejores años de su sacerdocio á la educación de la juventud.*

*Hemos añadido al fin algunas reglas prácticas de gimnasia que, dada su sencillez, esperamos sean útiles á los colegios que adopten como texto este **Manual**.*

*Esto decíamos al frente de la segunda edición de este libro agotada en poco tiempo; al imprimir esta tercera, además de aumentar la parte correspondiente á la Urbanidad, le hemos agregado un **Tratado Elemental de Higiene**, siguiendo los últimos adelantos de esta ciencia en autores como Mosso, Couvreur, Sánchez Casado, Martín de Argenta y Martínez Pacheco.*



INDICE

<i>Advertencia</i>	5
<i>Circular</i> del Ilmo. y Rdmo. señor Arzobispo de Santiago sobre la Higiene	7

PRIMERA PARTE—URBANIDAD

<i>Introducción</i>	35
CAPÍTULO PRIMERO.— <i>Del aseo.</i>	
§ 1.º— <i>Para consigo mismo.</i>	40
§ 2.º— <i>Del vestido.</i>	46
§ 3.º— <i>De las salas y habitaciones.</i>	49
§ 4.º— <i>Para con los demás.</i>	51
CAPÍTULO SEGUNDO.— <i>Del modo de conducirse en el colegio.</i>	
§ 1.º— <i>Al levantarse.</i>	54
§ 2.º— <i>En la la Iglesia.</i>	57
§ 3.º— <i>En la sala de estudios.</i>	62
§ 4.º— <i>En las clases.</i>	65
§ 5.º— <i>En el comedor.</i>	69

§ 6.º— <i>En los recreos</i>	79
§ 7.º— <i>Al acostarse</i>	85
§ 8. — <i>En las distribuciones de premios y otros actos solemnes del Establecimiento</i>	87
§ 9.º— <i>En las relaciones con los maestros</i> .	89
CAPÍTULO TERCERO.— <i>Del modo de conducirse fuera del colegio.</i>	
§ 1.º— <i>En la casa paterna</i>	91
§ 2.º— <i>En la calle</i>	97
§ 3.º— <i>Visitas</i>	101
CAPÍTULO CUARTO.— <i>De la correspondencia epistolar</i>	108

SEGUNDA PARTE.—HIGIENE

<i>Introducción</i>	115
CAPÍTULO PRIMERO.— <i>Atmosferología</i>	119
CAPÍTULO SEGUNDO.— <i>Cosmetología</i>	124
CAPÍTULO TERCERO.— <i>Bramatología</i>	130
CAPÍTULO CUARTO.— <i>Perceptología</i>	134
CAPÍTULO QUINTO.— <i>Gimnástica.</i>	
§ 1.º— <i>Gimnástica general</i>	138
§ 2.º— <i>Ejercicios gimnásticos regulares</i>	145

CIRCULAR

Sobre la Higiene en los Seminarios

Y

COLEGIOS CATÓLICOS

ARZOBISPADO DE SANTIAGO
DE CHILE



Santiago, 21 de Junio de 1898

I.

Es un grato consuelo á nuestro ministerio el observar con cuánto empeño se esmeran los rectores de los seminarios, como los directores de los colegios católicos de ambos sexos, por dar á la juventud una esmerada y cristiana educación. Prueba de ello es sin duda el gran número de alumnos que acuden á sus aulas, y la demanda

siempre creciente de jóvenes que solicitan la entrada y á los que hay que desechar por falta de local. Es éste un solemne é imparcial testimonio, un voto público de las familias en favor de la educación religiosa, solicitada y preferida para sus hijos hasta por aquellos que no se precian de católicos.

Los directores de nuestros seminarios y colegios están sin duda convencidos de la profunda verdad que encierran aquellas palabras de Leibnitz, tantas veces repetidas: «Siempre he pensado que se reformaría el género humano si se reformase la educación de la juventud, primer fundamento de la felicidad humana». Recordando esta sentencia, agregaba Monseñor Dupanloup (1): «La educación es la que forma la grandeza de los pueblos, mantiene su esplendor, previene su decadencia y los levanta en su caída.» «Por la educación se despiertan del sueño en que están sumergidas las facultades humanas, se desenvuelven, se fortalecen y adquieren la plenitud de la vida y poder de que son susceptibles. Con el desarrollo de estas facultades, que constituyen la naturaleza y dignidad humana, se forma y prepara el hombre para hacer la dicha de su familia,

(1) *De l'Education*, vol. I.

para servir á su patria según su posición y talento, y para el reino de los cielos, donde sólo es dado alcanzar la perfección». (2).

Deseosos por nuestra parte de ayudar á los que se consagran á tan santa obra, en la que hemos pasado los mejores años de nuestra vida, vamos á hacerles algunas recomendaciones importantes acerca de un punto relativo á la educación, que suele ser mirado con indiferencia y que, sin embargo, es de gran conveniencia y necesidad. Nos referimos á los cuidados físicos é higiénicos que han de acompañar á la educación para que sea completa. No tanto expondremos nuestras observaciones personales, sino que principalmente agruparemos las advertencias que nos han sido hechas por personas ilustradas y por doctores en medicina cuya competencia reconocemos; y, aun cuando nada contengan de nuevo, conviene sin embargo, presentarlas reunidas á la consideración de los maestros y de sus alumnos para su mejor observancia.

(2) CARDERERA *Principios de educación.*

II.

Si la educación debe perfeccionar al hombre, «la higiene, dice el Abate Debreyne, es un auxiliar poderoso que debemos invocar para combatir las pasiones y particularmente para prevenir su nacimiento, su desarrollo y sus progresos». «Si la higiene del alma, según la *Revista Médica*, es la ciencia de la salud moral, ¿por qué la higiene, cuyo fin es el perfeccionamiento físico y moral del hombre, había de desechar el concurso de la religión, tan de acuerdo con sus propias doctrinas?» (3)

El célebre fisonomista Lavater decía con evidente razón: «No penséis embellecer al hombre sin hacerlo mejor. Nosotros agregaremos: No penséis en conservar la salud de nuestros jóvenes si no los hacéis mejores. Así se cumplirá el hermoso programa de la antigüedad: *mens sana in corpore sano*. Y esto es lo que se ha de empeñar por conseguir el educador católico. «Es indispensable, agrega el citado Debreyne, que el sacerdote siga el progreso y el

(3) DR. VINCENT. *Des habitudes dans l'armée.*

movimiento científico de su siglo. Es ésta una necesidad social y una necesidad de la época que el sacerdote sabrá comprender».

La higiene del alma es sin duda el fundamento de la educación católica que se dá en los seminarios y colegios religiosos, y á esto deben sus progresos. Pero no sólo debe el joven salvar su alma, sino que también debe cuidar de su cuerpo, haciéndolo sano y fuerte; pues que, sin una constitución robusta, el hombre más inteligente puede llegar á ser inútil á la familia y á la sociedad. « La medicina salva á los individuos, dice el doctor De Poli-nière, la higiene salva á las masas ».

Eijos los ojos en el cielo para inspirarnos en la contemplación de los destinos inmortales del hombre, no debemos olvidar que educamos al niño para que pueda hacer con fruto su peregrinación en la tierra, y desempeñar cumplidamente la misión providencial que cada uno recibe al nacer. La educación católica debe comprender al hombre todo, cuerpo y alma. Como instrumento del alma, el cuerpo ha de ser sano, robusto y ágil para ejecutar las órdenes del espíritu. Estas disposiciones se adquieren por medio del desarrollo de las fuerzas corporales, que es lo que constituye el objeto de la *educación física*.

III.

Empezaremos por deplorar el excesivo trabajo intelectual que se dá á veces á los niños, recargándolos con el estudio de innumerables asignaturas, trabajo superior en general al que racionalmente puede exigirse de su corta edad.

La mayor parte de los niños son colocados en los *internados* á la edad de nueve á diez años, cuando están en plena actividad su desarrollo intelectual y el crecimiento orgánico de su cuerpo. Toda causa opuesta al desarrollo del niño, contrariando las leyes impuestas á la naturaleza por su divino Autor, engendra trastornos que pueden ser el punto de partida de enfermedades que comprometen más tarde su porvenir y su existencia misma.

Los *higienistas* y *educacionistas* más notables han llegado á preguntarse en Europa si el desarrollo actual de la instrucción obligatoria y exagerada, más bien que provechoso, puede considerarse como malo. Han llegado á calificarla de *infanticidio elevado á la categoría de institución nacional* (4).

(4) PONCE, *Lecciones de Gimnasia Elemental*.

Nó, no debe exigirse del niño más de lo que sus fuerzas permiten y en proporción á su desarrollo intelectual. De otro modo corren peligro la salud y la vida del joven. Ya que no está en nuestra mano modificar los planes de estudio vigentes, deseamos al ménos que los directores de los seminarios y colegios católicos, introduzcan entre sus alumnos aquellas principales medidas cuya adopción aconseja una higiene previsora, para atenuar al ménos las funestas consecuencias de una labor intelectual excesiva.

«En los niños, dice el doctor Becquerel (5), es necesario evitar con cuidado toda fatiga intelectual, toda continuada tensión de espíritu, toda emoción demasiado viva. Estas diversas causas pueden determinar accidentes inmediatos, ó bien, si se repiten y persisten, dan al sistema nervioso una sensibilidad excesiva, que podrá dominar la vida entera ó acarrear neurósis de diversa naturaleza.»

En los niños víctimas del cansancio intelectual no tardan en aparecer los síntomas de una perturbación profunda de su organismo; y, si desgraciadamente el santo temor de Dios no anida en sus corazones, las consecuencias más fatales de semejante estado físico no se hacen esperar mu-

(5) *Hygiène privée et publique.*

cho tiempo en lo tocante á su moralidad. Pronto las pasiones, alimentadas por el impulso de la imaginación exaltada á causa de la irritación del cerebro, sin freno que las contenga, producen el efecto que el vendabal sobre los tiernos árboles que encuentra á su paso por las colinas más risueñas.

Si esos jóvenes no sucumben bajo el peso de tales trastornos, ven cuando menos agotadas sus fuerzas y empezar para ellos la vejez al pisar apenas los umbrales de la juventud. Podrán quizás llegar á la edad adulta, pero será arrastrando una existencia raquitica y miserable, ávida de cuidados y preñada de exigencias impertinentes. Estas verdades están por desgracia suficientemente comprobadas por la triste experiencia de cada día.

Los directores de los colegios no han de olvidar que en los *internados* se prolonga la vida de la familia, y que es donde los niños han de continuar la vida doméstica. Son, pues, los directores, padres de una numerosa familia y han de procurar que el aire, la luz, el calor, el alimento, el vestido, el aseo, el ejercicio, el reposo, el material mismo de enseñanza y demás agentes físicos, ejerzan libremente su benéfico influjo sobre los niños confiados á su celo y dirección.

« La vida doméstica, dice el doctor Krusi, discípulo de Pestalozzi, tiene á su cargo la conservación del cuerpo y de las facultades físicas y el desarrollo de las fuerzas, por esta razón debe ser considerada como la base de la vida física. El cuerpo es como la envoltura del espíritu, como el grano de trigo que contiene el gérmen de la vida moral y religiosa. La vida doméstica es como el terreno en que se deposita ese grano y en que se desarrolla y prospera ».

IV.

En consecuencia, sin dar más importancia que la que corresponde al orden material, es necesario que el cuerpo del niño adquiera todo el poder de que es susceptible para el desarrollo del espíritu, pues que las disposiciones físicas son otros tantos medios de promover la actividad de las más nobles facultades, que son las de la inteligencia y del corazón.

Y si en todos los colegios ha de prestarse atención esmerada á la salud de los jóvenes, ¿cuánto más necesario es en los seminarios, que tienen la obligación de proveer á la Iglesia de personas que posean no sólo la virtud y ciencia necesarias á los ministros del Señor, sino que tam

bién sean dotados del vigor necesario para soportar las labores del ministerio apostólico, y para que puedan cargar sobre sus hombros todo el *pondus diei et aestus* del servicio parroquial?

« No hay dolor igual, escribía un joven sacerdote, víctima de una educación mal dirigida, no hay mayor dolor que el que experimenta el corazón de un sacerdote abrazado por el celo de la casa del Señor, y obligado no obstante á dedicar al cuidado de su salud los mejores años de una vida que desearía consumir toda en el servicio de Dios y la salvación de las almas. Nadie podrá comprender sus tormentos al ver á su Prelado elevar las manos al cielo pidiendo cooperadores para su ministerio, y no poder decirle: *ecce ego, mitte me* »

Mas la importancia de la materia nos obliga á llegar á observaciones prácticas y fáciles de ejecutar en los colegios.

V.

Los principales medios para lograr los fines indicados son los cuidados higiénicos y las varias clases de ejercicios corporales ó gimnásticos.

El primero de los cuidados higiénicos que ante todo recomendamos, es el más esmerado aseo y limpieza, « porque

esto influye no sólo en la salud y en el bienestar del niño sino hasta en la pureza de corazón» (6). Adquirido el hábito del aseo, ejerce tal influencia sobre el niño que hasta le hace repugnante lo que es moralmente impuro. «Hay en el aseo, dice Descuret (7), algo de honesto y de distinguido que anuncia el respeto de sí mismo y que es símbolo de la pureza del alma.»

El aseo habitual, al mismo tiempo que fortalece el cuerpo y favorece su desarrollo, facilitando las funciones eliminadoras de la piel, aumenta la resistencia vital del niño á la acción de agentes exteriores, que tanto influyen sobre su organismo delicado y tierno. Evita multitud de males físicos que no tienen otra causa que el desaseo, produce cierto bienestar que facilita la educación, y al mismo tiempo hace desaparecer muy á menudo la causa ocasional de ciertas enfermedades del alma, de *cierta peste insanable*, como la llama Marc, que imprime no pocas veces huellas indelebles en el corazón.

El aseo, si es una virtud en razón de nuestra dignidad, es también un deber respecto de nuestros semejantes, y

(6) CARDERERA, obra citada

(7) *Les Merveilles du corps humain*

nada puede dispensarnos de esta obligación. Es una feliz cualidad, con la que no deben confundirse la vanidad ni el amaneramiento.

Todo alumno debe vigilar atentamente la limpieza de su cuerpo y de sus vestidos. En invierno algunos cuidados parecerán penosos ó exagerados, pero la salud y las conveniencias los exigen. No debe limitarse el aseo al lavado de la cara y de las manos, es necesario extenderlo á todo el cuerpo y comprender en él el uso de baños más ó menos frecuentes. No creemos bastante el que haya en los colegios baños de natación, que sólo pueden aprovecharse en verano, es necesario proveerse de baños que puedan usar los alumnos también en invierno y en las estaciones intermedias, lo que exige el aseo y á veces la salud misma. En todo caso es muy conveniente el obligar á los niños á abluciones parciales y á lavar sus pies al menos una vez cada quince días. Para comprobar esta exigencia nos bastará recordar la importancia fisiológica del oficio que la piel desempeña en el organismo humano, y que no puede ser ignorado por personas ilustradas, como deben ser los directores de colegios.

La limpieza no sólo debe exigirse en la persona sino también en los vestidos y en los libros. Las salas de es-

tudio y de clases, el aspecto interior y exterior del colegio ó de la escuela, todo ha de respirar aseo y limpieza esmerada é impresionar gratamente al niño. Si, por el contrario, las salas están en desorden, el suelo cubierto de pedazos de papel, las bancas destrozadas, las paredes llenas de letreros, á veces indecentes, los vidrios rotos ó reemplazados por papeles; si las cartas geográficas, los cuadros para la lectura aparecen manchados, etc., ¿cómo queréis que los niños tomen á lo serio los consejos que se les den acerca del orden y limpieza?

Conviene á este respeto castigar severamente á los alumnos que se divierten en poner su nombre en los muebles ó en las paredes, falta muy común entre nosotros y frecuentísima en las escuelas. Aflige y avergüenza el ver como los niños del pueblo llenan las paredes de nuestras ciudades con palabras ordinariamente obscenas, y en tanto número que parece no aprendieran á escribir con otro fin. Convendría afear esta mala costumbre en los colegios y escuelas, y los encargados del orden público deberían impedirlo severamente. No pocas veces, los más hermosos edificios se ven deteriorados por el espíritu destructor de los niños que se gozan en rayar y maltratar la ajena propiedad, á vista y paciencia de la misma policía.

VI.

Como complemento de lo dicho acerca del aseo que ha de rodear al niño en el colegio, agregaremos la necesidad de que respire siempre un aire puro. Según la opinión de los hombres más experimentados, es el aire la primera condición de la buena salud y de la vida, y aun más que el buen alimento. *Aër pabulum vitæ*, decían los antiguos.

A la verdad, desde que respiramos por la vez primera hasta que exhalamos el último suspiro, el aire es nuestro primer elemento, nuestro más indispensable alimento, sin el que no podemos existir, así como el pez no puede vivir sin el agua. El aire es la única cosa que el niño desde que nace se apropia por sí mismo. Este hecho evidente y la profusión con que la naturaleza ha derramado el aire sobre la superficie del globo, prueban bastante que es la primera condición de nuestra vida. El niño encuentra en la atmósfera un primer alimento en armonía con sus órganos. Respirar es su primer acto de espontaneidad, así toma posesión del mundo exterior; es el primer uso de las fuerzas animales, desarrolladas en él para cumplir su fin, es decir, la conservación de sí mismo.

En efecto, el buen aire forma la buena sangre y pre-

para y hace las buenas digestiones. Es cierto que no se vive del aire, pero nadie puede negar que el buen aire alimenta y fortalece los órganos y que el aire viciado corrompe el mejor alimento.

Es, pues, de primera necesidad el que las casas de educación estén bien situadas, que los dormitorios y salas comunes sean vastos y bien ventilados; y sería de desear, en cuanto se pueda, que los colegios estén situados en el campo ó al menos rodeados de grandes huertos y de extensos patios, donde abunden el sol y el aire puro, y léjos de toda emanación infecta.

Utilísimo es ventilar frecuentemente, aun en el invierno, las clases y salas de estudio, abriendo puertas y ventanas antes de cada distribución. Y esto es tanto más necesario, cuanto que los niños, tan delicados ordinariamente en lo que toca al alimento, no tienen exigencias de ninguna clase respecto del aire puro ó malsano, «El aire de las habitaciones, dice el doctor Schwarz, no debe ser ni muy frío ni muy caliente, sino más bien templado y puro, á fin de no provocar en el niño estremecimientos en sus miembros, turbando así en su comienzo el trabajo de los pulmones y de la piel, lo que introduciría veneno en sus venas»

VII.

Mucho tendríamos que decir acerca del alimento que se ha de proporcionar á los niños, procurando que sea siempre sano y abundante, que coman á horas fijas y que conserven en estado de perfecta limpieza su tenedor, cuchara y cuchillo. El sabio Fenelón resumía lo relativo á este punto, del modo siguiente: «que el niño coma más ó ménos á las mismas horas y en relación á sus necesidades; que no coma fuera de las comidas generales, porque sería recargar el estómago antes que se haya hecho la digestión; en fin, que no se le sirvan muchas cosas diferentes, porque la variedad de las comidas que vienen unas en pos de otras mantienen el apetito, aun cuando no haya verdadera necesidad de comer más.»

« Cúidese, dice el *educacionista* belga Braun, de hacer que los niños recen las oraciones respectivas antes y después de las comidas, recordándoles que es Dios quien nos da el alimento y despertando en ellos el sentimiento de la caridad, inclinándolos á partir su pan con el indigente, con el que tiene hambre, con el que sufre.»

Habítuse á los niños á beber siempre agua pura, que es lo que ellos naturalmente prefieren y lo que la naturaleza les pide.

Cúidese de destinar al sueño el tiempo conveniente, que en general, para los niños mayores de diez años puede ser de ocho horas. En toda época conviene acostumbrarlos á acostarse temprano para levantarse con el día. No deben acostarse inmediatamente después de haber comido ni cuando están muy agitados por el juego ó un largo ejercicio. Médicos célebres han llamado la atención de los padres de familia á los peligros morales á que exponen á sus hijos, teniéndolos largas horas en la cama. Es mala también la costumbre de despertarlos por medio de gritos ó rudos golpes. Esto los espanta y enferma. La transición del sueño á la vigilia debe ser suave y natural.

En una palabra, procúrese que la vida del colegio sea sencilla pero laboriosa, uniforme y variada á la vez, todo á su tiempo y en orden, el estudio, la clase, el recreo, la comida, el sueño. Este orden da á los órganos y á sus funciones, á todo el cuerpo en fin, calma, tranquilidad y arreglo, que aumenta las fuerzas y mejora la salud.

Así se explica cómo muchas veces niños, observa Monseñor Dupanloup, cuya salud ha sido siempre débil y lán-

guida en la casa paterna, en poco tiempo se hacen sanos y vigorosos con la vida arreglada y metódica de un buen colegio.

VIII.

Mas, ya es tiempo de que tratemos del movimiento ó ejercicios físicos, indispensables para los niños. La vivacidad y el movimiento son instintivos en ellos. Lejos de obligarlos á la quietud, debemos favorecer su tendencia al ejercicio, dice el célebre abate Kneipp, dirigiéndola de una manera conveniente, guiados por una observación atenta de las leyes de la naturaleza.

El ejercicio tiene por objeto el desarrollo muscular y de las fuerzas físicas, poniéndolas en relación con el desarrollo de las facultades intelectuales, para que entre unas y otras se mantenga un justo equilibrio. Pero esto exige especial vigilancia de parte de los directores del colegio. Este ejercicio para que sea eficaz, ha de ser *ordenado* y *constante*, para que contribuya así al desarrollo progresivo, uniforme y armónico de los órganos.

El cuerpo humano es un organismo de los más admirables que hayan salido de las manos del Creador. Cada miembrecillo se ajusta á otro mayor; cada parte está

exactamente calculada y encaja en el todo armonioso con admirable unidad. El encadenamiento y el trabajo de los órganos internos son aun más maravillosos. Nadie puede ménos de sentir la más profunda admiración ante la inimitable estructura del cuerpo humano. Tanto el interior como el exterior del hombre repiten el cántico: «*Que todo mi ser y todo lo que se halla en mí, cante las alabanzas del Señor*». (Abate Kneipp).

«El cuerpo del hombre, agrega el doctor Broc (8), edificio ambulante en que habitan la vida y el pensamiento, constituye el más complicado de todos los sistemas; es un todo cuyas partes no pueden ser determinadas, un infinito más admirable que el del universo. » «Cada órgano es cual una cuerda armoniosa cuyas vibraciones cuentan al alma las asombrosas maravillas de la creación» (9).

De aquí la necesidad imperiosa de atender con esmero al desarrollo físico, al perfeccionamiento del cuerpo, á su educación progresiva, uniforme y armónica.

Así como la actividad ordenada de los [órganos del cuerpo sostiene la vida y favorece el crecimiento y aumento

(8) *Traité d'Anatomie.*

(9) DUFIEUX, *Nature et Virginité.*

de las fuerzas, de igual modo la falta de acción las debilita y aniquila, el exceso las irrita y, prolongándose demasiado, destruye su poder.

Los ejercicios físicos deben ser variados como los intelectuales. Una experiencia constante enseña que mientras más variados son los trabajos, menores serán la fatiga y el cansancio que producirán en el niño. Esta regla está fundada en su misma naturaleza.

¶ [Unos minutos de recreo después de cada hora de trabajo, dan reposo al cerebro fatigado y hacen al niño más apto para continuar estudiando, y á la vez satisfacen su constante necesidad de movimiento. Dos horas de trabajo serio y continuado fatigan ordinariamente el cerebro, perturban sus funciones normales y ejercen una influencia nociva, tanto sobre el físico como sobre la parte moral del joven. Los mismos recreos, cuando son muy largos y sin variación ni entretenimientos adecuados, no producen bienestar en los niños sino fastidio y aburrimiento.

El ideal del ejercicio físico en los niños es aquel que pueda mantener la actividad de todos los órganos del cuerpo y contribuir á su desarrollo uniforme y armónico, que, cautivando á la vez al niño, lo entretenga sin producirle cansancio ni fatiga nocivos á la salud.

IX.

A este respecto los juegos, considerados desde el punto de vista de la educación, tienen mayor importancia que lo que ordinariamente se cree. Ellos contribuyen de una manera eficaz al desarrollo del cuerpo y de la inteligencia, ejercitan y perfeccionan la atención, la reflexión y el espíritu de observación. «Los juegos, dice el doctor Sailer, desarrollan el espíritu y la razón del niño, hacen nacer en él el gusto por lo bello, y le inspiran el sentimiento del bien. Son un remedio eficaz contra las pasiones que matan el cuerpo y el alma.»

«Conviene, dice Monseñor Dupanloup, que los maestros tomen parte con los alumnos en sus diversiones y recreos, conversen con ellos y dirijan sus entretenimientos. Así habrá buen espíritu en el colegio.» (10).

Más que los juegos la gimnasia higiénica tiene á este respecto todas las condiciones que se necesitan para el mejor desarrollo físico del niño, y deseamos se practique en nuestros colegios y escuelas. En ella están reunidos en admirable consorcio lo útil con lo agradable y en seña deleitando útilmente.

(10) *De l'Education.*

La gimnástica, dice Becquerel, es un conjunto de ejercicios que se deberían enseñar á todos los niños, y á los cuales sería necesario habituarlos desde la edad temprana. Desarrolla el sistema muscular, fortifica la constitución, modifica de una manera feliz el temperamento, estimula el apetito y favorece la digestión. Ella, agrega el marqués de Sotello, da solidez y vigor á las operaciones del espíritu, dispone á resistir la influencia de las estaciones, á soportar las privaciones y calamidades de la vida, á vencer las dificultades, triunfar de los peligros y obstáculos y á prestar útiles servicios á la humanidad. El objeto de la gimnástica debe, por lo mismo, dirigirse tanto al desenvolvimiento de las fuerzas físicas como al de las facultades morales del hombre. (11)

Para obtener estos resultados no se necesita el empleo de máquinas costosas, cuya adopción no es siempre recomendable por no estar exento su uso de peligros ni de inconvenientes de otro género en niños de corta edad.

Basta para conseguir tan buenos efectos, ó al menos los más importantes, el uso de la *gimnástica elemental* ó *de sala*, cuya adopción recomendamos encarecidamente.

(11) *Manual de la educación física y moral.*

« Si se tratara de escoger, entre la gimnasia que exige aparatos complicados y la gimnasia de movimiento, dice el doctor Riant, sin vacilar me pronunciaría por la segunda.»

Esta clase de gimnástica ha sido adoptada en la generalidad de las escuelas europeas, y su enseñanza se hace en la misma forma que las demás asignaturas. Pero, para que pueda producir fruto verdadero, es necesario dedicar á su ejercicio un tiempo fijo y determinado, en una palabra, que éntre á figurar en la distribución de las horas de clases y que se le dé el lugar que le corresponde por su importancia.

La experiencia enseña que las horas más adecuadas para ejercicios gimnásticos son las de la mañana antes de empezar las clases, y las de la tarde después de terminadas, cuando los alumnos están ya cansados por el estudio y la atención constantes. Un ejercicio de quince ó veinte minutos los reanimará, los dejará en mejor aptitud para terminar con provecho las tereas del día, y les preparará para un sueño tranquilo que repare sus fuerzas y les evite los peligros de una vigilia prolongada.

La adopción de esta clase de ejercicios, por medio de los cuales se regularizan las marchas, las evoluciones y movimientos gimnásticos, contribuye á la conservación de

la disciplina, al adelantamiento de los alumnos y al más expedito y fácil funcionamiento de todo el mecanismo escolar, compensando con creces á los directores de colegios, los sacrificios que pueda imponerles su introducción.

Aun cuando en los seminarios se ha suplido en parte el ejercicio gimnástico por *las canchas* de pelota, según la costumbre de España, con lo que ha ganado la salud de los jóvenes, la enseñanza obligatoria de la gimnástica tendrá la ventaja de concluir con la monotonía abrumadora de los interminables recreos de jueves y domingos, que ni aprovechan ni aun entretienen á los alumnos. Mediante el empleo de cartillas adecuadas, puede este ramo ser enseñado fácilmente por los mismos directores ó inspectores, aprovechándoles su enseñanza á ellos, como á los niños su aprendizaje.

Y una vez establecida, deberá continuarse con perseverancia, sin interrupciones por intervalo de tiempo. De otro modo puede ser desfavorable al desarrollo general. «No olvidemos, dice el doctor Dally, que los movimientos aprovechan más por su continuidad que por su intensidad.»

X.

Como conclusión y resumiendo todo lo dicho, encarecidamente recomendamos á los rectores de los seminarios y directores de colegios católicos de ambos sexos:

1. ° Introducir, donde no existan, los ejercicios diarios de gimnástica entre los alumnos, lo que hacemos obligatorio en los seminarios;

2. ° Dar mucha importancia al aseo personal de los jóvenes y á la limpieza de sus dormitorios y habitaciones; y

3. ° Hacerles aprender prácticamente la urbanidad, adoptando para su uso el « **Manual de Urbanidad para el uso de los colegios,** » escrito por un profesor del Seminario de Valparaíso por encargo nuestro y bajo nuestra dirección, con lo que lograrán formar jóvenes urbanos, cumplidos y robustos, capaces de resistir á las tentaciones del mundo, sin olvidar al propio tiempo que la higiene, tanto del cuerpo como del alma, es la primera de las ciencias y la fuente de la salud corporal y moral.

MARIANO, ARZOBISPO DE SANTIAGO.

PRIMERA PARTE

MANUAL DE URBANIDAD



PRIMERA PARTE

URBANIDAD

INTRODUCCIÓN

La urbanidad ó buen tono es la costumbre de tratar á los demás con palabras y acciones finas y agradables, delicadeza y respeto, según lo exigen las circunstancias en que nos podemos encontrar en sociedad. La urbanidad está basada en el decoro, discreción, amabilidad y despejo. En vano se empeñaría en ser cortés ó urbano quien no reúna estas bellas cualidades. La urbanidad nos enseña el respeto con que debemos tratar á las personas, así como la discreción nos indica la oportunidad y manera de hacerlo.

La buena educación es la única cosa que á primera vista dispone los ánimos en favor nuestro. Ella es como el brillo en el oro y el pulimento en el diamante, que pone de manifiesto su valor y excelencia. Ella es la causa principal de la diferencia entre los hombres.

La educación ha de empezar en la casa paterna y continuarse y perfeccionarse en el colegio. El niño de hoy será mañana magistrado, hombre de letras, empleado, militar, abogado ó sacerdote. Por sabio que sea, si no tiene finos modales, será mirado con desdén ó al ménos con prevención. La sociedad á nadie perdona las faltas de urbanidad, y es con razón más exigente con los que ocupan puestos más elevados.

Se debe también observar que la educación de la familia es la que siempre prevalece, y rara vez el campesino deja de revelar más tarde la humildad de su cuna, si no sabe conducirse convenientemente en el mundo.

El modo de ser urbano es serlo siempre con todos

y en todas partes. No se puede ser grosero ú ordinario en la casa, y educado y fino á ciertas horas en sociedad. No nos cansaremos de repetir como infalible axioma social que, si queremos pasar por personas educadas, lo hemos de ser en realidad y siempre; pues las faltas de urbanidad fácilmente traicionan al hombre sin modales.

La urbanidad se exige hoy día con mayor rigor al sacerdote, y como debe encontrarse con toda clase de personas, necesita más que otros de un estudio detenido y práctico de las reglas de urbanidad. A nadie se le perdonarían maneras groseras ó palabras impropias.

Las reglas de buena crianza moderan la dureza ó terquedad de ciertos caracteres, facilitan las relaciones en las diversas circunstancias de la vida, y llegan á conseguir ventajas en todo orden de cosas, para nuestro propio bien.

Con la misma caridad cristiana se hermana en mucho la urbanidad social, pues ésta, en cuanto á los demás se refiere, nos hace considerarlos co-

mo semejantes, guardarles los respetos debidos y no ocasionarles molestias y desazones. Contribuye por su parte á que no hagamos con otros lo que con nosotros no quisiéramos que se hiciese, para decirlo con la divina expresión evangélica.

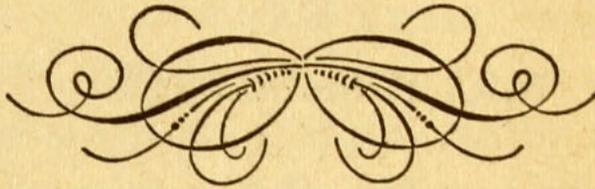
De corde lenitas non recédát, escribió San Agustín en una de sus meditaciones, y esa suavidad y blandura, esa buena disposición del corazón para con quienes hemos de tratar, constituye el fondo de la urbanidad.

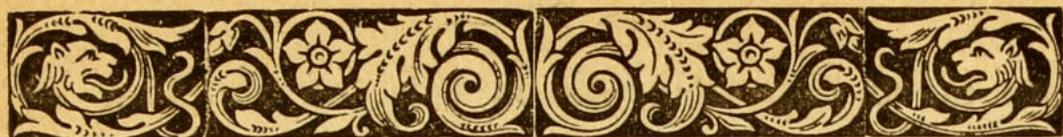
Al modo que la displicencia y rudeza nos alejan, la atención y blandura nos atraen. ¿En cuántas circunstancias y ministerios no es la cortesía alivio y consuelo de los hombres? Franquea el paso á la cortedad y timidez de unos, doblega la arrogancia y altivez de otros, y hace, tal vez sin conocerlos, bienes que son agradecidos en el silencio de muchos corazones.

En fin, la adquisición de los modales, usos y costumbres que constituyen la perfecta urbanidad, lejos de ser un simple adorno ó una gala superflua

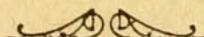
para andar el camino de la vida, es un bien de harto valor, y cuya posesión merece sobradamente el afán que suele emplearse en adquirir otros.

Ojalá este modesto opúsculo contribuya á tan importante objeto.





CAPÍTULO PRIMERO



DEL ASEO

§ 1.º

PARA CONSIGO MISMO

I. Formar el hábito del aseo es de lo más importante para la vida del hombre; pues no sólo nos hace agradables para con los demás, sino que también es el medio más poderoso para conservar la salud y prolongar la vida. No se debe olvidar tampoco que la limpieza del cuerpo es indicio de la del alma.

II. Al levantarse de la cama es necesario lavarse perfectamente la cara, teniendo especial cuidado de usar jabón para las manos, cuello y orejas, enju-

gándose en seguida con una toalla limpia, que no podrá ser destinada á ningún otro uso. Para fortalecer la vista, es muy recomendable lavar los ojos por la mañana, abriéndolos repetidas veces dentro del agua.

III. Conviene limpiar la dentadura tanto para conservar la, como para evitar los dolores de muelas consiguientes á los caries ó putrefacción que resultan del poco aseo. Además es muy repugnante para todos el mal olor que exhala una boca sucia. Por esto la dentadura se limpiará por la noche antes de acostarse; este acto de higiene es muy recomendable, porque los restos de comida que han quedado entre los dientes, los perjudican. Repetiráselo mismo al tiempo de levantarse.

Una vez lavada y seca la escobilla se colocará en su lugar, procurando evitar que la humedad la consuma ó que tome mal olor. Es por demás sucio colocarla, como muchos lo practican, dentro del vaso que se usa para beber.

Los peines también deben conservarse limpios,

para esto es conveniente usar, además de las escobillas especiales, un poco de borato ó de bicabornato de soda.

IV. Hay personas que usan una pluma para extraer de entre los dientes las particulas de comida que allí se han introducido, aunque este acto no parece del todo necesario, es tolerable; pero sería desconocer las nociones de buena crianza practicarlo en el comedor ó fuera de él delante de otra persona.

V. Como los hábitos se forman á veces con tanta facilidad y suelen ser tan generales, es comunísimo ver á personas, por otra parte bien educadas, escupir y eructar, actos no sólo innecesarios, sino también por demás inconvenientes. No deben practicarse á no ser en caso de necesidad, advirtiéndose que nunca es licito eructar delante de otra persona.

VI. Conviene usar siempre dos pañuelos, uno para las narices y otro para el sudor.

Es feísimo mirar el pañuelo después de haberse sonado, conservarlo en la mano, ó dejarlo sobre una silla ó un mueble cualquiera.

VII. El cabello se debe tener siempre corto, no esperando para cortarlo que haya caído ya sobre las orejas.

Los clérigos deben usar el pelo corto, y revelaría espíritu seglar dividirlo al peinarse, siendo costumbre general lo contrario.

Conviene lavarse la cabeza á menudo con quillay ú otra sustancia á propósito, como el borato de soda en pequeña cantidad

VIII. Las manos deben estar siempre limpias, lavándolas con la frecuencia que sea necesaria, y siempre antes de sentarse á la mesa.

No se deben jamás llevar las manos á la boca, ni aun con el pretexto de humedecer los dedos para dar vuelta una hoja; tampoco se introducirán por debajo de la ropa para rascarse, acto en todo caso, muy impropio, como también lo es alisarse el pelo con las manos ó pasarlas repetidamente por la cabeza.

Mucho más reprehensible es introducir los dedos en las narices ó en las orejas, como muchos mal criados lo hacen hasta delante de la gente.

IX. Se cuidará siempre de tener las uñas cortas, pero no es lícito jamás cortarlas delante de otra persona; se procurará en esto observar la regla llamada de las tres SSS: *Sábado, Solo y Sentado*.

Los que hayan contraído el feísimo hábito de recortar las uñas con los dientes, deben abandonarlo como muy asqueroso.

Es preferible cortar las uñas de los pies en línea recta, el corte circular, sobre todo en el dedo gordo, es causa á veces de dolorosos uñeros ó penetración de la uña en la carne.

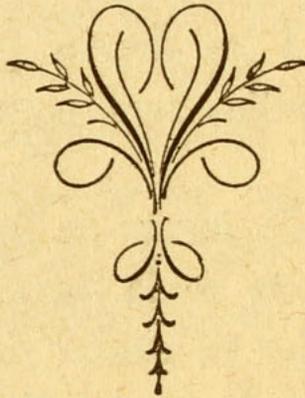
X. Acto propio de gente sin educación es humedecer el pañuelo con la boca, para limpiar alguna mancha de la cara ó cualquiera otra cosa. Así mismo evítese el humedecer el lápiz para que marque más, ó mascararlo por el extremo sin punta mientras se medita en lo que se escribe.

XI. Es impropio de gente fina morderse los labios ó deshollejarlos con las uñas, además esto los deja muy delicados y así se rompen fácilmente con el frío.

XII. Hábito común entre niños, y que debedaean-

donarse, es mascar papel, ó llevarse á la boca botones, alfileres y otros objetos que suelen ser nocivos.

XIII. Frecuentemente, por lo menos cada mes, conviene tomar un baño total de aseo, también son muy útiles los baños parciales, y es necesario, cada semana á lo más, lavar detenidamente los pies.





§ 2º

DEL VESTIDO

I. El vestido debe estar siempre en perfecto estado de limpieza, tanto por el propio decoro como por consideración á las demás personas; ni por estar solos ó en familia, será permitido usar un traje sucio ó roto.

II. En el vestido jamás se permitirá mancha, y en cuanto se la note se la hará desaparecer. Para evitar esto lo mejor es cuidar de que el vestido no se manche, usando de la servilleta al comer de modo que cubra convenientemente el pecho, al sentarse, fijándose antes si el asiento está limpio, y en general, cuidando de no acercarse á nada que tenga tierra ú otra cosa que pueda manchar la ropa.

III. El calzado debe estar siempre con lustre, y se le cambiará por otro limpio, cuando por el uso ó por algún otro accidente hubiere perdido su brillo.

IV. En cuanto á la ropa interior, aunque está oculta, se cuidará de su limpieza por higiene; se la cambiará totalmente á lo menos dos veces por semana, y en tiempo de grandes calores es necesario hacerlo más á menudo, los cuellos y puños cada dos días y siempre que se ajaren por algún accidente. En fin, téngase como regla para mudar la ropa blanca interior y de cama, no aguardar jamás á que la suciedad aparezca á la vista.

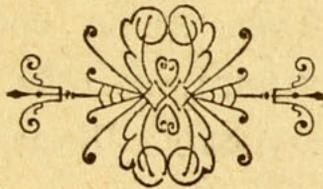
V. Cuando la ropa se ha deteriorado por el uso y no admite compostura, se debe abandonar, siendo en todo caso falta notable llevar el vestido ó el calzado rotos.

Con la ropa negra hay que tener especial cuidado, tanto porque en ella se hacen notar más las manchas, cuanto porque, con el uso, adquiere un aspecto desagradable á la vista.

VI. Además de sacudir la ropa por la mañana,

en el día se tendrá especial cuidado de quitar con la escobilla la caspa que cae de la cabeza por falta de aseo, y que desaparecería fácilmente si se lavara ésta cada semana ó cada quince días al menos.

VII. Es propio de gente zafia llevar abierta la pechera de la camisa, á medio abotonar el chaleco, sueltos los lazos del calzado ó caídas las medias sobre los zapatos





§ 3º

DE LAS SALAS Y HABITACIONES

I. Como el orden es parte muy principal de una buena educación, se tendrá siempre el escritorio arreglado; allí deben estar los libros ordenados y jamás revueltos con el papel en blanco, con el escrito, con los lapiceros, plumas etc. Cuidese de no arrojar papeles en las salas de estudio ó clase ni aun en el patio, con tal objeto debe haber cajones adecuados donde echarlos.

El mismo orden debe existir en la caja ó cómoda donde se guarda la ropa, sin que esté junta la limpia con la usada; debe tenerse especial cuidado de no dejar en los dormitorios piezas de vestir sobre la cama ni tampoco debajo de ella, aun la bolsa con ropa sería conveniente que no estuviera á la vista.

En general, todo debe estar de tal manera ordenado, que en cualquier circunstancia que se necesite usar de algo se le encuentre con facilidad.

II. Los libros deben estar siempre limpios y bien encuadernados, limpieza que debe existir no sólo en las hojas sino también en la pasta, teniéndolos, si fuere necesario, con cubierta de papel ó tela, que se cuidará de cambiar cuando por el uso se ensuciare.

Debe evitarse también el rayarlos con la uña para marcar la lección ó señalar hasta dónde se ha leído.

III. En casa de la familia, cuando se está de vacaciones, se pondrá cuidado de no alterar el orden ó la limpieza que reina en ella. No se tomará, por lo tanto, un objeto cualquiera, sin volverlo á su lugar cuando se haya desocupado; no se arrojará al patio el agua del lavatorio, ni pedazos de papel, ni cáscaras de frutas ni otros desperdicios.

La pieza habitación ha de estar en todo tiempo bien arreglada y sacudida; pero conviene dejar pasar algunas horas para hacer la cama después de levantarse, para que se ventile bien.



§ 4º

PARA CON LOS DEMÁS

I. Si el aseo personal es de imprescindible necesidad, mucho mayor razón hay para guardarlo con los demás.

II. Es altamente impropio ofrecer á alguno la copa en que se ha bebido ó el cubierto que ya se ha usado.

III. Jamás se pasará en la mano algún objeto que haya de ser llevado á la boca por otro; el pan se ofrecerá con un tenedor, los cigarros, en su caja ó en la tabaquera etc.; lo único que se puede servir con la mano será la fruta, por estar protegida con su corteza.

IV. No se dará jamás la mano si por algún accidente no estuviere en perfecto estado de limpieza, indicando esto cortésmente.

V. Procúrese no bostezar, sonarse ni toser delante de otra persona, y cuando sea indispensable llámese lo menós posible la atención sobre este acto.

Al estornudar llévese siempre el pañuelo á la boca para no salpicar con saliva á la persona que esté al frente, lo mismo debe hacerse al bostezar ó toser.

VI. Jamás es permitido acercarse tanto á una persona que llege á percibir el aliento, especialmente después de fumar; pues pocas cosas hay más desagradables que el olor que deja el cigarro en la boca.

No se fumará estando de visita ó delante de un superior, y sería muy recomendable el no hacerlo jamás en la calle.

Á ninguna oficina pública es permitido entrar fumando, el hacerlo se miraría como un grave desacato á la autoridad.

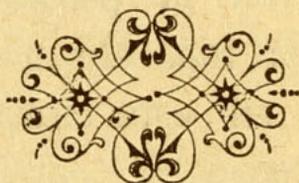
VII. Antes de entrar en una sala, se frotarán los pies sobre el felpudo que existe en la puerta, para quitar el barro, el polvo ó la humedad.

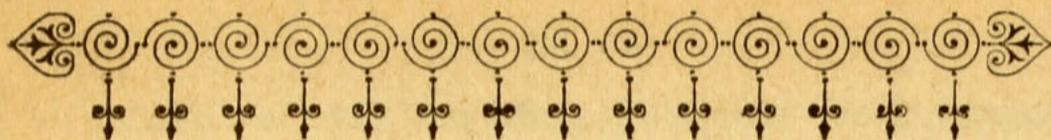
VIII. Es prohibido, por mucha que sea la con-

fianza que se tenga, el sentarse sobre las camas de los amigos á quienes se visita ó recostarse en ellas.

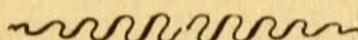
Tampoco se podrá apoyar la cabeza sobre el respaldo de una silla, no sólo por ser postura indecorosa sino también para no mancharlo con la grasa del cabello.

IX. En caso de enfermedad, sopórtense los dolores con paciencia, dando así muestras de virilidad; y procúrese conservar buen humor, aceptando con gusto los remedios.





CAPÍTULO SEGUNDO



Del modo de conducirse en el colegio

§ 1.º

DEL ACTO DE LEVANTARSE

I. Al sentir la campana ó cualquiera señal que indique que ha llegado la hora de levantarse, el buen colegial se sentará en la cama, sin condescender ni un momento con la pereza que lo incita á quedarse debajo de la ropa algunos minutos más. Por regla general, si en esta circunstancia no vence la pasión de la flojera, si entra á discutir con ella, triunfará ésta casi evidentemente.

II. El primer pensamiento del alumno ha de dirigirse á Dios, dándole gracias por haberlo conservado durante la noche libre de todo peligro y

accidente; como buen hijo debe pedirle su bendición para todos los actos del día, y es práctica de piedad excelente ofrecerle todas las obras de este nuevo día, las que se harán no por complacer á los maestros ó padres ni por ningún otro fin humano, sino sólo para mayor honra y gloria de Dios.

III. La decencia prohíbe aparecer desnudo á la vista de los demás ó á las propias miradas, por lo que debe vestirse con todo el recato posible.

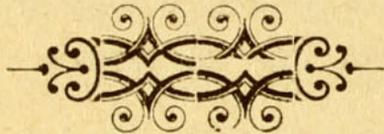
IV. Se procederá, en seguida, al aseo del cuerpo, según las reglas dadas anteriormente.

V. Después de peinarse cuidadosamente, pero sin afectación, se acabará de vestir y en seguida hará la cama, que debe haber estado abierta desde que se bajó de ella para que se ventile siquiera un momento.

VI. Si ha sobrado tiempo del fijado por el reglamento, no es lícito acostarse sobre la cama, que esto, sobre ser una falta de urbanidad, tiene el peligro de humedecer la almohada con el pelo mojado todavía y exponerse á quedar despeinado. Se debe apre-

vechar el tiempo que s6bre en pasar la escobilla 6 la ropa, sobre todo cuando no se haya hecho esto por la noche.

VII. Al sonar la campana 6 al toque de manos, el joven debe ir 6 la fila y marchar en ella sin balancear los brazos, ni llevando las manos en los bolsillos del pantal6n, cuidando de no pisar al compa6ero que precede y sin separarse tampoco mucho de 6l.





§. 2.º

EN LA IGLESIA

I. Teniendo presente que lo exterior es siempre señal de lo interior, se debe guardar en el templo la compostura que exige el respeto que merece el lugar santo.

Al entrar en la iglesia debe advertirse que está allí presente N. S. Jesucristo, y si delante de una persona de respeto ó en un salón de etiqueta, el joven se conduciría con los miramientos que merecen las personas ó el lugar, ¿cuánto más respetuoso y comedido deberá estar en presencia de su Creador y Redentor?

II. Cuando se está allí, sería falta grave contra la urbanidad mirar para atrás, colocar una pierna sobre otra, dirigir la vista con curiosidad y demás actos condenados aún en un salón de confianza.

III. Se entrará siempre con el traje bien arreglado, siendo falta de respeto llevar suelto sobre los hombros el gabán ú otra pieza de vestir, también lo sería ir embozado con el tapabocas.

Nada queremos decir del acto de llevar las manos en los bolsillos ó el cuello de la chaqueta levantado, porque esto no es lícito en ninguna ocasión.

IV. Al entrar se tomará el agua bendita, santiguándose con ella, y al pasar por el medio de la iglesia antes de llegar al asiento, deberá hacer una genuflexión delante del altar mayor, donde está el tabernáculo.

La genuflexión se hace poniendo en tierra la rodilla derecha, de manera que quede en una misma línea con el pie izquierdo, conservando el cuerpo completamente recto.

Sería falta de respeto hacer la genuflexión con rapidez, sin tocar la rodilla en el suelo, ó hacerla con la rodilla izquierda.

V. Una vez que el joven llegue al lugar designa-

do para su asiento, debe ponerse uno ó dos minutos de rodillas para saludar al Señor con una corta visita al Santísimo Sacramento; pues si á nadie es licito, al entrar en un salón, sentarse sin saludar á los dueños de la casa, mayor acto de descortesía es proceder de ese modo para con Dios.

VI. Se sentará, en seguida, con modestia y recogimiento, teniendo los pies juntos y los brazos cruzados, hasta que aparece el sacerdote que va á celebrar la Santa Misa.

VII. Para lo demás, obedecerá á las señales que da con la campanilla el Prefecto de Piedad ó el que hace sus veces.

El joven observará la misma práctica que se guarda en la capilla del establecimiento, cuando tenga que oír Misa en otra iglesia.

VIII. El cuerpo debe conservarse completamente derecho cuando se está de pie, sin apoyarse por ningún motivo en una de las piernas ó contra la pared, si está situado cerca de ella.

Cuando se está de rodillas no debe tenderse so-

bre el respaldo del banco que tiene por delante ni apoyar jamás en él todo el antebrazo.

IX. Si en algún altar el celebrante está en la consagración, el que oye Misa debe ponerse de rodillas en cualquier lugar del templo y en cualquiera posición en que se encuentre.

X. Jamás es lícito hablar en la casa de Dios sin estricta necesidad ni se saludará á nadie. En una palabra, las reglas todas que prescriben el decoro y la urbanidad, serán observadas en el lugar santo con mayor estrictez y escrupulosidad que en cualquiera otra parte.

XI. El que ha de ayudar á Misa procurará estar con anticipación en la sacristía y ayudará á revestirse al sacerdote, colocándole el cingulo y arreglando cuidadosamente los pliegues del alba; después, llevando el misal, marchará con paso grave y medurado delante del celebrante; al alternar con él el salmo del introito, lo hará sin atropellamiento y con devoción: en fin, no olvidará que desempeña allí el oficio de los ángeles.

Se recomienda servirse para ayudar á Misa del cuaderno aprobado por la autoridad eclesiástica del Arzobispado.

XII. Cuando no se está ocupado en meditar, conviene seguir la Misa con el libro que se usa en el establecimiento.

XIII. Si durante la celebración del Santo Sacrificio se cantare algo, deberá acompañar al canto, siguiendo siempre el mismo tono para que hayai uniformidad y no se desentonen los demás; y en caso que no conozca la letra ó la entonación del canto, ó bien por su oído es inhábil para cantar, guardará silencio y se ocupará en meditar ó rezar.

XIV. Cuidará de no escupir en el pavimento del templo y evitará hacer cualquier ruido que moleste á los demás.

XV. Durante la predicación es prohibido leer cualquier libro ú ocuparse en otro asunto que impida la atención debida á la palabra de Dios.





§ 3.º

EN LA SALA DE ESTUDIOS

I. Para un buen colegial, lo más importante, después de la piedad, es el estudio.

Al colocarlo su padre en el colegio, el fin principal que ha tenido es que aproveche el tiempo; si así no lo hiciera, defraudaría las esperanzas de su padre, malgastaría el dinero que éste paga para su educación y daría muestras de ser un mal hijo.

Por otra parte, si no se aprovechan los primeros años para adquirir los conocimientos útiles para más tarde, si no se ilustra en este hermoso tiempo la inteligencia, la pérdida es irreparable; y después, el hábito las ocupaciones y mil accidentes, harán imposible el estudio.

Un joven cumplido procurará entonces llenar éste, que es el primero de sus deberes de colegial.

II. Al comenzar el estudio rezará con toda devoción la oración acostumbrada, ofreciendo mentalmente á Dios aquella hora para su mayor honra y gloria.

III. Una vez sentado, sacará del cajón los libros, cuadernos y demás útiles que necesite, procurando no tener necesidad de volver á abrirlo en lo restante del estudio, para no molestar á los demás.

IV. Cuando en el curso de la hora tuviere necesidad de abrir de nuevo el cajón ó de preguntar algo á alguno de sus compañeros, solicitará el permiso necesario, procurando hacerlo sin que lo noten los demás, ya por medio de alguna señal, ya de otro modo cualquiera, sin molestar á nadie.

V. Es falta de educación tener las manos debajo del escritorio ó guardadas en los bolsillos, deben estar siempre colocadas sobre la mesa.

Consérvese el cuerpo lo más derecho posible para que no sufran los pulmones.

VI. No debe jugar con los pies ni hacer ruido de ninguna otra manera, teniendo siempre presente

que todos los compañeros son acreedores á sus atenciones, y que nada puede autorizarlo para distraerlos de su estudio.

VII. Si alguno necesitare algo ó alguna explicación y trajere el permiso conveniente, se debe complacerlo en el acto, sin poner mal modo ó dar una muestra de disgusto, propio sólo de personas mal educadas y de ánimo bajo.

VIII. Al tocar la campana para concluir el estudio, debe levantarse de su asiento, haciendo el menor ruido posible, rezará devotamente la oración prescrita para ese momento, y saldrá sin hablar con nadie á ocupar su lugar en la fila.





§ 4.º

EN LAS CLASES

I. Para conseguir el fin que se han propuesto los padres de familia al colocar á sus hijos en el colegio, que es adquirir los conocimientos que los dejen en aptitud de seguir una carrera que asegure su porvenir, lo más necesario son las clases; el alumno, por inteligente que sea, es la mayor parte de las veces incapaz de darse cuenta cabal de la enseñanza del libro. Pero serian inútiles todos los trabajos y desvelos del maestro, si el discípulo no pone toda su atención en las explicaciones de aquél; por lo tanto, la primera condición en la clase es fijar toda la atención en las palabras del profesor, procurando apartar todo aquello que pueda ser causa de distracción.

II. El joven educado no olvidará tampoco que los demás alumnos, teniendo la misma obligación arriba apuntada, tienen derecho á no ser perturbados en el cumplimiento de ella; por lo que sería falta de urbanidad molestar ó distraer á los compañeros durante la hora de clase, con movimientos, palabras ó de otro modo cualquiera.

III. Se debe, pues, observar durante la clase, un religioso silencio y conservar una postura modesta que dé á conocer al joven bien criado y cumplidor de sus deberes. Jamás, por lo tanto, será permitido arrellanarse ó tenderse en la banca, balancearse con ella, ni colocar una pierna sobre otra.

IV. Si va á la pizarra, al contestar alguna pregunta, debe volverse al profesor; pues es falta de urbanidad hablar con una persona volviéndole la espalda.

No borrará lo escrito con el pañuelo y mucho menos con la mano.

V. El alumno no quebrantará el silencio sino cuando sea interrogado, y en tal caso contestará

con moderación y con señalada muestra de respeto, procurando no ser difuso ni usar palabras inútiles.

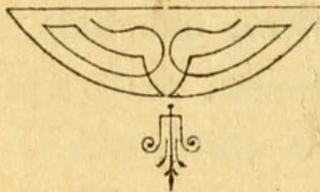
VI. Si tiene que hacer alguna pregunta para salir de una duda, esperará que el profesor haya concluido de hablar, no siendo lícito en ningún caso interrumpir su explicación; y entonces, de una manera respetuosa, expondrá lo que tiene que decir, cuidando de no insistir más de dos veces en su objeción; y caso que aun no quedare convencido, espere más bien para hacer la consulta, otra hora fuera de clase.

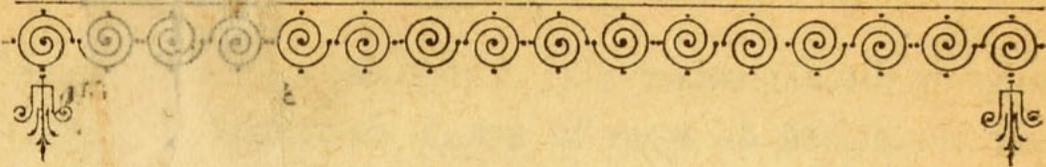
VII. Nada hay que haga más antipático á un colegial entre sus compañeros y maestros que la petulancia; ella se manifiesta en las clases haciendo ver á los demás con señales ó palabras, durante la explicación del maestro, que todo aquello él lo sabía ya con anticipación, ó propalando entre sus compañeros, fuera de clase, que el profesor se equivocó ó ignoraba algo que debería saber; esto es, por otra parte también, desconocer las nociones rudimentarias de la buena crianza.

VIII. Conviene tomar notas de las explicaciones del profesor, lo que es también útil para adquirir facilidad de redactar.

IX. Se recomienda encarecidamente no contentarse con aprender de memoria, sino procurar comprender el sentido de lo que se aprende y expresarlo en lenguaje propio.

X. Por último, al entrar á la sala de clase y al salir de ella, hágase con orden y en silencio, sin arrastrar los pies ni conversar con el compañero y, en fin, sin jugar con ningún objeto.





§ 5.º

EN EL COMEDOR

I. Es éste un punto importantísimo. La mesa es la piedra de toque para conocer la buena ó mala educación de un individuo; por una parte son tantas las reglas á que hay que atender, y por otra se deben cumplir con tal escrupulosidad, que se puede afirmar que toda falta en la mesa es reputada como grave contra la urbanidad. Por esto el joven deberá poner mayor atención aquí que en cualquier otro lugar, en el cumplimiento de las reglas de buena educación.

II. Ante todo rezará devotamente la bendición de la mesa, y al tomar asiento, lo hará sin molestar á ninguno de los vecinos; cuidará de no estar

muy inclinado sobre ella. Antes de salir del comedor no dejará de rezar la acción de gracias.

Las piernas estarán suficientemente recogidas para no molestar al que está al frente; mucho menos será lícito llamar con los pies la atención del que se sienta al lado.

Los brazos estarán apoyados con elegancia sobre la mesa, pero en ningún caso será lícito colocar sobre ella el codo y ni aun todo el antebrazo. Mucho menos se podrá apoyar en el respaldo de la silla, en posición de descansar, ó echarse sobre uno de los brazos de ella, ó colocar la mano sobre la del vecino; en fin, sería imperdonable que alguien, concluido un plato, se arrellanase en el asiento y apoyase la cara en una de las manos.

III. El excederse en la comida ó en la bebida no sólo sería faltar á las reglas de buena crianza, sino que también sería pecar contra la ley de Dios. El exceso en la bebida clama al cielo.

IV. En ningún caso se podrá batir con la cuchara un líquido que viene caliente á la mesa, y

mucho más impropio sería soplarlo para que se enfríe pronto; se deberá esperar pacientemente que por sí solo se enfríe para poder tomarlo.

V. Al llevar un líquido á la boca, no se haga ruido al beberlo, ni se deje algún tiempo en ella para mejor paladearlo, lo que solo propio de personas malcriadas ó sensuales.

VI. El cuchillo, que siempre debe estar colocado á la derecha, no tiene otro objeto que dividir los alimentos sólidos, no siendo lícito en ningún caso y por ningún motivo llevarlo á la boca. Es necesario fijar de una manera especial la atención en esta regla, porque personas bien educadas, por un mal hábito adquirido la quebrantan á menudo, haciendo que el cuchillo sirva de cuchara ó de tenedor.

Si para el pescado no se coloca un cubierto especial, divídase con el tenedor sin emplear el cuchillo; sin embargo se puede tolerar su uso con algunos pescados como la anguila, pero en seguida se le cambiará por otro ó se le hará limpiar.

VII. Al mascar un alimento, no se hagan so-

nar los dientes ó los labios, que es siempre un sonido desagradable y señal manifiesta de gula.

El trozo de carne que se lleva á la boca, no debe ser jamás tan grande que impida contestar á alguna pregunta que se haga en ese momento; aunque, si es posible, se procurará aguardar hasta haber comido ese bocado para hablar.

En ningún caso se llevará un hueso á la boca ni para chuparlo ni para aprovechar la poca carne que haya quedado en él.

VIII. La cuchara jamás debe volver al plato con resto del líquido que ya se ha llevado á la boca, y nunca podrá ser introducida completamente, de modo que salga limpiada por los labios ó por la lengua.

IX. Antes de beber, se limpiarán los labios con la servilleta, que no tiene otro objeto que éste, porque es muy feo cuando aparece en el borde del vaso ó copa una mancha de grasa impresa por los labios. Lo mismo se practicará después de haber bebido, siendo en todo caso feísimo limpiar los labios con la lengua.

Al servirse el vino cuidese de no llenar la copa lo que revelaría poca educación. Y al usar la copa, lo más elegante es tomarla de la columna que le sirve de sostén y no del pie ó del cuerpo de ella.

Si después de haber bebido vino se quisiera beber agua, no se haga en el mismo vaso, sino que se usará uno limpio, y en ninguna ocasión se podrá arrojar el resto del liquido á un plato ó al suelo.

X. Después de haber concluído el alimento que contiene un plato, no debe movérsele del lugar en que ha estdo, ni aun le será pasado al mozo para que se lo lleve; esta orden será dada colocando el cuchillo y el tenedor juntos en medio del plato.

XI. El pan no será dividido con el cuchillo, sino que, en todo caso, se hará esto con los dedos.

Propio de gente de la última clase es hacer bolitas con las migas, costumbre por demás incivil y sucia, que una persona medianamente educada se abstendrá de practicar.

Un trozo de pan no puede servir para apoyar la

comida en el tenedor, esto no reza con el pescado ó con otro guiso en que es prohibido el uso del cuchillo.

Es también regla general no introducir jamás el pan dentro del plato ó taza en que se está comiendo ó bebiendo, y mucho menos es permitido cortarlo en pedacitos para hacer sopas con el caldo ó té con leche.

XII. Cuídese de no arrojar al suelo nada de la mesa; y como en algunos colegios existe la caritativa costumbre de dar á los pobres la comida que sobra á los niños, se deberá poner cuidado en no inutilizar lo que queda en la fuente.

XIII. Jamás se llevará el cuchillo usado al salero ni á la mantequilla, ni se podrá usar para cortar una rebanada de queso, el cual se advierte es de buen tono tomarlo sólo de postre, sino que se pedirá uno limpio ó se hará limpiar el usado para ejecutar estos actos; no siendo lícito en ningún caso limpiarlo con miga de pan ó con la servilleta, tampoco puede hacerse esto con un plato ya usado.

Es de buen gusto cambiar cubierto después de cada plato, pero en esto se ha de estar á la costumbre de la casa en que se coma.

XIV. La fruta deberá, en todo caso, comerse con el tenedor y cuchillo especiales que hay para hacerlo.

El durazno, por ejemplo, deberá comenzarse por clavarlo con el tenedor y una vez que se haya quitado una parte de la corteza, será colocado en el plato, y sosteniéndolo de nuevo con el tenedor, por la parte sin corteza, se continuará quitándole ésta, haciendo siempre el corte en espiral.

Las peras y manzanas serán primero partidas en partes iguales y ya entonces se les podrá quitar la corteza con facilidad.

No se use de los dientes para partir nueces ú otros frutos de cáscara dura; porque, además de ser mal visto, es también peligroso.

XV. Cuando se conceda permiso para hablar en el comedor se deberá hacerlo en voz baja, de tal manera que oiga cómodamente aquél con quien se conversa.

La conversación no versará jamás sobre asuntos que puedan producir asco, ni tampoco será lícito hablar de enfermedades ó de cosas tristes.

XVI. No se deberán sacar cosas de comer fuera del comedor, para el patio, estudios etc.

No es tampoco de fina educación el echarse á los bolsillos dulces ó frutas, como sucede entre nosotros.

XVII. Es de pésima educación y propio sólo de gente ordinaria, á más de comer con el cuchillo, eructar en la mesa, rascarse la cabeza, llevar los dedos á los dientes para limpiarlos, oler los guisos, decir que un manjar está malo, llamar la atención sobre algo inconveniente que se nota en la fuente ó plato, como moscas, pelos etc.

XVIII. No se permite fumar en la mesa, pero se tolera hacerlo al fin, después de servido el café. Si hubiera superiores no se hará sin previa invitación de ellos.

De ninguna manera se intenta con esto autorizar el uso del cigarrillo, que, sin traer ventajas de ninguna especie, acarrea inconvenientes gravísimos,

produciendo á la larga, sobre todo á los jóvenes que se están desarrollando, enfermedades de la laringe y de los bronquios, palpitaciones del corazón, vahidos de cabeza, malas digestiones etc., aparte de la mala impresión que causa ver un cigarro entre los labios de un niño.

XIX. No debe preguntarse «¿comerá usted de esto?» Lo mejor es servir de todo á los comensales, pero no se debe insistir en que coman si no lo quieren. Esta exigencia es fastidiosa y de mal tono.

XX. Es necesario acostumbrarse á comer toda clase de guisos; porque así lo exigen la urbanidad y respeto para con la persona que invita á su mesa, y porque no se sabe si más tarde llegará la necesidad de alimentarse con algo que, por una mala costumbre, el estómago ya no admite. Malas consecuencias puede traer, por lo tanto, el acostumbrarse en el colegio á no comer de un plato por capricho ó por necia imitación.

XXI. Suele existir entre los colegiales el hábito de quejarse en todas partes de la comida del esta-

blecimiento; esto no sólo revela mala crianza, sino además mala índole y poca gratitud.

Observa Monseñor Dupanloup que ordinariamente se distinguen por sus quejas los que menos derecho tendrían para hacerlo.

XXII. Es de buen gusto dejar la servilleta sin doblar al concluir de comer en una casa de poca confianza á que se ha sido convidado.





§ 6.º

EN LOS RECREOS

I. Un niño bien educado juega durante los recreos, porque éste es uno de los deberes de todo colegial, pues los ejercicios físicos son necesarios para el desarrollo del cuerpo. Sin embargo es necesario no jugar hasta rendirse, porque esto, además de traer abundante sudor, da á la cara un aspecto desagradable, y no sólo no es un bien sino que puede traer malas consecuencias para la salud.

El buen colegial, pues, procurará sobresalir en los juegos con la misma solicitud que emplea para sobresalir en los estudios.

Jugará indistintamente con todos, evitando siempre las preferencias, origen de amistades particulares que, además del peligro moral que entrañan, atraen la mala voluntad de los demás alumnos que se ven despreciados.

II. En la elección de amigos, sobre todo fuera del colegio, es necesario guardar muchas precauciones. Desde luego no debe tenerse intimidad con persona que se conoce desde hace poco, aunque se simpatice mucho con ella, no olvidando lo de Corneille: «*Amistad que se hace al trote, concluye al galope;*» tampoco debe tenerse con quien se tema pueda convertirse más tarde en enemigo. No se deben revelar jamás los secretos, especialmente los de familia, ni aun á los que se reputan amigos íntimos.

III. Evitará los apodos, como también las bromas pesadas ó aquellas que puedan disgustar á sus compañeros, asimismo no se entregará jamás á los juegos de manos, que revelan siempre inclinaciones propias de gente mal nacida, como reza el adagio: *Juego de manos, juego de villanos.*

IV. En ningún caso el joven educado dará ocasión en los juegos á discusiones acaloradas, y cuando note que los ánimos están exaltados cederá en favor de la paz y concordia.

Se hace antipático entre sus compañeros el niño

que quiere imponer siempre su voluntad en la elección de juegos ó en otras insignificancias.

V. No sólo no son permitidas las manotonadas y otras groserías, sino que además cuidará de no tocar jamás sin necesidad á ninguno de sus compañeros; no paseándose, por lo tanto, con la mano puesta sobre el hombro de aquél con quien conversa, ni tomándolo de la cintura ni de ninguna otra manera. Y si algún compañero mal educado se permitiera con él estas libertades, debe separarlo con delicadeza, manifestando, si es necesario, que eso no le agrada.

VI. Jamás es lícito quitarse la chaqueta ú otra pieza de vestir, ni aun bajo pretexto de calor ó para tener mayor libertad en los movimientos. Es conveniente usar para los juegos uniformes especiales.

VII. Si alguno, tanto más si está recién entrado, no conoce bien un juego y por ello comete algunos errores, es crueldad burlarse de él ó decirle alguna palabra hiriente; conviene mucho más hacerse desentendido, ó procurar enseñarle lo que ignora.

También es chocante burlarse con silvidos ó palabras de los que pierden en un juego.

VIII. Señal es de muy mala educación rayar las murallas, puertas, pilares, etc., en una palabra, dañar de cualquier manera algunos de los objetos que pertenecen al colegio y que sirven para uso de los alumnos.

El joven no debe olvidar que en el colegio está en familia, y que por lo tanto, ha de mirar las cosas del establecimiento como si fueran propias; por lo que tampoco podrá permitir que alguno menos educado cometa la falta de que habla esta regla.

IX. En los paseos de los días jueves ó en otros días extraordinarios, el alumno deberá conducirse con mayor circunspección que en el mismo colegio, no olvidándose, sobre todo si el paseo tiene lugar dentro de la ciudad, que en esos actos públicos es el representante de la educación recibida en el colegio; por tanto, por el buen nombre de éste, deberá conducirse con mucha moderación y urbanidad.

X. Guardará estrictamente el orden de la fila

hasta que el inspector permita que se dispersen.

El paso será moderado y sin afectación, llevará el sombrero bien colocado y no echado hacia atrás ni caído á uno de los lados, evitará el hablar en voz alta, como también las risas estrepitosas.

Siempre debe cuidarse al reír, de hacerlo con motivo para no aparecer como un necio; con moderación, nunca á carcajadas, lo que sólo es propio de gente vulgar; jamás de los defectos del prójimo y muchísimo menos del pobre que haya perdido la razón, así lo exige la caridad cristiana.

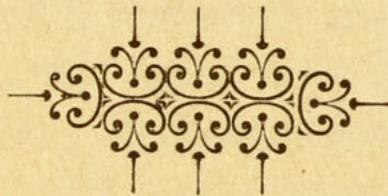
XI. No es lícito en los paseos dirigir la palabra á nadie, ni aun á los miembros de su familia que encontrare en el trayecto, sin el previo permiso del inspector.

XII. Si les fuere permitido marchar en grupos, procúrese que éstos no sean muy numerosos; y en ningún caso, ni acompañado ni solo, se podrá separar de los demás ó quedar fuera de la vista del prefecto.

XIII. Nada malquista tanto á un alumno con los compañeros como la fea costumbre de acusar

por cosas insignificantes, debe abandonarse por lo tanto este mal hábito; pero si notare algo grave ó perjudicial para las buenas costumbres ó régimen del colegio, por deber de caridad está obligado á dar parte á los superiores.

XIV. Cuando varios colegiales se encuentren conversando junto á una ventana ó cerca de las murallas que rodean el patio, al ver acercarse á una persona de respeto se retirarán de modo que pase aquélla entre el muro y ellos, y al mismo tiempo saludarán con una ligera inclinación de cabeza ó descubriéndose si están con sombrero ó gorro.





§ 7.º

EN EL ACTO DE ACOSTARSE

I. Una vez que el alumno llega al dormitorio, se encaminará directamente á su pieza, y, si es salón común, á su cama, no pudiendo pasar á hablar con otro sin especial permiso del que preside.

II. Un joven bien educado, guardará estrictísima vigilancia al desnudarse y lo hará con todo recato y modestia, cuidando no sólo de no herir la vista de los demás, sino que ni aún á sus propios ojos podrá aparecer desnudo parcialmente ó mal cubierto con la ropa interior.

III. Jamás se entregará al sueño sin dar gracias á Dios por los beneficios que le ha dispensado durante el día, pidiéndole al mismo tiempo que lo conserve y proteja durante el reposo que va á tomar para adquirir nuevas fuerzas con que servirle al día siguiente.

IV. Jamás dormirá completamente desnudo, porque un accidente cualquiera puede mostrarlo en este vergonzoso estado á la vista de los demás, no siendo tampoco difícil adquirir un resfriado por caerse la ropa de la cama durante la noche.

V. Un hábito mal adquirido es el roncar, y no una necesidad como lo creen algunos, aunque también puede ser el resultado de una postura forzada de la cabeza durante el sueño.

VI. Procúrese no levantarse por la noche á satisfacer necesidades corporales, lo que de ninguna manera es inevitable; el buen hábito engendrado por la educación puede reglamentar todas las exigencias del cuerpo humano.





§ 8.º

EN LAS DISTRIBUCIONES DE PREMIOS Y
OÍROS ACTOS SOLEMNES DEL
ESTABLECIMIENTO

I. En las reuniones públicas, cuando está todo el colegio, se debe proceder con mayor atención que en los actos privados, por deferencia á los circunstantes y porque una falta cualquiera en tal ocasión, revestiría carácter de pública, por lo que sería mucho más grave.

II. Al entrar en la sala de la reunión el Rector ó alguna persona respetable que ha de presidir el acto, todos se pondrán de pie, y permanecerán así hasta que se les indique que tomen asiento de nuevo.

III. Durante el acto, se guardará absoluto silencio, absteniéndose no sólo de hablar, sino de hacer

ruido con las manos, con los pies ó de cualquiera otra manera.

IV. Si alguien hace uso de la palabra, se estará pendiente de lo que dice, cuidando de no dar mal ejemplo con la desatención.

V. En los aplausos se debe ser muy medido, no siendo lícito golpear estrepitosamente las manos, y jamás se golpeará el suelo, las bancas ó algún otro objeto.

En todo caso, no se debe nunca comenzar á aplaudir sin que lo haga primero un superior.

VI. Si es llamado á recibir un premio, se acercará con modestia, sin cortedad ni arrogancia, dará las gracias al que le coloque la medalla ó le dirija palabras de estímulo ó de felicitación, recibirá el diploma con la mano derecha y hará una venia al retirarse.





§ 9.º

EN LAS RELACIONES CON LOS MAESTROS

I. Si se deben guardar atenciones y deferencias con los iguales, mayor razón hay para guardarlas con los maestros, que son acreedores á ellas por desempeñar el oficio de padres para con los alumnos, y por las incalculables molestias que por el bien de ellos se imponen.

II. En su ausencia jamás se permitirán los alumnos una palabra de censura contra ellos, ni tampoco tolerarán que alguien se atreva á hacerlo; á ello los obligan la hidalguía y la gratitud.

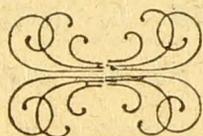
III. En su presencia, si están en clase, observarán las reglas dadas para este caso; fuera de esa hora serán con ellos atentos y comedidos, hablándoles siempre con la cabeza descubierta y con las

manos naturalmente caídas, sin jugar con ellas, y mucho menos teniéndolas en los bolsillos del pantalón, lo que en ningún caso es permitido.

IV. Si exigen del alumno un servicio cualquiera, éste lo hará con diligencia y placer, mostrando en su rostro y ademanes que se considera honrado al poder serles útil en algo.

V. En cualquier lugar que se esté bajo la vigilancia de un superior, no es lícito moverse de allí sin avisar por lo menos al que preside el acto.

VI. Si por alguna falta se recibe un castigo, acéptese de buena voluntad, sin réplicas irrespetuosas, teniendo en cuenta que jamás el superior los impone por placer, sino para corregir los defectos del alumno.





CAPÍTULO TERCERO



Conducta que debe observarse fuera
del colegio.

§ 1.º

EN LA CASA PATERNA

I. Aunque es verdad que las reglas de la buena educación deben observarse estrictamente en todos los actos y en todas partes; con todo, fuera del colegio la obligación es mayor, porque la falta sería más grave por la publicidad de ella, y porque comprometería el buen nombre del establecimiento, dando ocasión á que se crea que en él no se atiende lo bastante á la educación de los alumnos.

II. Cuando el joven sale del colegio, ya sea ordinaria ó extraordinariamente, debe dirigirse á su casa sin distraerse en otra parte bajo ningún pretexto.

III. Una vez allí, saludará atenta y cariñosamente á sus padres, hermanos y demás personas de la familia, evitando siempre en este acto la terquedad, como también una mal entendida familiaridad. Tampoco se olvidará de saludar á los sirvientes, cuando se encuentre con ellos; pero no irá á buscarlos para cumplir con este deber.

IV. Señal de muy mala educación es llegar á la casa y echarse á recorrer todas las piezas, registrando todos los rincones, cajas y muebles; y mucho más grosera sería la falta, si se entrase á los cuartos de dormir de sus parientes.

V. Se guardará de hablar á gritos y mucho menos palabras airadas, aun con los sirvientes, tanto por el decoro que se debe á sí mismo y á las personas que le rodean, como por la atención que está obligado á guardar á sus vecinos.

Si le piden que llame á una persona, no lo hará gritando, sino que irá á buscarla al lugar donde se encuentre.

Cuidará de no saltar ó hacer ruido, si vive en los altos de una casa cuyo piso bajo ocupa otra familia.

VI. En todas aquellas cosas en que pueda servirse por si mismo, no ocupará jamás á otros; y, en cuanto al aseo de su persona, la decencia no permite valerse en ninguna ocasión de manos ajenas.

Cuando se vea obligado á ocupar á los sirvientes, hágalo con buenas maneras; y una vez que haya recibido el servicio, les dará cortésmente las gracias.

VII. En el comedor no tomará asiento antes que lo hayan hecho las personas más dignas. Será muy atento con los que tenga á su lado, cuidando de facilitarles todo lo que necesiten y no lo tengan al alcance de su mano; pero no les pasará el plato que le haya sido servido, á no ser que se trate de un superior, y en tal caso no se insista más de una vez.

No se levantará jamás para tomar alguna cosa,

aunque de ella tenga necesidad; en este caso se valdrá del sirviente que está allí con ese objeto.

Sería falta pedir que le sirvan tal ó cual presa, ó decir que este plato está mal guisado y que el otro no le gusta.

VIII. No tomará la palabra sino cuando tenga que responder á alguna pregunta, pues es muy chocante que los niños interrumpan las conversaciones de los mayores; y la falta sería más grave si interrumpiera para hacer una corrección, aunque lo que se esté diciendo sea un disparate manifiesto.

IX. Mala idea produce siempre un niño que pasa todo el día en la ventana ó en la puerta de la casa; y si se encontrare allí, lo que siempre será por un momento, no detendrá á nadie que pase por la calle, aunque sea un amigo de mucha confianza; y si fuere una señora, ni aun la saludará si ella no lo autoriza siquiera con una mirada. Es incivil el detener en la calle á algún superior sólo para hablar con él.

X. No saldrá á la calle sin permiso, y en los días

ordinarios de salida ni aún solicitará este permiso, pues revelaría falta de cariño á sus padres; porque ya que sale sólo por un día, es natural que desee pasarlo junto con ellos, como es fácil suponer que ellos lo querrán así también.

XI. Si tuviere que permanecer por algunos días en su casa, no molestará porque le falte algún mueble en su aposento; más aún, no permitirá que se prive á otra persona de algo que vaya á adornar su pieza.

XII. Por la mañana se levantará temprano, á la hora que lo hacen ordinariamente las demás personas de la casa, no olvidándose de consagrar á Dios todos sus actos. Al encontrarse con sus padres, hermanos ú otras personas de la familia, los saludará deseándoles un buen día.

Por la noche, se recogerá también, después de despedirse de las personas que lo rodean, á la hora que vea se recogen los demás; pero podrá anticipar dicha hora, caso que ellos se retiren demasiado tarde.

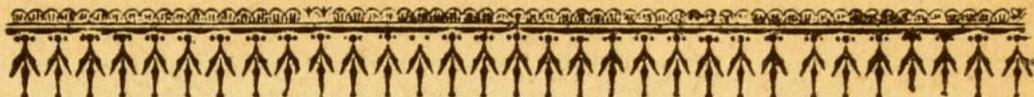
Es mal visto conversar estando en cama, lo que sólo sería tolerable en caso de enfermedad.

XIII. En casa de sus apoderados, la mayor ó menor confianza que con ellos tenga regulará su conducta; pero en todo caso, jamás usará de las mismas libertades que tendria si estuviera en casa de sus padres.

XIV. Si es regla general dejar las cosas en el mismo sitio donde se han encontrado y en las mismas condiciones en que estaban, lo mismo debe practicarse con las puertas, dejándolas abiertas ó cerradas según hayan estado antes de haber pasado por ellas.

XV. Siempre que alguna persona cualquiera, aunque sea un sirviente, pase algún objeto, el joven bien educado dará cortésmente las gracias.

XVI. Si hay que pasar por donde se encuentran una ó varias personas se procurará hacerlo siempre por la espalda y no por el frente de ellas; si ello fuere imposible, se pedirá permiso para pasar por delante.



§ 2.º

EN LA CALLE

I. El colegial bien criado se conducirá en la calle con toda modestia y circunspección, su paso será medurado y no debe llevar la vista pendiente de todo lo que pasa, las manos deben ir naturalmente caídas y jamás en los bolsillos del pantalón, ni tampoco les imprimirá un movimiento de balance.

Excusado es decir que es evidente señal de mala crianza el ir silvando ó cantando por la calle.

II. Para saludar, se quitará completamente el sombrero delante de las personas mayores y señoras que le sean conocidas, y siempre cederá la acera á personas de esta clase, aunque le sean totalmente extrañas Deberá saludar á los representantes de

la autoridad, y siempre respetuosamente á todo eclesiástico.

III. Se quitará también el sombrero al pasar por delante de una iglesia; igual costumbre existe al encontrarse con un cadáver, sobre todo si lo acompañan deudos y amigos.

IV. No se detendrá en las vidrieras á ver algún objeto curioso y mucho menos concurrirá á engrosar un corro que presencia algo, sobre todo cuando lo que se presencia es una riña ú otro espectáculo desagradable.

V. No detendrá á nadie en la calle sin estricta necesidad, y en este caso, debe ser lo más breve posible y de tal manera que no impida el paso á los que transitan por la misma acera, en ningún caso es lícito detener á una persona de respeto.

VI. Si otros estuvieren de pie, conversando en la calle, no pase por medio de ellos; y si no tuviere otro camino pedirá cortésmente permiso para hacerlo, si ellos se separaren para darle paso, contestará á su atención con un saludo.

VII. Si acompaña á alguna persona de respeto en la calle, le cederá siempre el lado interior de la acera; pero si por el otro lado estuviere más suave el piso, se lo ofrecerá costésmente.

Deberá marchar siempre un poco más atrás de ella, pero no tanto que la obligue á volverse para dirigirle la palabra; si llega á un lugar por donde no se puede pasar sino de á uno, cuidará que dicha persona pase primero, á no ser que fuere necesario abrir paso con alguna incomodidad, en tal caso debe adelantarse para dejarle expedito el camino.

Si dicha persona llevare paquetes, no se ha de esperar que pida el servicio de que se le ayude, sino que le serán exigidos cortésmente para llevárselos á su casa.

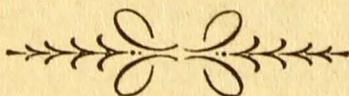
VIII. Es costumbre entre nosotros que los eclesiásticos no fumen en la calle, ni se detengan á conversar y menos con señoras.

IX. Cuando se va en coche ó en ferrocarril se ha de procurar no causar fastidio á los demás, sino al contrario, guardar comedimiento con todos, no siendo

permitido arrellanarse ni tomar posturas inconvenientes; en una palabra debe juzgarse el pasajero dentro de un salón en movimiento.

Si se viaja con personas de respeto se les cederá en los coches el de la derecha en los asientos de atrás, se les ayudará á subir y á bajar si son ancianos, y es regla que el superior suba el primero y baje el último.

X. No hay palabras para reprobar la pésima costumbre de rayar los vidrios de los carros ó poner en ellos firmas ó letreros. Esta misma costumbre es por demás reprobable tratándose de casas, muebles, muros etc.





§ 3.º

VISITAS

I. Las visitas pueden dividirse en dos clases: visitas de confianza y de etiqueta.

Las segundas no podrán pasar en ningún caso de un cuarto de hora; y no se alargarán las primeras por más de media hora, á no ser que el dueño de casa indique con mucha insistencia que se permanezca por algún tiempo más, pero nunca se prolonguen más de una hora.

II. Al llegar á una casa, jamás se puede entrar en ella sin haber llamado primero en la puerta, y una vez introducido el que hace la visita dará su nombre para que lo anuncien. Es de buena educación presentar una tarjeta.

Al entrar y al salir se invitará á que lo hagan primero las personas más respetables

III. No se sentará en el sofá ni en alguna de

las poltronas, tampoco lo hará junto á una mesa donde haya papeles, libros ó dinero. En ningún caso se pondrá á recorrer la sala para observar los cuadros ó esculturas que la adornan.

IV. Cuando se presente la persona á quien se visita, el joven se pondrá de pie y no tomará asiento hasta que ella se lo indique, rehusando siempre los lugares de distinción, á no ser que se insista en que tome uno de ellos.

V. El sombrero debe ser conservado en la mano; pero, si es casa de confianza, podrá ser dejado en la percha que generalmente existe á la entrada del salón ó de la antesala.

VI. Si ocurriere algún accidente en casa de la persona visitada ó le entregaren una carta en la sala donde recibe, el que visita se retirará á la mayor brevedad.

Procederá del mismo modo si la persona á quien visita se queda de pie, ve el reloj, ó da alguna otra muestra de estar ocupada, ó si llegare otra visita, á no ser que sea de mucha confianza.

VII. Si en el salón hubiere algunas personas de visita, el que llega se dirigirá directamente á saludar á los dueños de casa, prefiriendo siempre á la señora, y después, con una inclinación de cabeza, saludará á los circunstantes. En todo caso lo mismo se observará al retirarse. Esto es más estricto en el comedor.

Sólo se da la mano á los que son conocidos.

Si entrare otra visita, todos se ponen de pies, aguardando para sentarse que lo hagan los dueños de casa.

VIII. No se harán jamas visitas á horas intempestivas, considerándose como tales la hora de almuerzo y de comida; y si la visita se hubiere alargado hasta una de estas horas, el que la hace se retirará antes, no siéndole lícito quedarse sino después de una doble invitación. Por regla general no debe visitarse antes del mediodia.

IX. La persona que recibe visitas, no se haga aguardar por largo tiempo.

Al llegar á la sala donde se le espera, irá al

encuentro de la persona que avanza á saludarla, y la invitará cortésmente á que tome asiento en uno de los lugares de distinción, después de lo cual, y no antes, se sentará también ella.

Pero, si fuere un superior el que hace la visita, no se le permitirá levantarse de su asiento.

X. Al manifestar que va á retirarse la persona de quien se recibe la visita, se le invitará á que permanezca un tiempo más, pero no se insistirá, si ella es un superior ó alguna persona ocupada. En este caso se le acompañará hasta la puerta de calle, y si viene en coche, no es lícito retirarse hasta que haya partido. Si es un amigo de confianza, se le acompañará ó hasta la puerta de la calle ó hasta la mampara que hay antes, según el grado de intimidad que con él se tenga. Si se vive en los altos de una casa, se le acompañará siempre hasta la puerta de la escalera.

Con las señoras rezan las mismas reglas que con los superiores.

XI. Al visitar á los superiores se les saluda con

una respetuosa cortesía, sin darles la mano antes que ellos la tiendan, y á los señores obispos se les besa el anillo ó esposa, doblando la rodilla derecha.

XII. Si no se encuentra al dueño de casa, se le deja una tarjeta con un extremo doblado, según costumbre.

XIII. En la conversación debe tenerse presente que es de mal gusto hablarlo todo uno solo, ó hablar de sí mismo, de su familia, de los viajes que ha hecho, de las peripecias que le han acontecido, lo que revela petulancia suma. Es excelente regla tener en cuenta que se gana más escuchando que hablando.

XIV. Nunca debe hablarse de algo que humille ó moleste al prójimo, ó referir cosas que puedan enemistarlo con otro. Si se alaba á un ausente, es falta de caridad y prudencia poner *peros* que lo rebajen; y caso que se vitupere, siempre se debe tomar la defensa del ausente.

XV. No es bien visto que se hable en idioma extranjero delante de personas que no lo entienden,

ó conversar en secreto; si se necesita hablar en privado con alguien se pedirá permiso y se retirarán á un lado del corro en que se encuentren.

XVI. Son también faltas graves en la conversación hacer gestos ó guiños á otra persona; mirar con fijeza al interlocutor, lo que significa arrogancia ó atrevimiento; frotarse las manos ó hacer sonar las coyunturas; llevarse viendo la hora ó dar otras muestras de impaciencia.

XVII. Es de lo más reprobable escuchar lo que hablan dos personas; y en caso de ocupar un lugar que pueda dar ocasión á que se crea esto, es necesario abandonarlo en el acto.

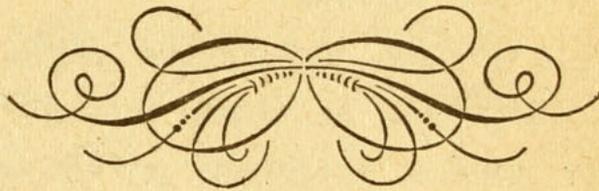
XVIII. Cuando alguien refiere una anécdota que ya es conocida, se debe oír con atención sin dar muestra alguna de que se ha oído en otra ocasión.

XIX. Si hay muchos y se hace una pregunta general vale más esperar que contesten los demás, y no arrogarse el derecho de hacerlo en lugar de los compañeros.

XX. La conversación debe cesar en el acto que

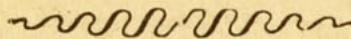
alguien dirige la palabra á toda la concurrencia, ó se deja oír el piano ó se canta en el salón, prestando en tales casos atención á la música ó al canto.

Conviene también no dar muestras de aprobación antes que lo hagan los demás.





CAPÍTULO CUARTO



DE LA CORRESPONDENCIA EPISTOLAR

I. El método más común de comunicarse con los ausentes, son las cartas.

La primera y más importante regla al escribir una carta cualquiera, es tener presente que puede ser leída por muchas personas; por lo que siempre se la escribirá con tal cuidado, como si al día siguiente fuese á ser publicada en todos los periódicos de la República. Así lo aconsejaba uno de nuestros más célebres educacionistas. Para conseguir esto es necesario no cerrar nunca una carta sin haberla leído antes de nuevo.

II. Desde luego, una de las cosas más importantes en ellas, es evitar las faltas gramaticales; pero, si éstas en algún caso son disculpables, como en puntos difíciles de concordancia y régimen, no pasa lo mismo con las de *Ortografía*; acerca de esta parte de la Gramática, dice un distinguido autor, «que, con razón ó sin ella y según un inapelable fallo social, decide de la buena ó mala educación de una persona».

III. Jamás se dejará sin contestar una carta por mucha que sea la confianza que se tiene con la persona que escribe, y las cartas de un superior deben ser contestadas inmediatamente, no siendo lícito, en ningún caso, pasar más de ocho días sin contestar una carta recibida.

IV. En las cartas á un superior ó á una persona de etiqueta, no se le dará jamás el tratamiento de *amigo* ni al comienzo ni al fin de ella, tampoco se le encargará que salude á otra persona ni aun á las de su familia; en estas cartas no se emplearán jamás las abreviaturas ni aun en la fecha, admi-

tidas en cartas de confianza; se dejará, en cartas de esta clase, un margen espacioso, y siempre se empleará en ellas papel fino de dos hojas, conocido con el nombre de papel de esquila.

V. La carta debe ir en esta forma: 1.º En el segundo renglón, á la derecha, el lugar, la fecha del mes y el año; 2.º uno ó dos renglones más abajo, á la izquierda, se pondrá *Señor Don ó Señora Doña*; y á continuación, en el renglón inmediato, el nombre de la persona á quien se dirige la carta; 3.º en la línea siguiente, á la derecha, el lugar donde reside dicha persona, ó bien *Presente*, si vive en la misma ciudad; 4.º dos líneas más abajo y en el centro, *Estimado amigo, Muy señor mío*, etc.; comenzando la carta en la línea siguiente.

VI. Debe tenerse presente que es mal visto estrechar las líneas para que quepa una palabra al fin de un renglón, ó bien escribirla oblicuamente, en tal caso se deben dividir las sílabas por medio de un guión pequeño y continuar en la línea siguiente.

VII. Sólo en cartas de confianza puede tolerarse

el *Post Scriptum*, que casi siempre revela falta de atención. En cartas á superiores está severamente prohibido.

VIII. El cierre de la carta debe ser también elegante, cuidando siempre de no hacerle pequeñas dobladuras en las orillas para que quepa en el sobre, siendo preferible que quede dentro de él holgadamente, después de doblarla en dos ó cuatro partes.

Las cartas de recomendación se entregan abiertas al interesado. Las de luto llevan margen negro.

IX. Nunca se puede abrir una carta delante de otra persona, y si su lectura fuere urgente, se pedirá atentamente permiso para hacerlo.

X. Se evitarán los borrones y correcciones al escribir cartas, prefiriendo el sacarlas en limpio.

XI. Muy conveniente es llevar un libro copiador de cartas.

XII. Es severamente prohibido el leer cartas ajenas, y mucho más el abrirlas sin la respectiva licencia.

XIII. Se ha de procurar que la firma sea en

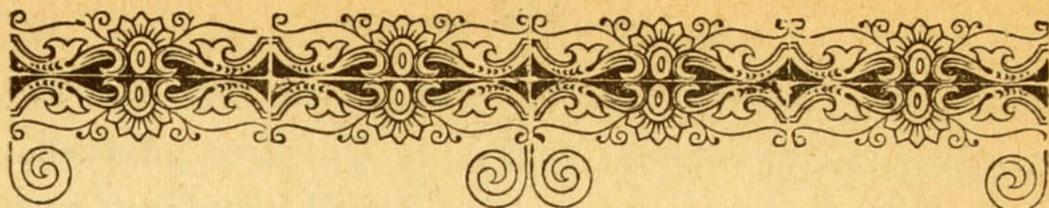
todo caso clara, y contenga el nombre y apellido con todas sus letras, de manera que se lea á primera vista. Es moda ridícula ó al menos pueril adoptar una firma que no se comprenda y que necesite traductor como si fuera geroglífico.

XIV Si se agrega rúbrica á la firma, de lo que se prescinde generalmente en Europa, sea algún signo sencillo y que apenas ocupe un renglón. El sabio don Andrés Bello acostumbraba decir que la firma era la fotografía de su autor.



SEGUNDA PARTE

HIGIENE



SEGUNDA PARTE

HIGIENE

INTRODUCCIÓN

HIGIENE, es la ciencia que nos enseña los medios de conservar la salud, previniendo las enfermedades. Se diferencia de la medicina en que ésta enseña á combatir las enfermedades una vez declaradas. De esto solo, se deduce la importancia de aquélla.

Para la recta aplicación de las reglas de la Higiene privada hay que atender á la edad y al tem-

peramento del individuo, el cual puede ser de cuatro clases: *sanguíneo*, *nervioso*, *linfático* y *bilioso*.

Si bien es cierto que es muy difícil encontrar una persona en quien exista únicamente uno de estos temperamentos, también lo es que siempre alguno de ellos ha de ser el predominante; para reconocerlos, he aquí sus caracteres peculiares:

SANGUÍNEO, así llamado porque en los individuos dotados de este temperamento predomina ó está más desarrollado el sistema vascular. Sus caracteres resaltantes son: piel blanca sonrosada, porque la sangre es rica en principios nutritivos; regular estatura, cavidad torácica y pulmones muy desarrollados, pulso fuerte, suelen ser robustos y de mucha fuerza muscular cuando ha habido ejercicios gimnásticos, los órganos funcionan con regularidad, cuello corto, pelo ordinariamente castaño, á veces rubio; imaginación é inteligencia vivas; pasiones intensas, aunque no muy duraderas.

NERVIOSO, debe su nombre al predominio de los nervios. Compleción enjuta, músculos poco desarro-

llados; rostro delgado trigueño, con mucha expresión sobre todo en los ojos; pelo negro; impresionabilidad exquisita, por lo mismo pulso muy variable; inteligencia poderosa, ahogada muchas veces por una imaginación de fuego, por lo que son muy aptos para las letras y bellas artes; pasiones fogosas, pero muy volubles.

LINFÁTICO, por el predominio del sistema celular adiposo; suelen ser, por lo tanto, gordos aunque de gordura floja; de piel blanca y fina, pelo rubio; ojos azules ó claros, poco expresivos; estatura elevada y fornida; languidez en todas las funciones orgánicas; poca viveza intelectual é imaginativa, y de pasiones tranquilas, con mucha inclinación á la pereza.

BILIOSO; predominio del aparato digestivo. Tez morena, á veces un tanto amarillenta, pelo negro, ojos oscuros y penetrantes, musculatura fuerte; los órganos desempeñan sus funciones con energía y rapidez, sobre todo los digestivos; inteligencia muy poderosa, de carácter altivo y muy firme; pasiones duraderas, suelen ser muy irascibles.

Para aplicar á los distintos temperamentos que hemos enumerado, las reglas de la Higiene, dividiremos ésta, como Monlau, en cinco partes: *atmosferología, cosmetología, bromatología, perceptología y gimnástica.*





CAPÍTULO PRIMERO

ATMOSFEROLOGÍA

I. La atmósfera que rodea á la tierra es una mezcla que se compone en volumen de 21 partes de oxígeno y de 79 de ázoe ó nitrógeno. El aire es indispensable para la vida, pues tiene por objeto purificar la sangre en los pulmones, convirtiéndola de venosa en arterial por medio de la absorción del oxígeno.

II. El aire puede ser modificado de varias maneras: por el calor, por la luz, por la electricidad, por la humedad y por la altura sobre el nivel del mar.

III. El aire caliente acelera la circulación de la sangre y por lo tanto la respiración, excitándose además el sistema nervioso, lo que produce malestar y agotamiento de fuerzas; todo lo cual es efecto de la menor cantidad de oxígeno que se encuentra en el aire caliente.

Si su influencia sobre el organismo se prolonga por mucho tiempo puede producir la muerte por asfixia, y deja al individuo predispuesto para las enfermedades del hígado, erupciones cutáneas y enfermedades contagiosas en general, y en especial para las fiebres.

Por fin la exposición constante á la luz solar trae aumento de materia colorante á la piel, haciéndola cada vez más morena, y puede producir enfermedades á la vista y aun la ceguera.

IV. El frío moderado es más propio para las funciones del organismo y para los trabajos intelectuales; pero cuando el frío se exagera, como pasa en las temperaturas polares, la secreción de la piel se disminuye y lo mismo la circulación cutánea;

en cambio se aceleran las funciones internas, cuales son la de la digestión, respiración y secreción renal é intestinal.

Si el frío se hace muy intenso puede llegar á perderse la sensibilidad, dar ocasión á congestiones pulmonares, á hemorragias á veces, y hasta puede traer consigo la muerte.

V. La higiene combate el exceso de calor, evitando la exposición directa á los rayos solares con el uso de vestidos holgados de color claro y con alimentos y bebidas estimulantes, pero en pequeña cantidad.

El exceso de frío puede combatirse por medio del abrigo de las habitaciones, usando mejor los métodos de calefacción natural que artificial, vestidos gruesos de lana, alimentos fuertes y abundantes, y en fin, por medio de los ejercicios físicos.

VI. Deben evitarse las transiciones violentas del calor al frío ó viceversa, como sucede en el invierno al pasar de una habitación abrigada al aire libre; esto da ocasión á resfríos que pueden facil-

mente degenerar en pulmonías y otras enfermedades graves.

Para evitarlas es conveniente cubrirse la boca y respirar sólo por las narices, de ese modo llega el aire frío en menor cantidad á los bronquios y disminuyen así sus efectos malsanos.

Para huir de los mismos malos resultados en los cambios de estaciones, sobre todo del invierno á la primavera, no debe quitarse la ropa de invierno de una sola vez, sino ir disminuyéndola paulatinamente.

VII. La agrupación de muchas personas en una sala cerrada, trae un aumento de ácido carbónico y disminución del oxígeno, lo que debilita el organismo, hasta producir la anemia ó empobrecimiento de la sangre. Por lo tanto deben ventilarse á menudo las habitaciones, abriendo puertas ó ventanas, pero evitando siempre las perjudiciales corrientes de aire.

VIII. Las personas de temperamento sanguíneo deben evitar el calor y las habitaciones reducidas ó poco ventiladas, para precaverse de las congestio-

nes cerebrales y para no hacer más pronunciado su temperamento. Las de temperamento linfático deben huir especialmente de la humedad, que puede traerles dolores reumáticos á que están más expuestos que los de otro temperamento.





CAPÍTULO SEGUNDO

COSMETOLOGÍA

I. Esta parte de la Higiene comprende el estudio de los vestidos y el de las excreciones y secreciones.

II. El vestido puede ser de hilo ó algodón, procedentes del reino vegetal; de pieles, lana ó seda, del reino animal. De cualquiera clase que sea, tiene por objeto el vestido el abrigo del cuerpo é impedir que se le adhieran polvo ó materias nocivas.

III. La ropa usada interiormente conviene que sea de hilo ó de algodón, porque la lana y la seda como son malos conductores del calor, conservan el cuerpo en una temperatura muy elevada, lo que lo debilita, é impiden la exhalación cutánea de materias eliminadas ya del organismo por inútiles y nocivas.

Sin embargo pueden tolerarse en el invierno, por-

que conservado el calor mantienen el cuerpo en una temperatura más ó menos constante, libre de los malos efectos producidos por los cambios bruscos del calor al frío; por otra parte en esa estación es raro el sudor y no tan abundante la respiración cutánea.

Con todo es más higiénico acostumbrarse á usar la misma ropa interior durante todo el año.

IV. Para la ropa exterior, por el contrario, es conveniente la lana, porque no tiene ninguno de los inconvenientes arriba apuntados, y sí, todas sus ventajas.

Es mejor que el vestido sea negro ó de color obscuro en el invierno y claro en el verano, pero deben preferirse en toda estación los livianos á los pesados, especialmente tratándose de sobretodos, pues cuando éstos son pesados pueden acarrear dolores de espalda y afecciones pulmonares.

V. Los vestidos deben ser siempre holgados para no impedir la libre circulación del aire; pero pueden estrecharse algo en el invierno.

Los pantalones muy apretados comprimen el estómago ó los intestinos, de donde suelen resultar malas digestiones y aun rotura del peritoneo; por eso son preferibles los tirantes.

Las corbatas muy apretadas causan á veces dolores de cabeza y hasta congestiones cerebrales.

El oprimir fuertemente la pantorrilla para sujetar el calcetín impide la circulación de la sangre, y puede traer como consecuencia hinchazones de las piernas, várices, úlceras, etc.

Los sombreros más higiénicos son los más livianos y los que no impiden la circulación del aire en la cabeza. No deben usarse sino cuando se anda al aire libre para evitar el exceso dañoso de frío ó de calor, el uso constante de sombreros ó gorros es causa de dolores de cabeza y de pérdida del cabello.

El zapato debe llevarse desahogado, cuando aprieta suele inflamar los pies, introducir las uñas en la carne y producir callos. Tampoco convienen los muy delgados, sobre todo en invierno, pues es siempre saludable mantener los pies calientes.

VI. Es mejor no dejar los calcetines cubriendo la boca de los zapatos durante la noche, es higiénico que en este tiempo circule el aire libremente por su interior.

VII. A causa de la humedad de que siempre se impregna la lana del colchón y que puede ser muy perjudicial á la salud, conviene darlo vuelta por lo menos una vez cada semana, sobre todo en tiempo de calor; acto que se hace necesario repetir siempre que, por enfermedad ó por algún accidente cualquiera, se haya sudado en la cama.

VIII. No conviene que los niños en los cuales predomina el temperamento linfático lleven las piernas desnudas en el invierno, sobre todo en climas húmedos, por lo predispuestos que son dichos temperamentos á los dolores reumáticos.

IX. Las excreciones ó eliminación de las materias inútiles ya para el cuerpo humano, se hacen en buena parte por la piel; por lo que ésta se debe tener en perfecto estado de limpieza, lo que se obtiene por medio de baños y abluciones.

X. Los baños pueden ser totales ó parciales; calientes, templados ó fríos; lo que se puede determinar mejor por la impresión que producen que por el termómetro.

Los baños calientes hacen la respiración fatigosa, aumentan la rapidez de la circulación de la sangre, traen sudor y son por lo tanto debilitantes; á los de temperamento sanguíneo pueden ocasionarles desmayos y aun la muerte; más que la higiene los aprovecha la terapéutica, y no deben tomarse sino prescritos por el médico.

Los baños tibios jabonosos conviene practicarlos por lo menos una vez al mes, para quitar toda la suciedad que en forma de caspa cubre los poros del cuerpo, impidiendo la traspiración y dejando dentro de él elementos dañinos que, tarde ó temprano, se traducen en una enfermedad.

Los baños fríos á la temperatura corriente del agua son estimulantes y dan vigor al cuerpo; por lo que son útiles á los de temperamento linfático, que son propensos á las escrófulas, enfermedad

que se combate con estos baños. Pero si su temperatura es menor de 20° son más bien perjudiciales, porque roban demasiado calor al organismo.

No conviene restregarse fuertemente con la toalla al secarse después de un baño, porque como las fricciones no son uniformes, hacen circular la sangre con desigual rapidez; basta con enjugarse suavemente, dejando la piel ligeramente húmeda, y así se consigue una reacción provechosa para la salud.

XI. Las abluciones ó lociones parciales deben practicarse diariamente en el cuello, cara y cabeza, con agua del tiempo mejor que tibia para no quedar muy impresionable á los cambios de temperatura.

Deben lavarse especialmente las orejas, los ojos y los dientes; y para conservar en buen estado la dentadura no se beba agua fría inmediatamente después de haber comido ó bebido algo caliente, esto entorpece además la digestión. Tampoco es conveniente hacerlo después de haber corrido ó haberse agitado mucho, y menos cuando se está traspinando.



CAPÍTULO TERCERO

BROMATOLOGÍA

I. Esta parte de la Higiene comprende los alimentos y las bebidas que se introducen por el tubo digestivo para reparar las pérdidas del organismo.

II. Los alimentos se pueden dividir en dos clases, los que provienen del reino animal y los que provienen del reino vegetal.

Los primeros pueden dividirse á su vez en los suministrados por los mamíferos, por las aves y por los peces.

III. La carne de los mamíferos es la más nutritiva de todas, porque es la que contiene más principios azoados; pero al mismo tiempo es la de más

difícil digestión, sobre todo frita. Las carnes rojas son las más nutritivas y las blancas las más digeribles.

La de las aves es menos nutritiva, pero de más fácil digestión, por lo que conviene á los estómagos débiles y á los de temperamento bilioso. Lo mismo pasa con la de pescado, que ocupa un término medio entre la de los mamíferos y la de las aves en cuanto á su poder nutritivo; pero se hace muy recomendable, porque es muy poco excitante y por las materias fosforadas que contiene.

Las carnes deben tomarse asadas y mejor cocidas; crudas, además de ser de muy difícil digestión, pueden acarrear muchas enfermedades, especialmente la de puerco que irrita mucho los órganos y es de las menos digeribles.

IV. Los alimentos vegetales son muy útiles mezclados con los animales; pero debe cuidarse de tomarlos en sazón, sobre todo las frutas, y ser moderado en el uso de los legumbres cuando comienza su temporada, porque en este tiempo irritan la mucosa intestinal.

V. Conviene más usar los alimentos frescos que en conserva, porque tienen más poder nutritivo y son menos excitantes.

Para obtener una buena digestión deben masticarse bien y no han de tomarse ni excesivamente calientes ni excesivamente fríos, esperando que se haya hecho la digestión para introducir de nuevo alimentos al estómago.

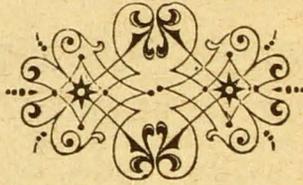
En cuanto á la cantidad, puede ser varia según las necesidades del cuerpo y el trabajo, no es posible fijarla de antemano; la mejor regla es levantarse de la mesa con algún apetito; cargar demasiado el estómago es exponerse á sufrir ataques mortales.

VI. En cuanto á las bebidas la mejor es el agua, siempre que esté bien aireada y cueza bien las legumbres, debiendo ser además incolora, inodora é insípida para que sea potable, siendo preferibles las aguas corrientes á las estancadas, pero siempre es conveniente destilarlas.

Las demás bebidas son poco convenientes, advir-

tiéndose que el vino tinto es más difícil de digerir que el blanco, y que el dulce acelera más la digestión que los demás, por lo que conviene en pequeña cantidad á los ancianos y á los estómagos débiles.

Las bebidas aromáticas, como el café y el té, son estimulantes, ayudan la digestión y excitan el cerebro, sobre todo el primero; pero son perjudiciales á los de temperamento sanguíneo y nervioso.





CAPÍTULO CUARTO

PERCEPTOLOGÍA

I. Se designa con este nombre la parte de la Higiene que se ocupa de los sentidos y de las facultades intelectuales.

II. Para tener expedito el sentido del tacto debe conservarse la limpieza de la piel, para que ésta sea flexible, y procurar la circulación subcutánea de la sangre, evitando sobre todo los puños estrechos en las camisas.

III. En cuanto al gusto y al olfato, debe tenerse presente que se vician por el uso del tabaco, de bebidas cáusticas, ácidas ó alcohólicas, de olores penetrantes y fuertes.

IV. El oído debe conservarse en perfecta limpieza, evitando la acumulación de cerilla, que, endureciéndose, puede producir la sordera. Los sonidos muy fuertes pueden acarrear la rotura de la membrana del timpano y á veces la insensibilidad del nervio auditivo, esto último trae consigo la sordera incurable.

V. La vista requiere cuidados especiales. Desde luego evítese la lectura con luz artificial; y á no ser esto posible, es necesario que la luz sea lo más fija posible, que el foco luminoso quede fuera del alcance de la vista, y que se modifique la luz con pantallas verdes.

A los niños conviene hacerles mirar objetos lejanos, lo que se obtiene con el uso de carteles, mapas y pizarras en común; porque á su edad la córnea es muy saliente y el cristalino muy denso y convexo, por lo que están predispuestos á la miopía.

VI. En cuanto á las facultades intelectuales no deben fatigarse nunca, porque puede sobrevenir el agota-

miento; ni ejercitarlos mientras se hace la digestión, porque se entorpece ésta, y puede acarrear graves inconvenientes al organismo. Tissot decía que el hombre que piensa más es el que digiere peor.

El agotamiento de la energía física por medio de ejercicios violentos es condición inadecuada para los trabajos intelectuales; tampoco es conveniente pasar del trabajo intelectual á los ejercicios gimnásticos, porque, en vez de traer un descanso, se agota más el sistema nervioso.

El trabajo intelectual moderado apaga las pasiones, pero el recargo de dicho trabajo las excita, así lo ha demostrado la experiencia de muchos doctores italianos consultados por Mosso.

Los profesores y oradores que más se fatigan son los que usan una forma rebuscada al hablar, y por el contrario se cansan menos intelectualmente los que adoptando el tono familiar, se ponen mejor al alcance de sus oyentes.

Por fin, los trabajos del espíritu deben interrumpirse á menudo con descansos frecuentes; pues pro-

proporcionalmente se requiere menos tiempo para reparar las pérdidas cuando el trabajo ha sido corto, que cuando se ha llegado á la fatiga intelectual. Así si esta última se produce después de cuatro horas de trabajo incesante, y se necesitan dos para empezarlo de nuevo en buenas condiciones; bastará apenas media hora de descanso después de haber trabajado dos consecutivamente.





CAPÍTULO QUINTO

GIMNÁSTICA

§ 1.º

I. La gimnástica es aquella parte de la Higiene que se ocupa de los movimientos y del reposo del aparato de la vida de relación. Un buen régimen higiénico en cuanto á la alimentación y á los ejercicios corporales es, sin duda, el mejor medio de conservar la salud y prevenir las enfermedades.

II. Se pueden dividir los ejercicios en *activos*, como la marcha, la carrera, el salto y los ejercicios gimnásticos musculares; *pasivos*, como los viajes en coche, ferrocarril ó vapor, la hamaca, el columpio; y *mixtos*, como la equitación.

III. En todo ejercicio muscular hay consumo de oxígeno y producción de ácido carbónico; por eso se acelera la respiración mientras más violento es el ejercicio, y si éste se prolonga demasiado podría acarrear la muerte por envenenamiento de la sangre, como pasa con un caballo que se gasta.

IV. El doctor Leblond da los siguientes preceptos higiénicos para el buen uso de los ejercicios gimnásticos:

1.º Los ejercicios demasiado violentos ó excesivos son dañosos á la salud.

2.º Convienen á todas las edades, moderados para los niños y ancianos, más energicos para los jóvenes y hombres desarrollados.

3.º Los temperamentos nerviosos y sanguíneos reclaman más ejercicios musculares activos, los mixtos y los pasivos convienen principalmente á los de temperamento bilioso.

4.º Las distintas posiciones sociales piden en diferente grado el uso de ejercicios corporales. Es evidente que los que por su profesión están sometidos á

un rudo trabajo, suplen con él los ejercicios musculares.

5.º Los ejercicios deben ser menos enérgicos en las estaciones calurosas y en los climas ardientes.

6.º Los ejercicios demasiado vivos deben practicarse antes de la comida ó tres horas después, porque entorpecen la digestión, así como un ejercicio moderado la favorece.

7.º Es conveniente usar durante los ejercicios vestidos amplios y buenos conductores del calor, menos los que están en contacto con la piel, y deben mudarse cuando estén húmedos por el calor. El uso de un cinturón ancho es útil en los ejercicios activos para evitar hernias.

8.º Jamás se debe pasar bruscamente del estado del reposo absoluto al de la actividad violenta ni viceversa. Es necesario suavizar las transiciones y proceder conforme á la naturaleza.

9.º Deben ejecutarse los ejercicios al aire libre y sobre un terreno blando.

V. Se deben preferir los ejercicios gimnásticos que

no necesitan de aparatos; porque éstos pueden acarrear golpes, luxaciones y otros inconvenientes más ó menos graves.

Y entre los que no exigen el uso de aparatos especiales, son todavía preferibles los más naturales, como la marcha y la carrera; los otros, los regulares ó que obedecen á voz de mando, suelen tener el inconveniente de ejercitar más unos músculos que otros, exigir posiciones forzadas que pueden deformar algunos miembros del cuerpo, y pedir más ó menos atención mental, lo que los hace impropios para el descanso de trabajos intelectuales.

VI. La marcha, si es un poco rápida, puede servir de suficiente ejercicio á las personas de vida sedentaria, como los empleados de casas de comercio etc.

Couvreur ha demostrado que para recorrer una distancia cualquiera con la menor fatiga posible, la marcha más conveniente es la de 75 pasos dobles ó completos de 1.^m 52 de largo por minuto, y para recorrerla con la mayor rapidez conviene más la marcha de 85 pasos dobles de 1.^m 46 de largo

por minuto; pero esta marcha fatiga más que la carrera, por lo que es preferible correr que marchar cuando esto último se hace á razón de 85 á 90 pasos completos por minuto.

VII. Si la carrera se quiere mantener por algún tiempo, es necesario regular la respiración para que no sobrevenga el jadeo, hacer que las inspiraciones sean amplias y lo menos frecuentes posibles, y dejar el tórax en completa libertad, lo que se obtiene fijando las manos en las caderas y echando los codos hacia atrás.

VIII. El salto, que no deja de tener sus peligros, es útil para dar agilidad á los miembros inferiores. Para obtener mayor ligereza, en el momento de abandonar el suelo, llévense con vigor los brazos hacia arriba, tirándolos en seguida violenta y bruscamente hacia adelante. Debe caerse siempre sobre la punta de los pies.

IX. Los demás ejercicios, así como los pasivos y mixtos, son también muy útiles si se practican con moderación.

X. El descanso debe tomarse en la posición más cómoda, siendo sin duda el sueño, el reposo más útil y completo; porque durante él tienen lugar principalmente los fenómenos de la reparación del organismo, en virtud de la asimilación de los alimentos propios de cada tejido.

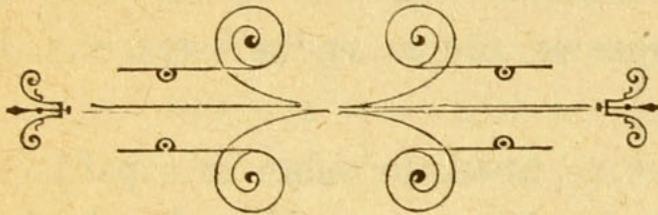
Para conseguir un sueño apacible convienen los ejercicios físicos moderados antes de acostarse.

La mejor posición del cuerpo al acostarse, es la del lado derecho; en esta postura el estómago adopta la posición de una botella volcada, facilitándose por la gravitación el desalojamiento de su contenido. La postura del lado izquierdo es violenta, y se asemeja á la que se adopta en la extracción del agua de un pozo.

Si se duerme acostado sobre la espalda, especialmente después de una comida abundante, el peso de los órganos digestivos y el del alimento, al reposar sobre la gran vena del cuerpo cerca de la espina dorsal, la comprime, y paraliza, por lo tanto, más ó menos, la circulación de la sangre. En el ca-

so de una paralización parcial, el descanso se turba con sueños desagradables; y si se hizo una comida reciente y excesiva, se experimentan diversas pesadillas, lo que da origen á que el individuo despierte sobresaltado, lleno de temor, tembloroso, traspirando y rendido.

Nunca se debe comer mucho antes de acostarse, esta mala costumbre es causa á veces de muertes repentinas. Hay un proverbio alemán que dice: «Las comidas con hartura hartan las sepulturas»





§ 2.º

EJERCICIOS GIMNÁSTICOS REGULARES

I. Tales son los que obedecen á una voz de mando. Son utilísimos para desarrollar la agilidad de los músculos.

II. Se procurará que los movimientos sean simultáneos cuando se hacen entre muchos, así se les dará elegancia y armonía. Para conseguirlo es bueno, sobre todo en los comienzos, marcar en voz alta cada una de las partes del ejercicio con los números *un, dos, tres, etc.*, lo que se puede suprimir más tarde, cuando ya se ha adquirido la ligereza suficiente.

III. Los miembros del cuerpo que no tomen parte en el ejercicio mandado deben quedar, si es posible, absolutamente inmóviles.

IV. La distancia más conveniente, cuando son varios los que hacen el ejercicio, para que no se entorpezcan los movimientos, es de poco más de un metro.

V. 1.^a POSICIÓN. — A la voz de *firmes*, el cuerpo debe estar recto, la vista mirando al frente, el pecho levantado, los dos hombros á la misma altura, los brazos pendientes con naturalidad, los codos cerca del cuerpo, ambos talones en una misma línea y unidos, y los pies vueltos igualmente hacia afuera, distando una punta de otra treinta centímetros; esto se llama estar *cuadrado*. Es muy conveniente siempre cargar el cuerpo sobre la planta de los pies, dejando, en la mayor libertad posible, el talón, y esto es necesario al saltar.

2.^a POSICIÓN. — Antes de comenzar los ejercicios se mandará: *Caderas firmes*; y al pronunciarse la última sílaba se llevarán las manos á donde lo indica la voz de mando, teniéndolas un tanto oprimidas y conservando los codos en la misma línea de los hombros, sin llevarlos hacia atrás.

Para volver á la misma posición en que se comenzó el ejercicio ó para que cese éste, se mandará *firmes* y para volver á la 1.^a POSICIÓN, arriba explicada, se mandará: *Atención, firmes*.

VI. Los movimientos de cabeza y de tronco se harán con pausa, los demás con rapidez y con alguna violencia.

EJERCICIOS

I. *De cabeza*.—1.^o Se imprime á la cabeza un movimiento pausado hacia adelante y de adelante hacia atrás. Voz de mando: *Cabeza al frente, doblen*.

2.^o Se hace mover la cabeza de derecha á izquierda y viceversa, dejándola caer respectivamente sobre cada uno de los hombros. Voz de mando: *Cabeza al lado, doblen*.

3.^o Se le imprimirá un movimiento de rotación alrededor de los hombros, sirviendo de base el

cuello. Voz de mando: *Cabeza á la derecha (ó á la izquierda), giren.*

Nota.—Estos movimientos partirán siempre de la 2.^a POSICIÓN; se harán con lentitud, pero sin negligencia; no conviene prolongarlos por largo tiempo, uno ó dos minutos cada vez basta, y deben abandonarse momentáneamente cuando produzcan mareos.

II. *Del tronco.*—Son exactamente iguales á los de cabeza, pero en ellos ésta debe conservarse en línea recta con el tronco, el cual debe moverse sobre las caderas. Téngase presente la *Nota* anterior. Las voces de mando serán las mismas, cambiando *cabeza* por *tronco*.

III. *De brazos.*—1.^o El primer tiempo de todo movimiento de brazos, que se puede marcar con la voz *un*, será llevar con viveza de la 1.^a POSICIÓN la punta de los dedos á las clavículas, conservando los codos lo más cerca del cuerpo que se pueda. Voz de mando: *Brazos, doblen.* De aquí partirán todos los demás movimientos de los brazos.

2.^o Llevarlos de la posición anterior rectamente

hacia arriba y lo más alto posible, quedarán las palmas de las manos hacia el frente. Voz de mando: *Brazos arriba, estiren.*

3.º Más adelante, cuando ya haya alguna soltura, se podrá mandar desde esta posición: *Manos á los pies*; á lo cual se dobla el cuerpo en la cintura y las puntas de los dedos describen una semi-circunferencia hasta tocar la punta de los pies.

4.º Llevar los brazos del N.º 1.º en línea recta al frente, quedando las palmas de las manos vueltas hacia adentro, pero sin tocarse. Voz de mando: *Brazos al frente, estiren.*

5.º Llevar los brazos del número anterior ó del 1.º al costado, de modo que ambos queden en una misma recta con las palmas hacia abajo. Voz de mando: *Brazos al lado, estiren.*

6.º De cualquiera de las dos posiciones anteriores ó del N.º 1.º se llevarán con violencia hacia atrás, sin bajarlos demasiado, hasta que, si fuera posible, se toquen las dos manos por el dorso. Voz de mando: *Brazos atrás, estiren.*

7.º Se le imprime á uno de los brazos, ó á los dos á la vez, un movimiento de rotación alrededor del hombro. Voz de mando: *Ambos brazos (ó brazo derecho ó izquierdo), giren.*

IV. *De piernas.*—1.º Sin separar los talones se levantarán éstos lentamente, apoyando el cuerpo sobre la punta de los pies á la voz de mando: *Talones, levanten;* y se volverá á la posición de partida á la voz de *Firmes.*

2.º Se elevará la pierna indicada rectamente y con viveza en la dirección mandada hasta ponerla horizontal, procurando conservar el pie en línea recta con la pierna, y se bajará en el acto de golpe. Voz de mando: *Pierna derecha (ó izquierda) al frente, estiren.*

3.º Se hará lo mismo que en el anterior, llevándola como lo indica la voz de mando: *Pierna derecha (ó izquierda) al lado, estiren.*

4.º Dando un pequeño salto se separarán los pies unos cuarenta centímetros. Voz de mando: *Pies, se-*

paren. Al dar la voz de *Firme* se volverá también con un salto á quedar *cuadrado*.

5.º Partiendo de la primera parte del número anterior, se doblará alternativamente cada una de las rodillas en la dirección del pié, quedando la otra pierna tendida é inflexible. Voz de mando: *Rodilla derecha (ó izquierda), doblen*.

6.º Desde la posición *talones levanten*, se doblarán simultáneamente ambas rodillas siguiendo la línea de los pies. Voz de mando: *Rodillas, doblen*. Este ejercicio debe ser siempre la base de todo salto con los pies juntos.

7.º Se levantará la pierna de modo que la parte superior, el muslo, quede horizontal y la inferior ó la pantorrilla perpendicular al suelo. Voz de mando: *Pierna derecha (ó izquierda), doblen*.

8.º Desde esta posición á la voz de *Pie derecho (ó izquierdo), giren*, se le imprimirá á éste un movimiento de rotación en que sirve de base el tobillo. Más adelante se puede practicar este ejercicio descansando sólo en la punta del otro pie.

9.º Llevar con violencia la pierna hacia atrás lo más alto que se pueda. Voz de mando: *Pierna derecha (ó izquierda) atrás, estiren.*

V. Estos son los principales movimientos de la gimnasia de sala; pero pueden combinarse entre sí y darle de este modo muchísima variedad, como se puede ver por las voces de mando que siguen y que se podrían multiplicar fácilmente: — *Brazo derecho al lado, izquierdo arriba, estiren.* — *Brazo derecho al frente, izquierdo al lado, estiren* etc.; ó bien *Brazo derecho arriba, pierna izquierda al frente, estiren* etc.; en fin se puede mandar con rapidez: *Pierna derecha (ó izquierda) al frente, estiren, doblen, al costado estiren, doblen, atrás estiren, doblen, firmes;* y lo mismo se puede mandar del brazo.

VI. El complemento de los ejercicios gimnásticos son las marchas, las carreras, los saltos y en general todos los juegos de agilidad.

FIN.

