

L-504-11

HIGIENE ECONOMIA DOMÉSTICAS

DEDICADA Á LAS ESCUELAS Y COLEGIOS
DE PRIMERA ENSEÑANZA DE NIÑOS DE AMBOS SEXOS
ASÍ COMO Á LAS MADRES
Y MAESTRAS CUYO CARGO ES EDUCARSE Y EDUCAR
EN ESPECIAL Á LA MUJER,
COMO HIJA, COMO ESPOSA Y COMO MADRE

POR

J. David Pérez Mandado

Maestro Normal; Profesor de la enseñanza especial de Sordo-Mudos y de Ciegos, de Párvulos (sistema Frœbel ó Jardines de la Infancia); Socio de la de Escritores y Artistas españoles, y de la Protectora de animales y plantas de Madrid, é Inspector de primera enseñanza.

Caja 201



MADRID
Librería Editorial de Guillermo Osler
3—San Marcos—3
1889

F-7108

HIGIENE Y ECONOMIA DOMÉSTICAS

DEDICADA Á LAS ESCUELAS Y COLEGIOS
DE PRIMERA ENSEÑANZA DE NIÑOS DE AMBOS SEXOS
ASÍ COMO Á LAS MADRES
Y MAESTRAS CUYO CARGO ES EDUCARSE Y EDUCAR
EN ESPECIAL Á LA MUJER,
COMO HIJA, COMO ESPOSA Y COMO MADRE

POR

J. David Pérez Mandado

Maestro Normal; Profesor de la enseñanza especial de Sordo-Mudos y de Ciegos, de Párvulos (sistema Fröbel ó Jardines de la Infancia); Socio de la de Escritores y Artistas españoles, y de la Protectora de animales y plantas de Madrid, é Inspector de primera enseñanza.



MADRID
Librería Editorial de Guillermo Osler
3—San Marcos—3

1889

Es propiedad del Editor
D. Guillermo Osler.



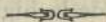
Imp. de la «Librería Editorial» de G. Osler, Bola, 8

*A la Excma. Junta provincial de primera
enseñanza de Jaen, en testimonio de la más alta
consideración y aprecio distinguido que los señores
individuos que la forman merecen de su afectísimo
seguro servidor y compañero,*

J. David Pérez Mandado.



CAPITULO PRIMERO



De la higiene y economía en general

PRELIMINARES

DE LA HIGIENE

¿Qué es Higiene?

El conjunto de reglas aplicables á la conservación de la salud, especialmente física, si bien se extiende también á la moral y á la intelectual del sér humano.

¿Cómo se clasifica la higiene en el estudio?

Según sus aplicaciones materiales á las edades y estados de la vida, en *infantil*, de la *juventud*, de la *mujer*, del *matrimonio*, etc., etc.

¿Cómo se divide, pues, la higiene?

En *pública* y *privada*: la 1.^a atiende á la salubridad de todas la familias que constituyen el pueblo y la Nación; y la 2.^a á la de una sola familia, por lo que recibe el nombre de *higiene doméstica*.

¿Cuál es la aplicación general del arte higiénico?

La satisfacción que proporciona al hallarse por su medio la salud del cuerpo y la salud del alma, por lo que puede dividirse en *corporal y espiritual*.

¿Cuál es el objeto de la higiene corporal?

Conseguir que el hombre y la mujer sean unos seres sanos, robustos y bien formados; asimismo puede hacerse aplicable á los animales y á las plantas.

¿Cuál es el objeto de la higiene espiritual?

El que á la vez que el sér humano sea en su físico perfecto, posea el hábito de todas las virtudes morales, civiles y sociales en las prácticas del bien.

¿Cómo se consigue la salud del cuerpo?

Teniendo exacto conocimiento de las causas naturales, y haciendo prudente aplicación de sus agentes, que son: el *aire*, la *luz* y el *calor*; la *limpieza* y *aseo materiales*; los *alimentos* y *bebidas*; *vestidos* y *habitaciones*; el *ejercicio* y el *reposo*; el *sueño* y el *descanso*.

¿Cómo se consigue la salud del alma?

Sacrificando las pasiones desde su primera aparición, y encaminando los deseos al cumplimiento de las virtudes opuestas á los vicios llamados *pecados capitales*; tales son: la *obediencia* y el *respeto*; la *humildad* y el *decoro*; la *abstinencia* y *castidad*; la *paciencia* y *dignidad*; la *piedad* y *caridad*; el *amor* y *gratitud*; la *abnegación* y el *estudio*; la *laboriosidad* y el *trabajo*.

¿Puede hacerse simultánea la aplicación de la higiene corporal y espiritual?

No tan sólo se puede, sino que debe atenderse á la vez al cuerpo y alma; pues la relación que existe y la armonía que se nota en la afección de estas

dos partes, nos enseñan el camino que la higiene ha de seguir en el objeto y fin que se propone.

¿Cómo podemos reasumir las aplicaciones de la higiene?

Dividiéndola en *física, moral é intelectual*, según convenga al desarrollo material del individuo, á lograr la dirección de los buenos sentimientos, ó á proporcionar los medios prácticos que nos dan el alcance del *saber* en todas las carreras de la vida.

¿Es la higiene ciencia ó arte?

Es *ciencia*, porque de ellas toma parte; y es *arte* por las reglas que en la práctica se aplican.

DE LA ECONOMÍA

¿Qué es economía?

El conjunto de conocimientos y reglas por los cuales se hace una distribución perfecta en los gastos de interés ó de dinero, suministrando todo aquello que haga falta según los consejos de la higiene, *evitando lo superfluo, sin faltar lo necesario*.

¿Cómo se divide la economía?

Como la higiene en *pública y privada*. Llámase á la pública *política*, porque es cuando se aplica al buen orden administrativo de las familias en general ó de los *pueblos*; y la privada es la *doméstica*, porque es el buen gobierno de la casa ó *domicilio*.

¿Cuál es el objeto de la economía política?

La buena administración de los gastos necesa-

rios á las atenciones de los pueblos, la que puede ser local, provincial y nacional.

¿Y cuál es el objeto de la economía doméstica?

La buena administración del gobierno de la casa para conseguir el bienestar físico, moral y social de la familia.

¿Cuándo se podrá obtener una buena economía?

Siempre que el que la dirija conozca perfectamente la misión de sus deberes, y posea además de una regular ilustración, las dotes de dignidad y el amor humanitario, practicando una laboriosidad continua.

¿En qué principios se fundan la teoría y práctica económicas?

En los que la razón y la experiencia nos demuestran, divididos en dos partes: la primera, los que atañen á la materialidad de los objetos; y la segunda, los que se refieren á la satisfacción de aquellos mismos, y al completo bienestar que la moral social reclama.

¿Cuál es la categoría de la administración ó economía?

El más elevado puesto, al disponer de la fortuna individual y colectiva.

¿Tiene también categoría el gobierno de una casa?

Igualmente, administrando el capital aplicable á los gastos domésticos, cuidando y dirigiendo la familia, y disponiendo de la salud y demás intereses materiales y morales.

¿En quién recae el cargo de la casa ó su gobierno?

Por lo general, en la mujer que esté más caracterizada en la familia; tal puede ser una *abuela*,

madre, esposa, hermana ó hija, ó bien otra encargada de sus veces, con tal de que reuna las condiciones necesarias al efecto, recibiendo el nombre de ama de gobierno.

¿Cuál es el principal deber de un ama de gobierno?

Alcanzar la felicidad de la familia dentro de la esfera social que ocupe ésta, lo cual puede lograr haciéndole comprender que los destinos son hijos de una aspiración prudente, que tiene por guía la virtud practicada en la dignidad personal, en la honradez y en el trabajo.

¿Qué cargos siguen á este principal deber?

Los de constituirse en jefe dentro de sus atribuciones; llevar cuenta y razón de las utilidades y los gastos, para saber la alta y baja de los intereses, y atender á equilibrarlos ó aumentarlos, si es posible.

En resumen: ¿Cuáles son los principios económicos que deben conocerse?

Los siguientes: 1.º la *salud*, que es el guía del cumplimiento de las *necesidades de la vida*; 2.º los *gastos*, que serán únicamente aplicables á lo *menestero*; 3.º el *presupuesto* de los *gastos*, que nunca debe exceder á las *ganancias*; y 4.º el *ahorro*, que consiste en *evitar únicamente lo supérfluo*.

¿Es, pues, necesario en la economía el conocimiento de la higiene?

Tanto, que sin ella no tendríamos las bases económicas, como son: la *distribución del tiempo y los quehaceres*; la de los objetos y del *sitio que éstos deben ocupar*; la consideración á la *posición presente*, aspirando á *mejorar en la posición futura*,

y por último, la que forma el dicho proverbial de «*si no comiéramos, como comimos, no comeríamos como comemos*», aplicable á las dos cosas.

¿Por qué existe esta relación?

Porque sin la higiene, la economía no fuera una verdad, puesto que *se administran los medios por efecto de las causas*; los objetos aplicables á la vida, la mayor parte de las veces perjudicarían, destruyendo por lo tanto el interés y buen orden económicos.

¿Cómo podremos reasumir las aplicaciones de la economía?

Dividiéndola en *administrativa, gubernativa, y directiva*, según convenga á la administración del dinero y los bienes de fortuna; á ordenar y mandar las obligaciones ó deberes subalternos; ó á dirigir educativamente los individuos que pueden constituir las familias y los pueblos.

¿Es la economía ciencia ó arte?

Es más ciencia que otra cosa; porque, si bien se plantea en reglas prácticas, el cálculo de sus buenos resultados está en la Filosofía y Matemáticas.





HIGIENE FÍSICA

CAPITULO II

**Aire, luz y calor.—Su conocimiento é influencia
en la vida de los seres**

DEL AIRE

¿Qué es el aire?

El fluido gaseoso que ocupa el espacio y nos rodea, sosteniendo la vida material de los seres orgánicos.

¿Cuáles son las condiciones físicas del aire?

La dilatabilidad, compresibilidad y peso, presenta el color azul en la extensión de una atmósfera serena, carece de olor y de sabor en estado de

pureza, y es el transportador del sonido y los olores, pues sin aire nos veríamos privados de las sensaciones que proporciona el sentido del oído y muchas veces del olfato.

¿Cuáles son las composiciones químicas del aire?

El gas *ázo*e y *oxígeno* (1) son casi su total de componentes; en partículas muy inferiores entran el *vapor de agua*, *ácido carbónico*, *miasmas* más ó menos deletéreos, y *cuerpos diminutos* de restos minerales, vegetales y animales.

¿Cómo influye el aire en la vida del hombre, los animales y las plantas?

Por la respiración especialmente, pues es el más continuo y útil alimento que proporciona la vida ó dá la muerte: por la porosidad también puede ponerse en contacto con la sangre, y transmitir al cuerpo la salud ó enfermedad.

¿Cómo modificamos las condiciones del aire?

Siempre que sepamos apreciarle en su estado natural, y no desconozcamos los medios de purificarle al hallarlo impropio para la salud.

¿Dónde se halla el aire en estado natural?

En la atmósfera se halla el aire en estado natural, donde modifica libremente su constitución,

(1) El aire atmosférico contiene 79 centésimas partes de *ázo*e y 20 de *oxígeno*; la centésima que falta la forman los otros componentes. El exceso del 1.^o acorta la vida de los animales, y hasta la luz apaga; mientras el 2.^o reanima á veces en demasía. Puestos en combinación se neutralizan, y proporcionan á todos los seres un estado de vida natural.

siempre que alguna causa por casualidad le altere.

¿Qué causas pueden hacer impuro el aire?

La respiración y traspiración de los seres animales, lo mismo que de las plantas y sus productos sin la comunicación de la luz solar, la combustión de todo cuerpo ígneo, la putrefacción ó descomposición orgánica, y la suciedad en todos sentidos.

¿Hay alguna otra causa que pueda alterar el aire?

El calor también altera las condiciones de vitalidad del aire, rarificándole, pero no le hace impuro, si el calor es natural.

¿Cómo conoceremos que el aire está viciado?

El aire impuro tiene mal olor, y causa náuseas y dolores de cabeza; y si los malos gases que contiene son en grande cantidad, un malestar completo puede proporcionar hasta la muerte.

¿De qué medios nos valdremos para purificar el aire?

En primer lugar, y el primer medio, es evitar las causas que le vician; pero una vez que la alteración sea forzosa, prodúzcase la ventilación para desalojarle de las localidades en que existe, pues al comunicarse con la atmósfera será el aire insano reemplazado por el bueno. (1)

(1) No es sano el permanecer por mucho tiempo en parajes de grande concurrencia, ni donde ardan muchas luces; lo mismo que donde estén plantas ó frutos encerrados, porque la combustión gasta el oxígeno del aire y expide ácido carbónico que le hace impuro; la putrefacción y la suciedad le adicionan moléculas dañinas que pueden perjudicar notablemente.

¿Y si esto se hiciese impracticable, especialmente en habitaciones subterráneas é interiores?

Entonces podremos hacer que se introduzcan, por medios mecánicos, otros gases que neutralicen la maleficia acción del aire impuro, que son los conocidos con el nombre de *desinfectantes*.

¿Qué condiciones deben tener las estancias que habitan el hombre y los otros animales?

Bastante capacidad ó hueco para que contenga mucho aire, puertas, ventanas y enrejados para que fácilmente se renueve; y que se hallen separadas de lugares en que puedan desprenderse miasmas pútridos ó deletéreos, como en los estercoleros, pantanos, cloacas, fábricas de curtidos y otras varias en que la combustión sea abundante.

¿No puede hacer daño el aire en su estado natural?

El aire caliente, frío y húmedo, perjudican, según las condiciones en que puede recibirse, lo mismo que la comunicación de las corrientes en cualquier localidad en que uno se halle: sus malos efectos nos lo tienen por desgracia demostrado.

¿Y si en cualquier ocasión no pudieran evitarse estos efectos?

Entonces, con el ejercicio corporal, siendo prudente, no hace daño el aire frío; con buena ropa y buen calzado, además del ejercicio, tampoco hace gran daño el aire húmedo; y proporcionándose refrescos para las habitaciones y para el cuerpo, y con la frescura de las ropas, el aire cálido no daña: no obstante, lo mejor, en todos casos, es evitar el ponerse en su contacto.

DE LA LUZ

¿Qué es la luz?

Luz es el fenómeno natural que resulta del movimiento y desarrollo del lumínico en contacto con los rayos luminosos del Sol, cuyo fluido, llamado *éter*, existe en el espacio.

¿Cómo se presenta la luz á nuestra vista?

Con mayor ó menor irradiacion, y siempre de un color indefinible, si bien en el Arco-íris vemos los siete colores de que consta.

¿Podríamos ver sin la luz la variedad del colorido en los objetos?

De ningún modo: así debemos comprender que la luz es quien los pinta; la diferencia de matices con que se materializa un cuerpo; la colocación de sus moléculas ó partículas componentes; y la posición de éstas, respecto á la luz y á nuestros ojos, dan la expresión visual de la infinita variedad de los colores.

¿Cuántas clases hay de luz?

Tres principalmente, que son: 1.^a la llamada *natural*, procedente en primer lugar del Sol, y en segundo de la Luna y demás astros luminosos por su reflexión hácia la Tierra; 2.^a la *eléctrica*, procedente de la electricidad; y 3.^a la llamada *artificial*, por hallarla el artificio de los hombres, si bien las tres son naturales.

¿Cuál es la luz más saludable al órgano de nuestra vista?

La que procede del Sol, que con sus naturales condiciones auxilia el cumplimiento de todas las necesidades de la vida, robustece el cuerpo y halaga el alma por medio de los sentidos; pues hasta los mismos animales y las plantas le buscan desde los intersticios de la tierra.

¿Qué clases de luz artificial hoy se conocen?

La de materias crasientas ó de *grasa*; la de *aceite vegetal*; la de aceite mineral ó de *petróleo*, la *gaseosa*, extraída de vegetales, que por estar petrificados y en carbono bajo la superficie de la tierra, se llaman producto mineral *carbon de piedra*; y la de oxígeno del aire, llamada *etérea*.

¿Cuál de estas luces es la mejor para la vista y la salud?

Por hoy la gaseosa, *llamada del alumbrado*, por asemejarse más á la del Sol; pero ofrece inconvenientes pecuniarios á los pueblos, y el descuido en su servicio también puede causar perjuicios y conflictos muy malos de acortar cuando suceden.

¿Cuál es la luz apropiada á los usos más comunes?

La de aceite mineral, ó de petróleo, que puede usarse con muy pocas precauciones. La luz eléctrica es costosa en aparatos, lastima algo el cristal del ojo y altera á simple vista los colores; la mejor y la más sana sería la de oxígeno, si se pudiese obtener con abundancia y fácilmente (1).

(1) La luz eléctrica se está ofreciendo actualmente con más baratura casi que las otras, y con facilísima aplicación.

¿En qué estado la luz causa daños ó beneficios á la vida?

Nuestros propios ojos lo demuestran: una luz muy viva causa daño, así como la oscura ú opaca en demasía. De la oscuridad á la luz clara no debemos pasar rápidamente, porque se lastima la pupila ó espejo de la vista; lo mismo que de la oscuridad á la luz clara. Es perjudicial también la luz que oscila mucho, y la que expide mal olor.

¿Qué precauciones deben tomarse respecto á la luz en la familia?

Disfrutando de la natural la mayor parte del tiempo, y con la artificial no dedicándose á trabajos delicados; evitar que pudiera proceder de materias cuyos gases causen daño, y usando de cortinas y pinturas que aminoren la irradiación, si fuese fuerte, ó le den más extensión, si fuese corta.

¿Y si esto no es posible en la pobreza?

Tratar de evitarlo en lo posible, no ocupando habitaciones interiores ni profundas, proporcionar la vida al aire libre, y por la noche descansar hasta que el día nos refleje; en la satisfacción de vida ó en la miseria, el lavar con agua fresca, y bien, los ojos, es siempre beneficioso á este sentido; y no mirando muy de cerca los objetos, ni quererlos divisar á gran distancia.

¿Cómo influye directamente la luz en la vida de los seres?

En los minerales, dando visualidad y apreciación á los conjuntos; en los vegetales, auxiliando su vida y desarrollo; en los animales, ayudando sus funciones de locomoción y relaciones; y en el hombre y la mujer especialmente, dando saluda-

ble colorido á sus facciones, y permitiendo analizar las obras naturales, para exponerlas en las ciencias, y aplicarlas en la industria y en las artes.

DEL CALOR

¿Qué es el calor?

El efecto natural cuya causa es el *calórico*, origen de la petrificación y de la cristalización de las materias, lo mismo que su disolución, explosión y raridad en casos varios, efectuando la dilatabilidad de las moléculas.

¿Cómo notamos la existencia del calor en nuestra vida?

Por la agitación de la sangre en el interior del cuerpo en que circula, y por la animación ó enervación que intima á las funciones de los órganos, lo cual puede alterar la salud en muchos casos.

¿Qué influencia ejerce el calor en la vida de las plantas?

Auxiliando el desarrollo y crecimiento de su cuerpo, al par que convierte las sustancias que le rodean en *jugos* para su alimento; de donde procede la *savia*, que es su sangre, y que circula para dar las flores y frutos á su tiempo.

¿Puede abandonarnos el calor algunas veces?

Muchas veces el calor puede dejarnos, procediendo de causas diferentes, pero del todo, nunca, con la vida, el abandono total del calor causa la muerte.

¿Podemos apreciar el exceso ó falta de calor en nuestro cuerpo

Sí: pues el cansancio y el sudor nos revelan su actividad en demasía; así como el temblor por la sensación de frialdad indica la ausencia del calor.

¿Cómo se clasifica el calor según su origen?

El calor *natural* es el del cuerpo, procedente de la materia azoada que contiene; el *solar* procede del astro de la luz del día; el *volcánico* original de montes que arrojan llamas, y el *ígneo*, que es el que produce el fuego por cuerpos en combustión.

¿Qué producen en la vida animal el defecto y el exceso del calor?

Accidentes de bastante gravedad muchísimas veces; pues en ambos casos pueden hacerse el frío y el calor inaguantables, y producir una muerte lenta ó breve.

¿Cómo apreciaremos la medida saludable del calor?

La medida del calor que la vida necesita la denota nuestro propio cuerpo; y cuando es alterada por las causas naturales, la inteligencia humana busca medios de equilibrarla y ponerla en estado saludable. Hé aquí como el hombre es cosmopolita, es decir: que puede vivir en todos los países de la tierra, á diferencia de las plantas y animales que sólo en regiones y determinados climas tienen vida.

¿Cómo proporcionaremos el calor cuando hace falta?

En estado saludable, practicando el ejercicio de las fuerzas corporales, haciendo movimientos sin exceso en la distracción ó en el trabajo; en la en-

fermedad con los medicamentos convenientes, y en ambos casos con el alimento y el abrigo.

¿Son saludables las chimeneas, las estufas y braseros usuales para aumento del calor?

Las chimeneas y braseros consumen en el fuego el oxígeno del aire que hay en las habitaciones en que se hallen; y si bien las estufas no lo hacen, manteniéndose del oxígeno de afuera, para que sean saludables los tres medios, es preciso usarlos con mucha prudencia, atendiendo á las indicaciones termométricas.

RESUMEN PRÁCTICO

La primera obligación de un ama de gobierno al levantarse, es disponer la limpieza de la casa, empezando por abrir las puertas y ventanas sin que puedan verificarse las corrientes, si hace viento, para renovar el aire que se ha viciado por la noche.

El dejar luces ardiendo en las habitaciones es insano, y sólo deben permitirse cuando alguno de la casa se halle enfermo de cuidado: la luz más sana, y la mejor es la del día, para todo y para todos.

Al entrar en habitaciones en que haya dormido gente por la noche, antes de hacer la limpieza y ventilarse de mañana, no puede respirarse el aire que allí existe sin vencer la repugnancia que tras-

mite; lo cual prueba que, aunque los que se hallan dentro no lo notan, debe perjudicarles.

Desalojados que estén los dormitorios, desháganse las camas, y échese la ropa al aire libre; bárranse las habitaciones con cuidado y con aseo y déjese por bastante tiempo que éntre el aire á refrescarlas, lávense las familias y prepárense al estudio, á las ocupaciones y al trabajo; almuercen aquello que pudiesen y según la complexión, la edad y el destino en que haya de emplearse cada uno; no exagerar en los empleos las fuerzas del trabajo, no excederse en alimento ni bebida; vuelvan á sus casas honrada y juiciosamente, y no duden disfrutar de *vida llena* en toda la extensión de la palabra.

Estos cuidados los requiere la familia en todo tiempo; pero el ama de gobierno ha de saber que la vida material tiene *cinco edades*, que reclaman cuidados diferentes. La primera es la de la *infancia*, que comprende los tres períodos, que son: los del *recien nacido*, del *párvulo* y del *niño*; la segunda es la *adolescencia*, que llega de los doce ó trece años hasta veinte y cuatro ó veinte y cinco; la tercera es la *juventud*, que alcanza hasta cincuenta; la cuarta es la *vejez*, que tal vez llegue á setenta, y la quinta es la *decrepitud* ó descenso de la vida hacia el sepulcro.

Los niños consumen menos aire que los adultos en cualquier sitio en que se hallen; la luz fuerte le lastima la vista fácilmente; respecto al calor pueden sufrir más su exceso que el del frío; no obstante, ni conviene tenerles mucho tiempo en lugares poco ventilados, demasiado oscuros, ni calientes,

y á veces arroparlos con exceso también suele hacerles daño.

Estos principios atienden á las reglas de la higiene; y debe tenerlos presentes todo aquel que se halle al frente del gobierno de una casa y su familia, sea mujer ó sea hombre, y en cualquiera edad que éstos tuvieren.



CAPÍTULO III

Limpieza y aseo materiales.—Alimentos y bebidas.—Vestidos y habitaciones. — Método de aplicación de estos principios.

DE LA LIMPIEZA Y ASEO MATERIALES

¿Qué es limpieza y qué es aseo?

No permitir la suciedad en cosa alguna, y tener en todo una decente compostura y buen arreglo (1).

(1) Los objetos necesarios para practicar la limpieza y el aseo, son: para lo primero, el agua, el jabón y las esponjas; las vasijas de cuerpo y las jofainas; las toallas y paños de limpieza, y los peines y lavabos especiales. Para lo segundo, se precisan: las escobas, los zorros y plumeros, aguas de quitar manchas y cepillos; y aparte, las tijeras, limpiaúñas, mondadientes, trapos y polvos para objetos de metal, betún y cepillos del calzado.

Los cosméticos de colorido y aromáticos, especialmente los primeros, perjudican á veces, tanto la salud como el mérito individual de las personas, haciéndolas coquetas y hasta cursis.

La plancha, últimamente, es necesaria, en especial para la ropa interior, y aun para la exterior de mesa y cama.

El cuerpo debe estar lavado y limpio, especialmente las partes que más suelen ensuciarse; la ropa interior debe mudarse estando sucia, lo mismo que la limpieza en la ropa exterior.

¿La limpieza y el aseo se concretan á más cosas?

La ropa de cama ha de ser fresca, la de mesa ha de ser limpia, y las estancias y los muebles exigen la compostura y el aseo; el servicio de mesa, y en primer lugar el de cocina, reclaman cuidados especiales, pues el abandono ó descuido del fregado y limpieza de estas cosas pueden ocasionar la muerte en muchos casos.

¿En qué razones se funda la práctica del aseo y la limpieza en tantas cosas?

En muchas, todas ellas saludables: el cuerpo, si no está limpio, no transpira fácilmente, y puede causar erupciones cutáneas é interiores; las ropas, siendo sucias, no permiten las exhalaciones corporales, y las cosas de cocina que se oxidan producen sustancias venenosas; y en general la suciedad todo lo pierde.

DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS

¿Qué son alimentos y bebidas?

Los agentes vitales por los cuales el cuerpo se nutre y se conserva: los primeros cubren la necesidad llamada *hambre*, y las segundas la denominada *sed*; si bien la mayor parte de las veces suele comerse sin hambre y beberse sin sed.

¿De dónde proceden las bebidas y alimentos?

De los tres reinos naturales de la tierra, como son: el *agua* y *sales*, del mineral; el *pan*, el *vino* y *frutas*, del vegetal; y la *carne*, los *pescados*, *leche*, y *huevos*, del animal

¿Qué clasificación haremos de alimentos y bebidas?

Los alimentos pueden ser sólidos, como el pan, la carne y frutas; líquidos, como la leche, las aguas, los licores y los vinos: y gaseosos ó aeriformes, como el aire. Las bebidas son simples ó suaves, como el agua (1), y espirituosas ó alcohólicas, como el vino y aguardientes.

¿Se usan los alimentos y bebidas según la naturaleza les produce?

Pudiera verificarse en muchos casos, pero el gusto del hombre y los caprichos le mistifican casi siempre, en perjuicio del progreso de la vida: el agua y vino especialmente, no deben alterarse en cosa alguna, no siendo por receta medicinal.

¿Qué usos haremos de las aguas?

Aquel que las necesidades de la vida reclamaren. Las potables se usan siempre para condimentar los

(1) No se puede beber de todas aguas; las hay *potables*, *medicinales* y *saladas*: las primeras son las únicas que pueden aplicarse al alimento, y se conocen en que *cuecen las legumbres y disuelven el jabón*. De las otras, son *termales* las calientes, *sulfurosas* las de azufre, *ferruginosas* las de hierro, *acidulosas* las de ácidos, y *saladas* las de sales, especialmente de la común que da esa cualidad á la del mar.

alimentos y para la bebida; para baños alguna que otra vez suelen usarse; por lo general, en este caso se usan las saladas.

¿Qué usos debemos hacer de los vinos y licores?

Del primero, solamente á las comidas, sin exceso; los segundos sólo en casos especiales han de usarse, pues contienen mucho *ácido carbónico* nocivo á la salud

¿Y de frutas qué usaremos?

Las que estén en madurez y conozcamos, á cualquier hora podremos tomarlas sin exceso; mas de aquellas que ignoremos sus efectos y hasta el nombre, la prudencia nos aconseja que no hagamos ningún uso.

¿Y de carnes y pescados podemos hacer uso cotidiano?

Siendo frescos ó en conserva, después de una buena preparación alimenticia, los tomaremos á las horas de costumbre y cuando el estómago reclama el alimento. El comer y el beber en demasía, por mucho que la ocasión nos lo permita, es siempre perjudicial á la salud y da mala idea en sociedad, pues de todos modos la *gula* es vicio feo.

¿Qué condición de condimentación reclama el alimento?

Según sea su clase; si bien en general lo *bien cocido, sano, fresco y no frío, ni caliente*, que no plazca, sin muchas especias y sazonado al paladar del que lo toma, conserva la salud al que está sano, proporcionándosela también al que está enfermo.

DE LOS VESTIDOS Y HABITACIONES

¿Qué son vestidos?

Los objetos materiales, blandos y flexibles con que cubrimos nuestra desnudez, preservándonos de los rigores del frío, pues que con ellos conservamos y aumentamos el calor de nuestro cuerpo: pueden incluirse en el conjunto las ropas de adorno y de las camas.

¿Y qué son habitaciones?

Las localidades de espacio rodeadas de paredes y cubiertas para evitar la acción directa de los vientos, del sol y de las lluvias en las cuales el hombre y la mujer, y aun algunos animales viven proporcionándose sosiego y bienestar al abrigo de la intemperie natural y más peligros.

¿De qué materias se hacen los vestidos y más ropas?

De esparto, pita, cáñamo, de lino y de algodón, vegetales preparados por la industria; lo mismo que de seda, pelo y lana de animales: en un principio con las pieles los hombres se vestían, y hoy se usan para el calzado solamente.

¿Y las casa-habitaciones de qué materiales se construyen?

De tierra y ladrillo, ó argamasa, de cañas, tablas ó madera; de pizarra, cantería ó de piedra de granito, jaspe, mármol y otras clases; llegándose á construir hoy en ciertos pueblos con la total armazón de hierro fundido.

¿Qué condiciones precisan los vestidos para usarse?

Según la temperatura de los pueblos y la estación en que han de usarse, conformes con la edad y sexo de los individuos que las usen.

¿Cómo deben ser los vestidos según los climas y estaciones?

En climas calurosos deben ser blancos y de hilo ó algodón, porque rechazan los rayos de la luz del sol y absorben fácilmente los sudores; en climas fríos se usan negros y de lana, porque ésta admite fácilmente la luz del sol que, calentando, no transmite el calorico hacia fuera: en verano han de ser simples, flojos y escotados, y en invierno han de ser fuertes y dobles y además los interiores ajustados.

¿Y cómo han de acomodarse los vestidos al sexo y á la edad de las personas?

Reuniendo las condiciones anteriores, han de ser los de mujer, (según el uso) diferentes en la forma de los que usa el hombre, porque sus circunstancias lo reclaman. En los recién nacidos se reduce el vestido á *las mantillas*, que son simples envolturas; en los párvulos á unas *blusas* y *sayitas* solamente; y cuando niños de siete á doce años, ya se van asemejando al de mayores, si bien deben ser siempre holgados y sencillos, para que les permita auxiliar su desarrollo en el juego ó ejercicios que practican. (1)

(1) No se debe permitir de modo alguno que el vestido comprima en demasia el pecho, cintura, ni caderas, especial-

¿Qué condiciones para la vida han de tener las habitaciones ó las casas?

Las casas tendrán tantos departamentos, cuantos sean necesarios á la familia, y especialmente *dormitorios, cocina, despensa y escusados*, aparte de los *patios, terrados ó solares, jardines y parterres*; lugares que requieren la atención del arte higiénico, los primeros, y concurriendo á acomodar sus principios, los segundos.

¿Qué pueden importar á la salud estos lugares?

Los dormitorios oscuros, sin ventilación y reducidos, no puede permanecerse en ellos sin peligro. La cocina en que se preparan las viandas debe ser clara y estar limpia, y que ofrezca comodidad para el trabajo. La despensa, donde se guardan, conservan y recogen comestibles y bebidas, es el lugar que exige estos reparos: *independencia* en las clases de alimento; *ventilación* y esmerada *limpieza* al recogerlos, y *seguridad y orden* para conservarlos: los escusados deben tener el desahogo ga-

mente en las mujeres: pero ni tampoco ninguna otra parte del cuerpo, que entorpece el desarrollo. Si algún miembro está deforme ó contrahecho, ligándolo sin que se lastime, es lo suficiente las más veces.

La buena figura del conjunto se auxilia únicamente cuando éste se desarrolla ó engorda y crece; pero nunca aminora su volumen natural la estrechez ú opresión del vestido y del calzado; lo que hace conseguir probablemente es una enfermedad que imposibilite, dando paso á la muerte en muchos casos: debe desecharse el uso de las ballenas de acero y las garruchas en los corsés ó justillos de las niñas.

seoso por afuera, lo mismo que las cocinas y chimeneas para el humo.

RESUMEN PRÁCTICO

Conozca el ama de gobierno que la limpieza y el aseo en las personas, en las casas y en las cosas, es siempre lo primero que se nota; y todo el que no usa estos principios para obtener salud y estimación á un mismo tiempo, demuestra la pereza y la desidia, que tal vez le arrastran á la ignorancia y á la pobreza, lo cual no debe permitirse de ningún modo.

El agua, aun en los pueblos donde más escasa esté, cuesta muy poco, y nunca la mala posición ni los disgustos disculpan con razón este abandono. El baño total del cuerpo, y diariamente, se emplea en los niños con agua fría en climas cálidos, y en verano en cualquier otro, debiendo usarse templada en climas fríos y en invierno: en todas las edades la cara, piés y manos, una vez ó dos al día, han de lavarse, y el baño general cada semana es muy útil, y con especialidad á las mujeres.

El lujo no da indicio del aseo; las ropas humildes bien hechas y aliñadas, deben siempre emplearse con esmero: el lodo, polvo y manchas en los vestidos y en el cuerpo, proporcionan el mal en todos casos; y si en el trabajo se adquiriesen, al acabarlo, practíquese el aseo.

La Naturaleza denota en las personas la clase de alimentos que han de usarse; para los recién nacidos es el total alimento la leche de su madre; á la aparición de los primeros dientes se le empieza á dar papillas harinosas algo sueltas, hasta el pan, los pescados y las carnes. El alimento caldoso y aun el sólido muy calientes causan daño destruyendo el paladar en gusto, y aun los dientes; y el frío no sabe nunca bien y es indigesto.

En los cazos de cobre y zinc no debe dejarse enfriar la comida, porque toma la sustancia venenosa que con la humedad y en el frío todos los metales, y en especial los citados, desalojan: los niños se alimentan en pequeñas porciones y á menudo; pero en las otras edades debe practicarse en horas fijas y en las tres veces ya comunes del *almuerzo* á la mañana *comida* al mediodía y *la cena* por la tarde ó por la noche.

La humedad debe quitarse de las habitaciones y las ropas, dejando que se evapore el agua al aire libre; y si esto en las habitaciones no se puede por algún salitre ó manantial que esté muy cerca, se cubren las paredes con *asfalto* ó con *cal hidráulica*, ó al menos debe hacerse con madera: la plancha quita la humedad y deja la ropa preparada para guardar cuando es sin almidón, que si lo lleva, es para el uso diario, que evita la suciedad y la conserva.



CAPÍTULO IV

Ejercicio y reposo. — Descanso y sueño. — Su conocimiento y medidas saludables que se emplean

DEL EJERCICIO Y DEL REPOSO

¿Qué se entiende por ejercicio y por reposo?

Ejercicio es la serie de movimientos por los cuales se ponen en acción las fuerzas corporales para conseguir su robustez y desarrollo. Y reposo es la quietud del movimiento necesario para volver al ejercicio.

¿Qué división puede hacerse de uno y otro?

El ejercicio en natural ó instintivo y en gimnástico, distinguiéndose este último en que se verifica con método y estudio: igual división puede hacerse del reposo.

¿Cuándo y cómo se verifican los primeros?

El ejercicio y reposo naturales los verifica el sér al tener vida y despues de nacer, á cada instante, porque la actividad de las funciones lo precisan: los niños, al llorar, se mueven siempre, se agitan, andan, corren, caen, brincan. Y cuando ya cono-

cen sus efectos, en el juego puede decirse que pasan todo el día; comen, cantan, bailan, se pelean; y por fin les rinde el sueño en la fatiga, y no conociendo que se exceden; de aquí los cuidados que requieren, pues también el defecto perjudica.

¿Son, pues, tan necesarios á la vida el ejercicio y el reposo?

Tanto, que sin ellos es la existencia inútil, pues no tiene sensación quien nada actúa: la Naturaleza del mundo lo demuestra. Los vientos y las aguas de los mares se alteran practicando el ejercicio y el reposo; las plantas afianzan sus raíces robusteciéndose más si es que ejercen un prudente movimiento; y nosotros, cual plantas, vegetamos, y el ejercicio y reposo en nuestra vida los necesitan tanto el cuerpo como el alma.

¿Qué reglas se deben practicar en los segundos? (1)

Las siguientes: 1.^a Los individuos *endebles*, según la pobreza de sus fuerzas en todos ó en deter-

(1) La Gimnasia reclama una enseñanza aparte de ésta, los aparatos más usados en su método son: *la cuerda móvil, los estribos, el saltador, la plancha y la cuerda horizontales, la cuerda de nudos, los pesos y paralelas* para niños, pues que *las anillas, el trapecio, el columpio, el trampolín, la percha* (en varios casos), *la escala vertical y oblicua*, requieren más precauciones y son ya para mayores.

La caza y la pesca ofrecen en todas las edades de la vida que se disponga de agilidad y de destreza, medios gimnásticos que auxilian poderosamente el desarrollo, si bien son ejercicios más propios para el hombre que para la mujer.

minados miembros, consulten primero el ejercicio que más les convenga practicar; disfruten del reposo sin dejarse dominar de la pereza, que en los *fuertes* debe estar, por completo, relegada. 2.^a Los juegos de los niños y mayores que no excedan jamás de la fuerza que cada uno pueda aplicar naturalmente; practíquese el reposo en el cansancio, tan sólo hasta encontrarse con igual agilidad que antes.

¿Qué ejercicios comunes se practican sin reparo del sexo ni de edades?

El paso natural sin afectarse; bajar las manos á los pies encorvándose en forma de arco; subir un pie hasta cogerlo con la mano sin doblar el busto ó medio cuerpo; el brinco uniforme hacia atrás y hacia delante alternando un pie con otro y con los dos á un tiempo; dar palmadas extendiendo los brazos al pecho, hacia la espalda y sobre la cabeza, acostarse, sentarse y levantarse afianzados en tensión de un objeto con las manos; el canto, la natación, la esgrima, el baile, y por último, la equitación: estos tres últimos exigen la presencia y dirección de un buen maestro.

DEL DESCANSO Y DEL SUEÑO

¿En qué se diferencian el sueño y el descanso?

Descanso es la variación del ejercicio para dejar en reposo facultades y fuerzas que funcionen: es la alternativa de los actos y aun actitudes de la

vida. Y es el *sueño* propiedad del organismo animal, que deja en inacción involuntaria las funciones de locomoción, comunicación y relaciones, asemejando al hombre á un animal cualquiera privado del uso de la razón y recapitación mental: el descanso es siempre en acciones voluntarias.

¿Qué ejercicios requiere el descanso?

Los que emplean variedad de facultades que no haga simultáneo su trabajo; como en cualquier operación de un arte ó ciencia, en la dirección de la casa, de talleres, de oficinas; comercios ó despachos; de cuarteles, de cárceles, colegios, la de buques, congresos y teatros: el trabajo material de los obreros requiere el reposo, no el descanso.

¿Y el sueño se disfruta voluntariamente?

En caso de enfermedad ó malestar que lo separe, debe proporcionarse en el descanso; pero nunca por medios violentos, como emplean con los niños las sirvientas y nodrizas, forzándoles á que duerman sin voluntad, haciéndoles en tal caso perjuicio (1).

¿Cuáles son los lugares del descanso?

(1) En la infancia se duerme mucho; los recién nacidos duermen por lo regular las cuatro quintas partes de la duración del día y de la noche; los párvulos las tres cuartas partes; los niños muy poco menos; los adolescentes doce horas de veinticuatro; en la juventud toma el sueño variaciones diferentes, según las ocupaciones y temperamento de cada uno; en la vejez volvemos á ser niños; en la decrepitud volvemos al período de párvulos.

Los del mismo trabajo, los del juego, los de la distracción honesta y libre; pues que se descansa de un ejercicio practicando otro diferente. Por eso deben siempre alternar las facultades en todos ejercicios: si uno se hace en pie, otro sentado; si el uno es de inteligencia, el otro debe ser mecánico; y después de hacerlo en teoría, debe alternarse siempre con los prácticos.

¿Dónde se disfruta del sueño comunmente?

En el lecho: lugar dispuesto al efecto, que debe estar en habitación aireada y limpia, colocándose en posición horizontal quien va á dormirse, con el busto un poco elevado y especialmente la cabeza.

¿Qué condiciones requieren los lechos para el sueño?

Que sean un tanto mullidos ó esponjosos para que se disfrute del descanso; la cobertura fresca y suelta para que la traspiración no tenga obstáculo: la cama ó lecho en que se duerme debe ser más largo y ancho que el que ha de echarse en él para el descanso.

RESUMEN PRÁCTICO COMPLEMENTARIO

Según el temperamento que caracteriza al individuo pueden sucederle los siguientes accidentes: *lesiones, dislocaciones y fracturas, quemaduras, hemorragia, asfixia y aun envenenamiento.*

Los utensilios necesarios que en su curación se emplean son: *aguas, ácidos, hilas, paños y vendajes*, y con especialidad *la tintura de árnica, aguardiente alcanforado, bálsamo, tafetán de árnica y engomado, algodón en rama y azúcar en abundancia*. Cuando la lesión, dislocación, fractura y quemadura son de poco efecto, se les aplica como pronto remedio, á la primera la tintura de árnica; á la segunda el aguardiente alcanforado; á la tercera el bálsamo y tafetán, y á la cuarta el algodón en rama. El azúcar sirve para muchos casos, lo mismo que los paños y vendajes.

Pueden ser estos accidentes de gran trascendencia, pero los que exigen más eficaces y pronto cuidados son la hemorragia, asfixia y envenenamiento.

Hemorragia es el chorro de sangre que se desliza de las narices, venas ó arterias; esto sucede por golpes, cortes ó incisiones y fracturas. Si la hemorragia se verifica por las narices, lo que es bastante común, debe locionarse la parte superior del cuerpo con agua fría. Varias veces conviene dejarla estancar de suyo, no siendo que se arroje en mucha cantidad conforme á la complexión del individuo: en este caso debe llamarse al facultativo sin pérdida de tiempo. Y siempre que sea verificada por corte ó fractura, se venda fuertemente la parte herida para evitar el derramamiento de sangre y acaso la muerte, si está interesada alguna vena ó arteria. Cuando la sangre que se arroja es arterial, hay mucho peligro, y conviene que el vendaje comprima una balita de corcho sobre el punto en que se note por el tacto estar la arteria, y aunque

al principio la arroje con más fuerza, cesará seguidamente.

Asfixia es la privación de las funciones de sensibilidad, inteligencia y voluntad, ó sea el adormecimiento de los sentidos. Sucede generalmente por debilidad de la sangre, por aspirar aire viciado y por falta de respiración, como en los ahogados. Si la asfixia se verifica por debilidad de la sangre, suele volver el conocimiento aplicando á la boca y narices sustancias espirituosas para fortalecer y henchir el pulmón, promoviendo el estornudo y la respiración uniforme y natural, y friccionar los pulsos y sienes.

Si es por aspirar aire viciado, se transporta al asfixiado al aire libre, y después de aflojarle de sus vestiduras, colocándole el cuerpo horizontalmente con el busto un poco inclinado hacia delante, es lo bastante muchas veces para volver en sí. Si estuvo mucho tiempo respirando aire impuro, es fácil que esto no le baste: entonces se le dan fuertes fricciones á los pies y á las manos; se le impresiona fuertemente con agua caliente, y se le aplica amoniaco puro á las narices. Y si con esto aún no respira, se le menea el medio cuerpo haciendo del vientre una imitación de fuelle, hasta ver si se obtiene la respiración.

Si la asfixia es por submersión, se extrae del agua el cuerpo del ahogado después que pierda el sentido (si no es peligroso), y colocándole boca abajo para que arroje el agua que contiene; luego se le aplican los demás procedimientos, y si hace poco tiempo que está en el agua es fácil volverle á la vida.

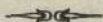
El envenenamiento es el accidente que más peligro ofrece y acarrea la muerte con facilidad. Puede suceder de varios modos: 1.º, por *inoculación*, mezclándose los líquidos ó gases tóxicos con la sangre, en contacto con el cuerpo reticular, como por mordedura de animales dañinos ó incisiones de instrumentos envenenados; 2.º, por la *absorción* verificada por el contacto de fluídos, gases ó líquidos venenosos, cuya introducción se hace por los poros, resultando la inficción de la sangre; 3.º, por la *respiración*, como cuando entramos en lugares donde hay cuerpos pútridos, cuyos miasmas son un manantial de gases deletéreos, y 4.º, por *ingestión*, lo que sucede introduciendo en el estómago sustancias envenenadas solas, ó mezcladas en la comida ó bebida.

Para precaver estos conflictos evítese la proximidad de malos gases y de animales ponzoñosos, y no se haga uso de sustancias cuya composición se ignore. Pero si por desgracia, llegase á suceder cualquier accidente, en el primer caso véndese la parte herida hacia la mitad de la lesión y se evitará de este modo que la sangre mala se mezcle con la buena, que llegando al corazón, mata al individuo: lávese la herida, y luégo cauterícese con un hierro candente sin aproximarle demasiado. Y en el cuarto caso promuévase el vómito con aguas tibias sin sal y con bastante aceite, tomando consecutivamente un contraveneno, si le hay, y si no, el agua bien cargada de azúcar hace un efecto semejante. En todos los casos que no se sepan aplicar los primeros remedios, es mejor no hacerlos.





HIGIENE MORAL



CAPÍTULO ÚNICO



Pasiones.—Su conocimiento y prácticas medicinales

¿Qué intervención puede tener la higiene en la parte moral del individuo?

Como las pasiones del cuerpo incitan al alma, y el ánimo excitado conmueve al cuerpo, hé aquí la importancia de la mediación higiénica, y en ella su intervención.

¿Qué son pasiones y cómo se clasifican?

Al cumplimentar las funciones de la vida se sienten ciertos goces, muchos de ellos aparentes; y la afición que nos inclina al deseo de estos goces es á quien damos el nombre de *pasión*, que cuando

está conforme con la razón y la conciencia, rectas hacia el bien, se la denomina *virtud*, y si lo contrario, *vicio*: todos los actos de la virtud continuada, llámanse *hábitos morales*, y los de vicios, *inmorales*.

¿Qué pasiones pueden afectar más á la salud moral y material del individuo?

Las del mal y las del bien son las siguientes: *la mentira*, que es opuesta á *la verdad*; *la envidia*, que es contra *la caridad*; *la cólera*, que se opone á *la prudencia*; *la soberbia*, contraria á *la humildad*; *la murmuración*, que es opuesta á *la indulgencia*; *la lascivia*, que es contra *la honestidad*; *la gula*, contraria de *la abstinencia*; *la pereza*, opuesta á *la actividad*, y *la ociosidad*, contraria al *trabajo* y á *la laboriosidad*.

¿Qué es la mentira?

Un vicio que nos hace decir lo que no siente nuestro corazón, impeliéndonos al engaño y falsedad y es indicio seguro de malos sentimientos: el que miente expone al prójimo á mil errores; y los dichos y los hechos del mentiroso pueden ser de gravísima trascendencia para él mismo y para sus semejantes.

¿Qué haremos para evitar los perjuicios que la mentira puede irrogarnos?

Debemos seguir el camino recto de la VERDAD, virtud por la cual se da completa expansión á los sentimientos del alma, expresando lo que verdaderamente se siente, y ofreciendo sinnúmero de goces, entre los que figuran como principal *la tranquilidad del espíritu*, condición que nos hace felices cuanto es posible en la tierra, y cuyas bases

vienen á ser *bien pensar, bien decir y bien obrar.*

¿Qué es la envidia?

Un torcedor continuo que desazona al hombre, martirizándole continuamente. El envidioso jamás vive tranquilo, doliéndole siempre el bien que goce el prójimo. El envidioso abraza un corazón despiadado y apto para maquinizar todo género de maldades, por cuya razón todos temen ser sus víctimas.

¿Cómo haremos que no se apodere de nosotros tan detestable pasión?

Debemos poner en práctica constantemente la PIEDAD, virtud por la cual consideramos á todos los hombres como hermanos nuestros, sentimos su mal y nos alegramos de su bien. La piedad caritativa es el distintivo que honra á la humanidad en la tierra y le eleva abriéndole el camino del cielo.

¿Qué es el odio?

La malévola pasión que conmueve el ánimo del que le posee, llenando su corazón de enojo y de tristeza. Todos huyen como de un reptil venenoso de quien abraza este sentimiento avieso: denota un alma innoble, y donde reine el odio no se encierran jamás buenos sentimientos.

Para preservarnos de esta fatal propensión, ¿qué debemos practicar?

El AMOR, virtud que llena de júbilo nuestra alma, inclinándonos al cariño y benevolencia para con nuestros semejantes y hasta á todo lo que comprende la creación. El amor nos evita los disgustos, que consigo traen los malos deseos que repren- de la moral, y este grandioso sentimiento está

conforme con el mandato divino que nos impele á apasionarnos de todo cuanto la razón nos propone como bueno.

¿Qué es la cólera?

La pasión que afecta sensiblemente á la parte física ó material, á causa de la violenta conmoción que imprime al sistema nervioso. Priva toda reflexión, exponiéndonos á cometer excesos que pueden ocasionar graves disgustos, y nos asemeja á los seres irracionales, llegando hasta igualarnos con las fieras.

¿Qué haremos para precavernos de la cólera?

Debemos hacer uso de la PRUDENCIA, virtud por la que evitamos los males que nos ocasiona la irreflexión. Por medio de la prudencia, que en un extremo se denomina *paciencia*, nos hacemos agradables á nuestros semejantes, y conseguimos así también nuestro propio bienestar, puesto que adquirimos la tranquilidad con la meditacion reflexiva que nos impone.

¿Qué pasión es la soberbia?

La más avasalladora y más sujeta al anatema divino. Por causa de tan abominable pasión mostró Dios su leal justicia al terminar la obra de la creación. El hombre soberbio no puede abrigar la menor caridad; considera á sus semejantes como esclavos; no conoce el agradecimiento, y sólo está tranquilo cuando domina á los demás, ahogando en todos los casos la voz de la conciencia (1).

(1) Podrá el hombre descender á muchas consideraciones para con sus semejantes; pero la actitud del soberbio le

Para no incurrir en la soberbia, ¿qué debemos practicar?

La HUMILDAD, virtud que nos da las condiciones que requiere la humanidad para hacerse acreedora á las recompensas de su Criador. Debemos considerar que nuestros propios defectos son motivo bastante para humillarnos. (1)

¿Qué nace de la soberbia?

El *orgullo*, sentimiento aborrecible á todos los hombres, quien nos expone muchas veces á que los demás exageren nuestras faltas y se propongan humillar nuestra vanidad con el desprecio: la soberbia y el orgullo son vicios que dan por resultado infinidad de faltas moral-sociales, y entre ellas una bastante generalizada, por desgracia, tal es la *murmuración*.

¿Qué es la murmuración?

Un hábito contrario á la caridad, y que puede denominarse, con bastante propiedad, *genio del mal*, puesto que no respeta honor ni posición, y mata en cierto modo la vida moral y material de nuestros semejantes.

subleva é irrita sobre manera, porque le exige la humillación más absoluta. La cuna más ó menos ilustre no dá condiciones á nadie: las dan únicamente los sentimientos irreprehensibles y las acciones intachables.

(1) El ser rico ó pobre, perspicaz ó de limitado entendimiento, hermoso ó feo, robusto ó débil, servido ó sirviente, son eventualidades que dependen única y exclusivamente de los efectos de la Naturaleza ó de las circunstancias de la vida material, moral y social.

Para evitar esta mala acción, ¿qué debemos poner en práctica?

La tolerante INDULGENCIA, virtud por la cual se embotan los tiros de la murmuración, susurración y contumelia. Por la indulgencia nos consideramos todos susceptibles siempre de faltar, y no cometemos la bajeza de perjudicar á sabiendas á nuestro prójimo en sus bienes morales, que son los que más enriquecen al hombre.

¿Qué es la lascivia?

Una pasión repugnante que impele al hombre al abuso de los placeres de los sentidos, llegando á denominarse por el exceso, *lujuria*. Es un vicio que destruye la vitalidad física, moral é intelectual, y por el que es conducido el hombre con prontitud á extinguirse víctima de intensos padecimientos.

Para no incurrir en pasión tan deshonrosa, ¿qué debe practicarse?

La HONESTIDAD, que en distintas apreciaciones llámase también *castidad* ó *continencia*, que es una virtud por la cual el hombre nunca traspasa los límites señalados por la ley natural, moral, civil y social. Puede gozarse con el auxilio de la castidad una larga vida, y en ella servir cual se debe á Dios y cual se pueda al prójimo.

¿Qué es la gula?

Una pasión grosera y un vicio brutal. Indica en el hombre poco conocimiento, así de las leyes físicas como de los deberes que tiene que cumplir en la tierra. El hombre debe *comer para vivir*, ó sea comer lo necesario para su subsistencia, y no *vivir para comer*, que es lo mismo que no acor-

darse de otra cosa que de saciarse, no pensando en otra vida más que en la presente, á semejanza de los brutos.

¿Qué se hace para evitar este vicio?

Practíquese desde un principio la **ABSTINENCIA** ó templanza, que es la virtuosa costumbre que nos habitúa á la sobriedad ó medida que exigen el crecimiento, desarrollo y conservación de la vida animal. El hombre que se aparta de la gula es apreciado generalmente, pudiendo relacionarse con toda clase de personas bien educadas, y no hace jamás un papel ridículo y vergonzoso, puesto que *sabe abstenerse de todo lo que pueda perjudicarle.*

¿Qué es la pereza?

Un vicio ó pasión demasiado generalizada. El perezoso se ve privado de muchos elementos necesarios; falta á sus deberes sociales, no pudiendo así servir á Dios ni al mundo, y muchas veces ni aun á su propia persona.

¿Qué haremos para no rendir culto á la pereza?

Practicar la **ACTIVIDAD**, cuya virtud ofrece inmensas ventajas en todos sentidos. El que adquiere el hábito de una vida activa y laboriosa nada le queda olvidado y sin hacer, cumpliendo fielmente de ese modo su misión social.

¿Qué es la ociosidad?

Una pasión llamada con propiedad *madre de todos los vicios*. El hombre cuyas facultades no se ocupan en el cumplimiento de su deber, se entrega á los vicios, y termina por dar rienda suelta á sus malas inclinaciones. El hombre ocioso es un *parásito* en la sociedad, puesto que muchas veces tiene que mantenerse á expensas del sudor de sus

semejantes; no sirve para nada y suele mirársele como la cizaña entre el trigo.

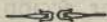
¿Qué se hace para no dejarse apoderar de este vicio?

Se practica el TRABAJO, cuya virtud es la que hace resaltar la honradez al hombre, permitiendo que por su medio cubra las necesidades comunes de una manera conveniente. Puede decirse con verdad que *el trabajo es la virtud de las virtudes*, por la cual, mental y materialmente, se adquiere el desarrollo de nuestra constitución y la elaboración de las cosas necesarias á la vida.





HIGIENE INTELECTUAL



CAPITULO UNICO



Sensibilidad.—Inteligencia.—Medios de perfeccionarlas

¿Es sensibilidad el sentimiento?

Llámanse *sensaciones* los actos de impresión producidos or efecto de lo que tocamos, vemos, oímos, olemos ó gustamos; clasificándose en *materiales, morales, religiosas, estéticas é intelectuales*, según que las produzcan objetos palpables; imágenes ó actos de virtud; el conocimiento de los atributos de Dios; la contemplación de lo hermoso y elevado en materia ó en idea, y por los principios en estudio de un arte ó de una ciencia: sensibilidad y sentimiento son *facultades de sentir*,

pudiendo decirse que *la una* es causa y *el otro* efecto.

¿Qué es inteligencia?

El conjunto de todas las facultades, por cuya mediación se adquieren los conocimientos, tanto mecánicos como racionales, y son: la *atención*, la *imaginación* y la *memoria*, el *juicio*, la *conciencia* y el *raciocinio*: estas tres últimas son las que sintetizan la *razón* del individuo.

¿Existen por igual en todos los hombres y mujeres las dotes de inteligencia?

Con mayor ó menor acción de desarrollo, no siendo en *el idiota* (especial fenómeno), en todos se aprecian facultades de *sentir* y de *pensar*, aparte de las de *querer*, que son exclusivas de la *voluntad*, facultad también del alma racional, que verifica su actividad por las otras que le impelen: en general, *se piensa en virtud de sentir; y se quiere en virtud de pensar*.

¿Y cómo estas dotes se enriquecen?

Auxiliando en la educación á los *sentidos*, que son las válvulas ó puertas por donde nuestra alma (que se halla cubierta con el velo de la materia que constituye el cuerpo) recibe las impresiones de todo lo exterior que va á afectarle en su sensibilidad interior, y por cuya impresión y sensaciones, concibe las ideas de los objetos que las causan, sacando consecuencias de la razón con la experiencia.

De modo que, dirigiendo los sentidos, ¿se perfeccionan la sensibilidad é inteligencia?

Sí: sólo que los sentidos corporales no deben educarse con exageración, ni por defecto, ni por

exceso, haciéndolos demasiado susceptibles ú obtusos: al sentido del *tacto*, *vista*, *oído*, *olfato* y *gusto* se les aplican distintos medios de educación, según sus destinos naturales.

¿Cómo se educan la vista, oído, olfato y gusto?

La vista se desarrolla con la lectura, la escritura y el dibujo; el oído con la apreciación de la asonancia ó disonancia de los sonidos y el tono de la música y del canto; el olfato con el ejercicio perceptivo de las sustancias simples y modificadas; y el gusto por la apreciación de lo que nos sirve de alimento, circunstancia ya indicada de antemano por el sentido del olfato; el sentir de la vista está en los *ojos*, el de oír en el *interior de las orejas*, el olfato en la *cavidad de las narices*, y el gustar está en la *punta de la lengua* y en el *cielo de la boca* ó paladar.

¿Qué circunstancia especial contiene el tacto?

Que es el que más nos afecta en el mal, y nos complace. Comprende la facultad de sentir y pone la comunicación relacionando nuestro cuerpo con el alma. Al tiempo de sentir una impresión por cualquiera de los sentidos, nos ponemos en movimiento, y ejecutamos actos de imprevisión ó ya previstos; así es que, el tacto reside en todo el cuerpo; pero especialmente su sentir independiente está en las palmas de las manos y en las yemas de los dedos.

¿Qué condición general exige la dirección de los sentidos?

Que no debe ni se puede exponerlos á un continuado progreso de desarrollo artificial, sino solamente auxiliar el natural que se reclaman: mien-

tras una facultad se halle en ejercicio, no deben activarse otras facultades; por ejemplo, el estudio después de las comidas, hace daño, lo mismo que lavarse cuando el alimento está en coción ó digiriéndose.

¿Qué reseña más simple puede hacerse de la parte mental del individuo?

Procediendo por facultades, la siguiente: la atención es la propiedad por la cual nos fijamos y apreciamos cualquiera condición de los objetos: la imaginación es la facultad que en nuestra mente retrata la imagen viva de las cosas; la memoria es la que retiene el nombre y la actitud de todo aquello que impresiona nuestra alma; el juicio es quien examina las cosas, por medio del análisis, y halla la consecuencia ó resultado del bien ó mal que pueden producirnos la causa ó sus efectos, en cuyo análisis interviene el raciocinio y da la completa solución á dicho examen.

¿Producen igual acción que el juicio la conciencia y raciocinio?

La conciencia nos impulsa de continuo á una creencia absoluta del instinto, obligando á las otras facultades á obrar con discreción; y el raciocinio escudriña minuciosamente todos los actos verificados antes de él por los sentidos, y comunicando su parecer á la conciencia y al juicio, acuerdan entre sí reasumiendo en conjunto *la razón*: á todo esto nos impele la voluntad, facultad *independiente* de las otras, puesto que no procede más que del instinto; *igual* porque la poseen en general todos los hombres y mujeres; ó sea el sér racional; (así entendido), y *libre* porque *el querer* no repa-

ra en imposibles y extiende su aspiración al infinito.

¿Cuál es le manera de dirigir el intelecto?

El modo de dirigir la inteligencia, es no forzar el saber al individuo, sin que se conozcan sus dotes intelectuales; yendo con meditado estudio analizando sus potencias y llevándolas por métodos suaves, tales son: de lo fácil á lo difícil; de lo simple á lo compuesto; de lo sencillo á lo complicado; de lo conocido á lo desconocido, y de lo abstracto á lo concreto.



es en imposibles y extrínsecos en aplicación al indi-
viduo.
Cual es la manera de dirigir al individuo
al modo de dirigir la inteligencia, es lo que
el saber al individuo, sin que se conozcan sus
las intelectuales, según son meditando estas ma-
nizando sus potencias y llevándolas por me-
diante, tales son los límites de la ciencia de lo
ple a lo imposible, de lo sensible a lo compo-
do; de lo conocido a lo desconocido, y de lo
nacio a lo concreto.



EPÍLOGO



DE LA HIGIENE EN GENERAL

Con el fin de que *las profesoras, las madres y amas de gobierno* puedan sacar de las reglas de higiene doméstica ó educativa todo el provecho que pudieran desear en beneficio de sus hijos, pupilos ó educandos, se pone como nota suplemento la siguiente.

Reseña de los temperamentos

«PERSONAS DE TEMPERAMENTO LINFÁTICO.—Tienen por lo general excesivamente desarrollada y blanda la parte muscular: de cara abultada y color ba-

jo ó trigüeño; sus ojos, por lo común azules, son poco expresivos y se mueven con pereza; su pelo no siempre es rubio; antes bien, presenta un matiz castaño claro. Gustan poco de la actividad; por el contrario, huyen de ésta en la mayor parte de las ocasiones: el amor propio está en ellos muy poco desarrollado, y la glotonería es el mejor de sus placeres, que no practican más que incitados á ello. Cuando juegan quieren estar sentados mejor que en pie, y cuando no se hallan en ejercicio duermen con gran facilidad.

»Son naturalmente abrutados; se hallan predispuestos al egoísmo, y cuentan con muy pocos amigos, porque no los buscan y porque aun cuando se les convide á la amistad, se cansan los demás de tanta indolencia, defecto que se observa en ellos, tanto respecto á su vestir, como á su limpieza corporal, en lo que se muestran sobradamente descuidados.»

«PERSONAS DE TEMPERAMENTO SANGUÍNEO. — La musculatura de los sanguíneos, si nó tan abultada, es más dura y fuerte que la de los linfáticos.

»Presentan un cutis lustroso y sonrosado, aunque muchas veces el color es de un moreno claro y con gracia. Los ojos y pelo en esta clase de personas son de un castaño hermoso, si bien en algunos se presentan oscuros. Su vista es viva y poco fija; sus movimientos varios y coquetones; sus modales dulces y expresivos. Así como la incuria y la pereza son patrimonio de los linfáticos, el amor propio y la actividad son patrimonio de los sanguíneos; pero esta actividad, á la que se encuentran siempre dispuestos, no es la más ventajosa, puesto que

así como se muestran activos, se muestran también veleidosos. A tal circunstancia, que se halla en consonancia con el elemento que en ellos predomina, es debido el que no se fijan por mucho tiempo en una cosa.

■ »Si bien el temperamento sanguíneo favorece por una parte la educación, puesto que los que le poseen no suelen ser rudos ó de inteligencia obtusa, y puesto que la actividad es en ellos una circunstancia esencial, por otra parte perjudica, pues además de tenerlos predispuestos á la vanidad y disipación, circunstancias que contrarían los deseos de una buena dirección que se excita demasiado, y apenas se logra sino á fuerza de dar á los ejercicios interés y amenidad.»

«PERSONAS DE TEMPERAMENTO BILIOSO.— Moralmente consideradas, son las personas biliosas iracundas, desobedientes y descaradas.

»Su musculatura, especialmente la de la cara, se presenta colocada como con cierta tirantez, que la hace formar pliegues verticales más ó menos numerosos. Su rostro uraño y ceñudo; sus miradas pocas veces fijas, sus ojos pardos; su tez de un color indefinible, semejante á un verde-oliva claro, y sus párpados, por regla general, con cierto pliegue horizontal, que hace caer las pestañas casi verticalmente; nunca son muy gruesos. Los individuos de este temperamento cometen las más malas acciones á sangre fría y rara vez gustan asociarse á sus compañeros, sino para imponerles su voluntad; la limpieza es poco general en ellos, y sus diversiones favoritas, las que presentan peligros ó las que simulan crueldades. Sin embargo, estos actos sin

tomáticos no llegan á constituir carácter, pues ni suele presentarse puro este temperamento, ni las mencionadas predisposiciones dejan de ir acompañadas de cierta veleidad, que hasta cierto punto las inutiliza.»

«PERSONAS DE TEMPERAMENTO NERVIOSO.—Como que en ellos domina el elemento senciente, son demasiado sensibles, cualquier desdén ó reprensión los impresiona mucho; su susceptibilidad les hece sufrir fácilmente: pero al mismo tiempo devoran consigo mismo los disgustos, desdenes ó reprensiones; porque si son sensibles son también activos y muy propensos al verdadero orgullo. La formalidad hasta lo adusto es una propiedad que los caracteriza, contrarrestando con la volubilidad; difícilmente se rien; gustan más que de los juegos, de los entretenimientos instructivos; son sufridos é incapaces de servir de instrumentos de desorden; no faltan á sus compañeros fácilmente; pero si se les falta, pues parece que llevan innata la justicia hasta el rigor, no disimulan, ni transigen con nada ni con nadie. Moralmente considerados, son la antítesis de los sanguíneos, en quienes todo es juego é informalidad; los caracteres físicos más generales que se presentan en las personas de temperamento nervioso son: pelo y ojos negros, tez morena y poco lustrosa, faz seria y formal, bello negro debajo de las sienes, y musculatura fuerte y tersa, pero poco abultada; el color del pelo y de los ojos varía muchas veces desde el negro al castaño claro, y cierta especie de rigidez en los dedos cuando se le coge la mano, se observa casi siempre examinándola con detenimiento.

»De la combinación de los temperamentos simples resultan, como hemos dicho en la introducción, los compuestos, cuyos caracteres exteriores y consecuencias están en perfecta armonía con los caracteres y efectos de los componentes.»



...los componentes de los compuestos...
...los componentes de los compuestos...
...los componentes de los compuestos...

...los componentes de los compuestos...
...los componentes de los compuestos...
...los componentes de los compuestos...

...los componentes de los compuestos...
...los componentes de los compuestos...
...los componentes de los compuestos...

...los componentes de los compuestos...
...los componentes de los compuestos...
...los componentes de los compuestos...

...los componentes de los compuestos...
...los componentes de los compuestos...
...los componentes de los compuestos...

...los componentes de los compuestos...
...los componentes de los compuestos...
...los componentes de los compuestos...

...los componentes de los compuestos...
...los componentes de los compuestos...
...los componentes de los compuestos...



ECONOMÍA ADMINISTRATIVA

CAPITULO PRIMERO

Elección de casa y muebles.

Su adquisición, conservación y colocación

¿Qué condiciones económicas debe reunir la casa en que hayamos de vivir?

La primera es la de que su costo se halle en consonancia con nuestra posición social é intereses; la segunda es la de que ofrezca comodidad y sea saludable, porque evitando malestar, se evitan gastos; la tercera es la de que tenga buena *vecindad sin oropeles*, pues que la virtud, aunque sea en la pobreza, es muy digna compañera; débese huir de la apariencias, que donde no hay verdad, es falsa la franqueza.

¿Con qué cualidades hemos de adquirir los muebles y demás efectos de vivienda?

Con las de equidad en precio; no extraños al uso; de buena presencia los visibles, aunque sean humildes; pues el lujo en los enseres no siempre está conforme con las buenas cualidades: tampoco debe adornarse la casa de modo que aparente riqueza sin tenerla, porque cualquiera, al visitarla y enterarse, si no sabe la humildad de sus habitantes, pensará con razón, que en ellos también está la hipocresía, la mentira y apariencia.

¿No hay enseres que permiten solidez, duración y carestía?

Sí: los no mudables y no sujetos á los caprichos de la moda, como estantes, armarios, alacenas y alguno que otro efecto más: como roperos, chismes de cocina, material de despacho ú oficina y aun los instrumentos musicales, como pianos, arpas y las herramientas del trabajo.

¿Qué hay que advertir respecto á la colocación de la casa ó sea á lo que se llama su *posición topográfica*?

Que las fachadas estén frente al naciente y poniente del Sol, para evitar el rigor del Norte y Sur; que son los peores vientos; que no estén en lugar profundo ni demasiado elevado al descubierto, y por último, procurar que sea lo suficiente útil, que ofrezca la seguridad y la decencia.

¿Y son estas propiedades económicas?

Sí: porque todo lo que puede proporcionar á la familia comodidad, tranquilidad y saludable vida, entra en la buena administración, y hasta permite la conducente marcha en su gobierno y direc-

ción, que son la base fiel de la verdadera economía.
¿Cómo y cuándo debe conservarse un edificio?

Reparando su techo y las paredes, siempre que lo precisen; y en los departamentos interiores, á cada estación, por lo general, se blanquean, se pintan ó empapelan; lo mismo que los balcones de hierro ó enrejados y puertas y ventanas, la pintura los conservan; los cristales se reponen también; y así con esto duran más, gastando menos, y tienen las casas más valor y más presencia.

Y si la casa no es de nuestra propiedad, ¿qué nos importa?

Siempre el bien ó el mal ajeno han de importarnos, y al fin, pues que de la finca nos servimos, debemos indicar al dueño los reparos; no tenemos el deber de gastar nada; pero tampoco tenemos el derecho de estropear lo que no es nuestro, ni aun lo nuestro propio. De este modo los dueños debenle gratitud al inquilino y éste se ahorra mudas y en ellas imprescindibles gastos.

Y respecto á los muebles ¿de qué modo se conservan?

Con la limpieza y el aseo conducentes: á los muebles barnizados, el sol ni la humedad no han de tocarles y del polvo han de estar libres de continuo; los de metal y piedra han de fregarse sin lastimar su forma y colores, y después de lavarlos y limpiarlos, dejándolos bien secos, los de metal han de bruñirse ó frotarse hasta que brillen; los de telas deben limpiarse con plumero, y los de cristal, lavarse con esponja en agua limpia.

¿Cuál es la colocación de los enseres en los diferentes lugares de la casa?

En el *zaguán* y descanso de la escalera de la entrada, lo único que puede colocarse son estatuas y algún *jarrón* que contenga plantas ó flores; en la *antesala*, *sillas* y *bancos* para el descanso de las personas que esperen: también en las *paredes* pueden colocarse *cuadros*; en los *salones* ó *salas* de recibir, *sofás*, *sillas*, *espejos* y *consolas*, *floreros*, *veladores*, *retratos* en cuadros y en *álbums*; pudiendo colocar además en el *techo lámparas*; en las *paredes* *candelabros*, y algún *quinqué* sobre la consola ó mesa.

¿Son estos objetos los más indispensables y necesarios?

No: pues en otra estancia aparte, si la hay, que suele ser la que se llama *gabinete*, se colocan los roperos, armarios y cómodas, donden se guardan objetos y especialmente ropas: estos lugares suelen ser los de confianza, de lectura, de estudio y de labores.

¿Hay más algún lugar que exija otros cuidados?

Sí: la despensa, cocina, comedor, dormitorios y aun los patios. En la *primera*, cuídese con celo que las viandes no se mezclen, porque pueden perderse, ni que los gatos, ratones ú otras causas los destruyan ó se gasten: en la *cocina* se coloca el carbón ó la leña que haga falta, lo mismo que las viandas que han de prepararse para cada comida; en el *comedor* la mesa y los asientos y la cristalera, el armario ó la alacena donde se guarda todo el servicio de mesa.

¿Los últimos requieren cuidados económicos?

No tanto: en los dormitorios se colocan las camas, mesas de noche y los baños usuales donde se

lava uno al acostarse ó al levantarse, y además las vacinillas de servicio; y en los patios, plantas y flores, y hasta arbustos y surtidores de agua clara; por último, los despachos ú oficinas, que también pertenecen á la casa, contendrán los objetos al efecto, tales como la mesa de escritorio, papele-
ras, estantes para libros, y las sillas, los mapas ó planos, en conformidad con los asuntos que en el mismo se agencien ó se administren.

La estancia tocador ¿qué objeto tiene?

El *lavabo*, donde está la jofaina y jarro de agua, los frascos de aceites y pomadas, los peines, el espejo y las toallas, además de alguna silla, una hornilla y las tenazas de rizar.

¿Hay alguna regla que todo esto reasuma?

La siguiente: en toda casa *se destinará un lugar á cada cosa, y cada cosa ocupará siempre su correspondiente lugar*. Es decir, que no deben verse nunca los objetos de la sala en la cocina ni viceversa, que es más feo: lo mismo que ropa sucia entre la limpia, ni el calzado sobre ropas. Los objetos de colgador han de estar siempre colgados (después de limpios), lo mismo que los que sean de cómoda ó de armario, corridos por la plancha y bien doblados, se recogen luego que hagan su servicio: los cubiertos y la loza, antes hay que lavarlos y limpiarlos.

CAPITULO II

Ropas de vestir.—Idem de cama y mesa.—Condiciones con que hemos de adquirirlas y modo de conservarlas

¿Conviene tener muchos trajes de vestirse?

El dinero empleado en vestidos pierde mucho, y no deben tenerse sino los necesarios; uno para la casa ó de trabajo; otro para salir diariamente y el llamado de *gala*, que irá descendiendo en su servicio á medida que el mérito se acaba.

Y la ropa interior, ¿conviene mucha?

Alguna más que las tres mudas, porque su ejercicio y uso lo permiten; pero nunca demasiada, no siendo que la fortuna no exija reparos para emplear el dinero en otras cosas, que pueda decirse que *en el bazar de casa nada falta*.

¿Qué ahorro puede hacerse en la adquisición de ropas?

Las mejores clases duran más, y el exceso en su coste le aminora su duración, igualándolas con las más baratas. También es economía hacer en casa la ropa blanca; no así la de color, si no es de niños, pues que si se quiere hacer la de mayores y sale mal, se pierde todo y no conviene á los intereses.

¿Cuáles son las buenas cualidades de los paños y telas?

Aquellas que el *urdimbre* sea igual en clase y fortaleza á la *cadena*, son los géneros duraderos y vistosos; es decir, que si tienen los hilos del tejido iguales, son los mejores, y además, que *las orillas* ó extremos del ancho de la tela no puedan romperse sin cortarse; conviene mucho no fiarse en lo que parezcan, pero también ha de saberse que lo *bueno cuesta caro*.

La ropa de cama y mesa, ¿conviene adquirirla en abundancia?

Según y conforme á las necesidades de la casa; donde haya niños, enfermedad y hospedaje, conviene tener repuesto de ropa blanca, por lo que pudiera ofrecerse; pero en general, debe observarse que, de ropa blanca, han de tenerse (por lo menos) *tres servicios*: uno para el *uso diario*, que esté limpio; otro que esté *en el río*, y otro de más lujo, *de resguardo*, cuidando de sustituir aquel que esté *más viejo*, sin olvidar por eso su reparo.

¿Deben seguirse estrictamente los caprichos de la moda en el vestir?

La exageración siempre es ridícula, aun en las personas que más pueden; por lo tanto, según la posición y la fortuna, así debemos ser de los primeros. La hechura del vestido de los pobres y aun de los acomodados y no sobrantes de dinero, debe admitir siempre una reforma: por eso las ropas variables al capricho del uso, deben hacerse (según la estación) en términos higiénico-económicos, sin que dejen de agradar al gusto (1).

(1) El vestido cubre una necesidad del pudor, el decoro y la vergüenza, en la parte de la consideración social: la

¿Qué cuidados requieren las diferentes clases de ropa para su conservación?

Las de paño ó lana y seda por lo general nunca se lavan; y se les quita el lodo y polvo, (dejándolas secar) con un cepillo que no sea fuerte, á las de pelo; las lisas se les sacude suavemente; y al doblarlas para guardar cuídese no se formen arrugas que le afean; la ropa blanca de vestir, exterior é interior, la de mesa y de la cama, deben lavarse tantas veces como sean necesarias, verificando el lavado con el cuidado que exija la consistencia de las telas: en todas ellas deben quitarse las manchas antes de que pasen al planchado.

El lavar muchas veces la ropa, ¿le hace daño?

Las que exigen esta clase de limpieza, es mejor lavarlas cuando estén lo menos sucias, pues con mucha inmundicia se estropean doblemente en el lavado, si han de presentarse con decencia: la *lejía* (que es un ingrediente compuesto de jabón, ceniza, harina y otras cosas) es indispensable á la ropa que contiene suciedad que esté curtida, y aun á la que sin ella se lava semanalmente, debe echarse en *colada* una vez al mes, para hacer desaparecer las manchas ó mal color que haya tomado.

moda es necesaria para el progreso de la industria y del comercio; pero á veces se hace tan impropia á la honestidad y aun á la salud, que debiera desecharse: en esto sigamos el ejemplo de las personas más prudentes. Respecto á la economía, tengamos muy presente el adagio vulgar que dice: «*El que viste de mal paño, vist dos veces al año, y este otro: «Remienda tu paño y te llegará á otro año», lo cual justifica los procedimientos que exponemos.*

¿Qué ropas son las que usan el planchado?

Sin almidón, toda la ropa ha de correrse por la plancha después de limpia; y con él los cuellos, los pechos y los puños de camisas, la guarnición y encajes de fundas de almohadas y de sábanas, pantalones de señoras y de niños, y las mangas de vestidos de hilo ó de algodón, y las enaguas; también se planchan con almidón muy simple los trajes de mayores y de niños siendo blancos y en verano.

¿Cómo han de emplearse la plancha y almidón para la ropa?

Las planchas de vapor son las mejores para equilibrar el calor que necesita la ropa para que quede lo suficiente tiesa, sin que el hierro la queme, y cuando se pase la plancha por encima no debe estar mojada la tela, sino húmeda del almidón, que se prepara, disolviéndole en el agua clara y limpia, hasta que se halle semejante á una lechada: el almidón cocido (que es la harina del trigo) no se usa sino en algunas vestiduras de iglesia (que tal vez ya no se estile), para dejarlas en dureza como tabla: el brillo en el planchado le hermosea, refracta los rayos de la luz y no toma tanto la inmundicia.

Y el calzado ¿por qué medios se conserva?

El de *charol*, bañándolo con leche fresca y limpiándolo bien con miga de pan fresco hasta que se seque (la misma práctica se hace con los guantes de piel para suavizarlos y conservarlos); el de *mate*, con el betún que lleva el mismo nombre, que es un compuesto especial, y con un cepillo á propósito se frota hasta que quede limpio y no manche

los dedos al tocarle; y el de *material común*, si es de brillo, se le da betún de lustre, y si tiene la parte del pelo de las pieles hacia fuera, se le da tinta en la parte que blanquea, y después de seca ésta, una capa de grasa caliente le da flexibilidad y duración: en general á todo calzado esto aprovecha, pues la causa de que las pieles de arriba escarchen ó se rompan sin gastarse, es porque el calor del pie le seca la parte crasienta que contiene. El calzado, respecto á composturas, exige iguales condiciones que la ropa.

¿Cómo ha de hacerse también que se conserven los jergones, colchones y almohadas de las camas?

Renovando y limpiando sus rellenos, según el uso que de estos objetos se haga, se consiguen dos cosas á la vez: la duración y la expulsión de los insectos parásitos que tan comúnmente suelen privarnos del descanso. A los jergones se les muda la yerba ú hoja vegetal de que están llenos, una vez cada año por lo menos; y los rellenos de lana que se usen, cada tres meses se deslían y sacuden, pudiendo mientras lavar las telas que los cubren; con la pluma y cotin se hace lo mismo.

Toda vez que el pelo y la barba son adorno, ¿qué práctica se hace en su cuidado?

Lavándole y peinándole diariamente sin que se detenga el agua filtrando su raíz, pues con mucha humedad, especialmente en la cabeza, el pelo cae y suele causar enfermedades. Si el pelo y barba están muy raros, se afeitan y recortan, especialmente la segunda; y si están lo bastante ó muy poblados, á uno y otra los cuida suficiente el buen peinado. Los hierros calientes ó tenazas de rizar

pueden quemar el pelo fácilmente; las pomadas y otra infinidad de aceites suelen contener varios compuestos, que en lugar de provecho, perjudiquen.



CAPITULO III

Comestibles y combustibles, ó sean artículos de comer, beber y arder.—Modo de usar y conservar dichos objetos en la casa, y épocas de compra y venta.

¿Cuáles son las viandas, sustancias y bebidas más comunes en la alimentación de las familias?

El *pan*, las *harinas*, el *arroz* y las *patatas*, las *legumbres*, como el garbanzo, los guisantes, las habas y las judías; y el repollo, la berza y ensaladas, comprendidos en la clase de *verduras*; luégo de esto los pescados y las carnes, de los que el *fresco* es el recién sacado de las aguas, y el *seco* ó curado, el *bacalao*, la *sardina*, el *atún*, el *pulpo* y *raya*, la *cecina*, el *jamón* y los *tocinos*: además la *leche*, *huevos* y *mantecas* de cerdo y de vaca; las últimas para la condimentación, y el *tomate* y el *pimiento* en verde y las *especias*, y aun también las *cebollas* y los *ajos*. Las bebidas más usadas, son: el *agua potable* y el zumo del fruto de la vid, llamado *vino*, y en mezcla con el agua, el zumo de *limón* y de *naranja*.

¿Cuáles son las materias combustibles usuales en la casa?

Las *leñas* ó rajas de madera del pino, roble,

castaño (1) y algún otro; el *carbón* vegetal y ramas extraídas de la monda de toda clase de árboles; la *cera*, *esperma* y *sebo* puesto en velas para luces, y el *petróleo* y *gasolina* para lámparas y quinqués del alumbrado: también el *aceite* se usa, aunque no tanto.

¿Qué alimentos se compran diariamente?

El pan, las legumbres y las carnes deben tomarse frescos; de lo contrario el pan endurece (2)

(1) Estos y el *álamo*, el *haya* y el *pinabete*, sin contar los menos comunes, se usan más en la construcción de buques y casas, y los arbustos como el *boj*, el *olivo*, el *naranja* y el *cerezo*, y otros de iguales dimensiones longitudinales, se aplican comunmente en la construcción de muebles, haciéndoles más estimables la mejor vista y duración: para esto resaltan de las otras las maderas de *ébano* y *caoba*.

Conviene extremadamente la siembra, plantación y conservación del arbolado; porque aparte de las condiciones económicas que presta á las familias, especialmente á las que viven en el campo, su importancia higiénica ya ventajosamente va reconociéndose en los pueblos, pues todos se apresuran á embellecer su interior en todo espacio con jardines, paseos y alamedas, simulando bosquecillos naturales.

La vida campestre es por lo general más fuerte y duradera que la de los pueblos; y aunque los alimentos y costumbres no ofrecen tanto goce, en cambio su sencillez y condiciones, les hacen ser más apropiados á todas las necesidades naturales.

Por eso á muchos enfermos se les receta que tomen *aire del campo*, porque el arbolado y plantío le oxigenan y tienen más fuerza: también allí la enfermedad moral suele curarse.

(2) Al hablar de pan, entiéndase el *de trigo*: pues la *borona* hecha del maíz (fruto de América) y que lleva también mezcla de la harina de centeno (del que también se hace

no pudiendo después tomarse sino en sopa; las legumbres se mustian y pierden mérito; y las carnes, en especial las del *cocido*, si no se ponen en sal, pueden perderse: la carne salada no tiene el gusto de fresca, y si se cuece sin sal, pasados días, pierde todo el sabor y adquiere condiciones contrarias á la buena nutrición, y aun es nociva, dañando á la salud.

¿Exigen igual reparo los pescados?

Al no ponerse en conserva, y pasado el primer día, también se pierden; pero cubiertos con sal ó en la salmuera, pueden algunos aún tener mejor sustancia, siendo para cocer y presentar en blanco; no así el que haya de ser guisado ó puesto en frito.

¿De qué modo se pueden conservar como frescos la carne y el pescado?

Las carnes pasadas en una hervura y sacadas del cazo, se colocan en un plato ó fuente limpios, y en seco se pueden conservar dos ó tres días. Los pescados, limpiándoles lo interior y las agallas, bien lavados, se cuelgan donde puedan recibir el viento fresco, más bien húmedo que cálido, también por algún día aún están frescos.

pan) y aun alguna vez de trigo, conserva mucha humedad, y cocido en cierto modo, puede tomarse de ocho días como fresco; pero si se cierra al instante se enmohece.

Puede decirse que casi únicamente en Galicia se conoce la borona y se consume, si bien en las capitales y otros pueblos, sólo la clase muy pobre es quien la gasta, por ofrecer más baratura y abundancia; el maíz en grano es alimento de varios cuadrúpedos y de aves, y constituye una de las riquezas del cultivo en Galicia.

Y con piezas de caza ¿qué se hace?

A las aves se le limpia el interior sin desplumarlas; luégo se rellenan con trigo, centeno ó con cebada, y sepultadas ó cubiertas con lo mismo se conservan: á las liebres y conejos y otras piezas de esta clase se les quitan los intestinos y menudos, y con piel, se les rellena el interior de azúcar morena, colgándolas después al aire frío; así se toman pasado algún día como frescos.

¿Cómo se ponen las carnes y pescados en conserva?

Después de limpios, sin que estén bien cocidos, se extraen del fuego y en vinagre ó vino fuerte con sal y aceite, se colocan en trocitos ó en rodajas, que se pongan bien cubiertas con el caldo, y tapándoles de modo que el aire no se ponga en su contacto, no pierden ninguna de sus cualidades alimenticias y pueden llevarse por mucho tiempo de un punto á otro: lo mismo les sucede á los pimientos; á las aceitunas también en crudo, y á las demás frutas cocidas en dulce, y en crudo en aguardiente.

¿Cómo se conservan la *cecina* y jamón, la leche y huevos?

La *cecina* (que es carne sin salar colgada al humo) se conserva no dándole humedad y no quitándola del calor del fuego y humo antes de curar; algunos jamones y tocinos se curan del mismo modo, pero lo más general es que, salados, se cuelguen al aire libre donde no haya gran calor ni reciban aire del mar. La leche se conserva fresca en vasijas de cristal, bien tapadas y cubiertas de agua fría: para esto tiene que ser recién ordeñada.

Los huevos, no estando al calor ni en sitio húmedo, se conservan de suyo mucho tiempo.

¿Cómo se conservan la patata, condimentos y bebidas?

La patata se conserva en sitio oscuro, ventilado y limpio, si no se ponen los tubérculos unos sobre otros de manera que se opriman; los ajos y cebollas, colgados al sol sin que les dé humedad alguna; los pimientos y tomates si no se usan en verde, se pupren ó se secan, no sirviendo sino para semilla; las grasas quitándolas del calor ó mucho frío. Y por último, las bebidas se conservan bien tapadas en vasijas de madera, como son: los barriles y las pipas ó en botellas, pues el aire en su contacto las acida ó pone ágrías y se pierden también algunas de ellas.

¿Y la leña, carbón, aceite y las otras sustancias de las luces?

Estas se conservan con no gastar sin reparo cuando se usan: la leña ha de ser seca y no demasiado gruesa ni menuda; el carbón ha de ser negro y duro y que ambos aguanten la brasa viva, para que las viandas se cuezan bien, que son más sanas. El aceite debe ser de oliva y puro: y las otras sustancias, que den la luz perfecta sin que oscile: con las mejores cualidades unas y otras, deben tomarse en precios arreglados, que es lo que á la administración de la economía importa.

¿En qué épocas ha de hacerse el acopio para que sea todo bueno y más barato?

Los frutos y frutas, los vinos y pescados, en el tiempo de cosecha y en la recolección, que es cuando hay abundancia y se hallan en sazón; las car-

nes de cerdo en la matanza; las frutas para guardar, las recién secas, y las leñas cuando se hacen las cortas y mondas de arbolado, pues que es cuando hay en qué escoger, y por menos dinero, se tiene lo mejor y se surte la casa para las épocas de escasez y de mal tiempo, cuando hay que pagar todo más caro siendo malo.

¿Es el ahorro ventaja para el que compra únicamente?

Si el que compra nada vende, menos gana: y aun así y todo, como la sociedad nunca se considera aislada, si los que venden ó compran no hacen la inversa en un punto, lo hacen en otro, y siempre es para ellos la ventaja, adquirir y enajenar en tiempo propio: lo sazonado, lo abundante y lo más bueno, satisface al bienestar, y auxilia el buen gobierno.



CAPITULO IV

Familia. — Hijos, pupilos y sirvientes. — Tratamiento que exige cada clase, y deberes y derechos que á las mismas pertenecen.

¿Qué individuos constituyen el hogar ó la familia y cómo administra á cada uno?

Constituyen la familia el matrimonio, los hijos pupilos y sirvientes, por cuanto forman la sociedad en mutuo auxilio; y la administración suya consiste en proporcionales todo aquello que precisan para cubrir las necesidades morales, intelectuales y muy especialmente físicas.

¿Qué atenciones exigen los cuidados de los hijos?

La atención para conservar su vida, es: lo primero, cuando son niños, proporcionarle alimento (1) continuado, sencillo y nutritivo; limpieza y

(1) Es una necesidad moral y física que todo recién nacido tome la leche de los pechos de su madre; y por desgracia, está de moda en la alta sociedad el uso contrario. ¡Cuántas madres y cuántos hijos padecerán y morirán por esto mismo.

La elección de nodriza es un tanto escrupulosa. El ama de cría ó de leche debe ser joven, sana, robusta, fresca y

aseo en el cuerpo y en el vestido. Cuando ya vayan siendo mayorcitos, se les proporciona esto mismo conforme con su edad y ocupaciones, que deben ser sencillas, apropiadas á sus fuerzas, y el buen ejemplo y el estudio en la enseñanza educativa. Cuando jóvenes, debe destinárseles á la carrera ó profesión que su vocación indique, para que sean unos buenos funcionarios, y además, especialmente á las mujeres, el estado social que su corazón y el temperamento determinen.

¿Tenemos igual obligación con los encargados ó pupilos?

Aún más si se quiere todavía, puesto que sus padres ó la desgracia de haber quedado sin ellos, nos impone el doble deber de mantenerlos, auxiliarlos, enseñarlos, corregirlos y proporcionarles un estado conducente á la voluntad del que nos paga, ó satisfacer el deber moral y social de unos buenos padrinos.

¿Qué clases de sirvientes auxilian los quehaceres de la casa?

aseada, de buen temperamento, afable y de buenos sentimientos, puesto que en la lactancia, el niño toma las condiciones de su segunda madre.

La leche debe ser procedente de la misma época del nacimiento del niño que se lacte, y sin ser demasiado mantenedora, ni cálida. debe ser basta, de condiciones salutíferas, de abundante porción y digestiva.

En la administración económica puede sustituirse sin peligro la leche de mujer por la de cabra ó vaca, suministrándola á los niños templada y mezclada con agua y azúcar, dentro de unas vasijas con boquilla, que suelen ser de vidrio y se llaman *biberones*.

Los *asistentes* ó simples mandaderos de recados; los criados de servicios del día y de la noche, conocidos por *domésticos*; las muchachas y muchachos de cocina ó *cocineros*; las niñeras, que debieran ser *ayas* de niños; las *doncellas* ó muchachas de sala, que se ocupan en servicios, más bien de administración, que de otra cosa, siendo las más veces las consideradas como *amas de gobierno*. Además, hay los *lacayos*, *pajes* y *mancebos*, que son los guardianes de las damas y señores los primeros y segundos y son los terceros auxiliares del despacho, que llevan cuenta en las tiendas y almacenes de comercio.

¿Qué condiciones han de reunir los individuos que van a unirse á la familia en clase de auxiliares y domésticos?

La *fidelidad* es lo primero: el criado ó ayudante de una casa que no sea fiel, tienen consigo la peor condicion de todas las malas, puesto que es el ladrón de los intereses y confianza de los amos; y por mucho que cubran su maldad, llega un día que se descubre, quedando con el borrón más feo visible á la mirada de Dios en su conciencia, y á los ojos de las gentes que lo saben: la *laboriosidad*, es lo segundo. *El que no cumple su deber no puede alegar derecho alguno.*

¿Qué número de sirvientes debe tener una casa?

El menor posible siempre: pues *vale más uno bueno que dos malos*. El tener criados de más, trae consigo, en primer lugar, un gasto superfluo en la donación de su salario, y en segundo lugar, que se consigue la ociosidad entre ellos y bien conocido es el dicho de «unos por los otros y la casa

por barrer» Búsqense personas capaces de desempeñar cada destino, tráteseles bien, págueseles con puntualidad lo que sea acordado (lo cual ha de ser con justicia y con conciencia) y esto será el mejor concepto administrativo.

Buen sirviente y cocinero no se pagan con dinero.

¿Conviene dar familiaridad á los sirvientes?

El exceso en todo daña. El amo uraño no consigue la franqueza, ni adquiere el cariño del criado, y de esto surjen muy malas consecuencias para ambos. Enhorabuena que no se descienda hasta el punto de permitir la vanidad ni el orgullo á los criados; pero consúltese con ellos muchas veces, y en especial cuando sea en cosas que á su servicio atañen. No por eso los sirvientes han de querer mezclarse en lo que no les importe; y al importarles, nunca deben abusar de la franqueza que les presten, sino en todo andar con paso mensurado, mirando el bien de sus amos como el suyo; nunca murmurarlos, y salir á sn defensa siempre que se diese el caso.

¿Qué tratamiento hemos de tener en general con todos ellos? (1)

(1) *El servicio está perdido*, dicen á una voz los amos y los criados. ¿Y quién tiene la culpa?... Permitaseme decir que ambos la tienen.

Por lo general, á los criados les falta educación y aun instrucción para ser dignos. Y una vez que esto á los amos pertenece, ¿por qué algunos los miran como esclavos? Todos tenemos un mismo origen; el mismo principio y fin, el nacimiento y muerte. Y así, ¿por qué no hacerlos dignos educándolos (siquiera sea para hacerlos útiles á nuestro servi-

Sin que se exagere, el mismo de los hijos y pupilos, pues á todos los que están bajo un amparo, debemos prestarles nuestro amor, diligencia y patrocinio. El amo, se halla en lugar de padre: y el halago, la protección y el cariño que se preste á los sirvientes, refleja en el bien de la casa y sus servicios. Faltan, se les corrige; no saben cumplir con su deber, se les enseña; no son fieles, se les hace conocer el motivo de su falta y el remedio; y si esto no fuese suficiente, y con ello aún no están agradecidos, se les despide sin ultraje ni rebaja, dejando nuestro deber moral cumplido.

¿Cuáles son los deberes de los hijos y pupilos?

El respeto á los padres y mayores, por efecto del amor con que nos cuidan y la gratitud al bien que nos proporcionan; el auxilio en el trabajo que nos manden hacer, y el beneplácito en todas nuestras

cio)? ¿Por qué no mejorar su suerte, que algún día, en materialidad, puede ser igual la nuestra?... el dicho de los unos «Criado ido y criado venido, el amo siempre está servido» y el de los otros «Si una puerta se cierra, ciento se abren», son consecuencias falsas para todos, y sus resultados se notan al tocarlos.

Mucho convendría á amos y criados *la presentación de las notas de servicios*, para no ser los unos ni los otros engañados, respondiendo las autoridades de Policía y Orden para evitar todo modo de hacer fraude.

En las mudas de criados téngase presente el dicho de «Vale más malo conocido que bueno sin conocer»: lo mismo que respecto á las mudas de las casas, se dice que «Pájaro que muchos nidos muda, en cada nido deja su pluma», y de que «Nueve mudas equivalen á un incendio».

obras, que redundan en nuestro provecho y honra suya.

¿Y es en todo lo mismo el deber de los sirvientes?

Si bien se considera es más en todo; pues que al fin, si ellos nos miran cual hijos siendo extraños, debemos mostrarnos doblemente agradecidos. El abuso ó confianza que los hijos se permitan con los padres, ó á la inversa, nunca deja permitir que los sirvientes pudieran hacer lo mismo: como suele decirse «á lo tuyo, tú en persona; y á lo ajeno, cual criado.»

¿Qué clase de derechos acompañan al que cumple fielmente sus deberes?

En general, se adquiere la estimación social, especialmente en la familia; se puede pedir en justa razón la satisfacción á los otros que sirvamos, en los mismos procederes; y al guardar fidelidad en los servicios, podremos reclamar se nos repare el bien hecho á nuestros prójimos, quizá llevado á cabo consintiendo que nos resultará perjuicio. Y sin nada de todo esto, nuestra mayor recompensa es el derecho á la tranquilidad del espíritu y la conciencia.





ECONOMIA GUBERNATIVA

CAPÍTULO ÚNICO

Con la mayor discreción y miramientos, sin que

Como se gobierna la familia en una casa,
palabra y por escrito.
Y así, ayuda ó auxilia, en otra y en consejo, de
bajo su responsabilidad inmediata y el que dirige,
soma y es dueño ó delegado en lo que ordena
otro administrador; el que gobierna, manda á las per-
de las cosas necesarias, que son las que el mismo
Por supuesto que en el que administra, respon-

Se distinguen necesariamente, gobierno y or-
consecuencia.

es el deber de la administración del espíritu y la
del que comanda, del fuego y de la economía de la economía.

Horas y condiciones del estudio, del trabajo material, de las
bien hecho á nuestros intereses y a los de la nación.

los mismos principios y los mismos fines, y los mismos
los mismos principios y los mismos fines, y los mismos

permanencia y la estabilidad de la política y la moral
y la moral y la política y la moral y la política y la moral

que el poder se divide en tres partes: la que administra, la que
de la clase de la disciplina, y la que administra el que



ECONOMÍA GUBERNATIVA

CAPITULO ÚNICO

Horas y condiciones del estudio, del trabajo material, de las comidas, del juego y distracción en el descanso

¿Se distinguen *administrar*, *gobernar* y *dirigir*?

Por supuesto que sí: el que administra, *dispone* de las cosas necesarias, que son las que él mismo ú otro suministra; el que gobierna, *manda* á las personas y es dueño ó delegado en lo que ordena bajo su responsabilidad inmediata, y el que dirige, *guía*, ayuda ó auxilia, en obra y en consejo, de palabra y por escrito.

¿Cómo se gobierna la familia en una casa?

Con la mayor discreción y miramientos, sin que

baste decir: «Yo lo mando.» El que gobierna, si quiere que le obedezcan con premura y sea al punto hecho su mandato, ha de ser el primero en dar ejemplo de justicia, de satisfaccion y de *buen trato*. (1) Hagasé por *que haya un tiempo determinado para cada ocupación, que cada cosa se haga á su debido tiempo*: esto manda el gobierno y el buen orden, para distribuir el *tiempo*, que es *dinero*.

¿En qué horas ha de mandarse se haga el estudio, y qué condiciones se requieren en su práctica?

Las mejores horas de estudio, son las de la *noche* y *madrugada*, y aun en todas aquellas en que la inteligencia esté dispuesta, despues del reposo del trabajo mental, y cuando no se esté preocupado con pesares ó alegrías, que entonces se podrá concretar el pensamiento y obtener ventajoso resultado. El estudio mecánico no debe hacerse al acabar de comer; el racional, tal vez, no siendo de mucha duración ó muy difícil, el exceso *entorpece*, y el defecto *embrutece*, respecto á los estudios.

¿Y respecto á las horas del trabajo y las comidas?

(1) Mucho agrada siempre, aun á las personas que tienen el deber ú obligación de obedecer, que se las mande con finura y buenos modos. ¿Cuesta algún trabajo decir «hazme ó hágame Vd. el favor de...?» No cuesta nada y es muy decente el lograr esta costumbre, que demuestra al mismo tiempo estimación al que se manda, la indulgencia y respeto á todos, que obedecen con más fé y aprenden afabilidad si son uraños ó toscos en el trato. Este modo de mandar es muy bonito oirlo á los padres con los hijos y á los amos con los criados.

El trabajo material requiere la medida en las fuerzas, la consideración de las obras en que se practique y el reparo de las personas que lo hacen: se hace extensiva á los animales. En primer lugar, mándese ó désele alimento al que trabaja; en segundo, no se le exija que haga más fuerzas que las posibles, porque puede causársele perjuicios de consideración, especialmente á los niños, á las mujeres en ciertos casos, y también á los ancianos. Las comidas mándense practicar en las horas de costumbre y no apresuradamente: debe enseñarse también la manera de *trinchar*, que es partir decentemente toda clase de viandas, al mismo tiempo que alcanzar la costumbre de comer donde haya gente de alguna educación.

¿Qué horas y condiciones tiene el juego?

El juego en que se ejercitan las fuerzas materiales se halla en iguales condiciones del trabajo; y en aquellos que son de pasatiempo, *prohibanse* los que tengan por aliciente el *dinero* ó cualesquiera interés de este género. Pues por mucho que quieran simularse distracción, incitan la pasión del ánimo y hacen crear la envidia, la ambición y aun el engaño. (1)

(1) Las utilidades del juego, dado caso que las haya, se gastan con desprendimiento, siendo para el jugador siempre *desfalcos*; ocúpese el hombre en los estudios, ó en distracciones honestas, como son: la lectura de obras morales, la música, el teatro y los paseos, y nunca en juegos de azar, y esté seguro de evitar la ruina de su casa, logrando la tranquilidad y honrosa vida.

¿Qué distracciones más útiles se pueden mandar, practicar y permitirse?

En la infancia, toda aquella ocupación que educa el alma, es útil distracción; tal es la *escuela*, donde no se fuerza nada al niño, y sólo se auxilian sus facultades todas con halago y contento, entreteniéndole en juegos moderados, los mismos que pueden practicarse fuera de ella, en el paseo, en las plazas, patios y huertas y en el campo. En la juventud, *las sociedades* ofrecen distracción con las *sesiones* instructivas, formación de *orfeones*, canto y música y la *conversación* halagüeña de amigos y personas sensatas y juiciosas. Además, en todas las edades, la caza y pesca (que no ofrezcan riesgo) son útil pasatiempo; el baile decente y sin exageración y los teatros: los *circos* de peleas, de juegos expuesto y de lidias con las fieras, no deben permitirse; pues que lastiman el sentimiento á los sensibles, y estimulan la barbarie, endureciendo el corazón y animan á la traición á los cobardes.





ECONOMÍA DIRECTIVA

CAPITULO ÚNICO

Cumplimiento de los deberes materiales, morales, religiosos, intelectuales y especiales de la individualidad de la familia.

¿Qué ha de practicarse para ver en el lleno del cumplimiento del deber á la familia?

El *ejemplo sin ficción* y sin mentira, en la real virtud y con la *franqueza legal* y verdadera, se consigue entrar en el deber, aun á aquellos que en un principio de todo se ríen y se burlan. La constancia en la buena dirección, alcanza siempre en el *director* el conocimiento exacto de las causas y el medio de proceder á desterrarlas ó á valerse de ellas, y en el *dirigido* lograr sensible ó insensiblemente el *hábito* ó la buena costumbre por la repetición continúa de los actos.

¿Que dirección exigen los deberes materiales?

Aquella que el aprendizaje nos indique, procediendo en todo *de lo fácil á lo difícil*, estimulando á los niños con el halago; á los mayores con el aumento de sueldo ó ganancia, siempre que mejoren la calidad, dándole buena forma y solidez ó perfección á su trabajo. Conviene mucho para esto, que tanto el director como toda clase de operarios, conozcan las nociones de la *industria* para que sepan la importancia y buena aplicación de la *division de operaciones*.

¿Cómo ha de dirigirse el cumplimiento de los deberes morales?

Al educar á un individuo se le enseña á distinguir los actos ó acciones buenas de las malas, haciéndole comprender que si la voz de la conciencia y la razón se hallan conformes con la voluntad en los hechos de la vida, señal que son favorables á la moral, y podemos practicarlos; pero que si de lo contrario, lo dudamos, ó nuestra conciencia y razón los rechazare, entonces son contrarios á la virtud y no deben practicarse. La ley natural, la civil y la social, nos determinan el camino de la virtud y la voluntad de Dios en nuestras obras; tales son *las de misericordia* ó caridad.

¿De qué modo los preceptos religiosos se auxilian?

Desterrando la duda en los conceptos de creencia; rechazando *el fanatismo*, que es *la obcecación racional del dogma*, y haciendo que el creyente no desconozca ninguno de los principios del *Credo* ó estatutos de la sociedad religiosa que éste acepte. Y como los españoles somos cristianos todos, no

ignoramos que nuestro Redentor Jesús, desde su nacimiento en el pobre establo de Belén, hasta el martirio que sufrió en el Gólgota, fué el *divino maestro*, de quien debemos tomar el vivo ejemplo de la moral más sana y la verdadera religión: la Iglesia que es la Junta directiva y general, es la que ordena todo lo que el *verdadero cristiano debe saber* para practicar *el culto*, que es la adoración interna y externa ó conjunto de los actos religiosos.

¿Que condiciones exigen los deberes intelectuales?

Las que aconsejan la cordura y madurez de los estudios para el progreso de las ciencias y de las artes. Estudiemos primero cada cual lo que precise, amoldado á nuestra posición y condiciones, que á nada vienen los adornos á quien no sabe hacer aún lo que ha de adornar: después de saber lo necesario, aplicable á lo menesteroso, dirijamos nuestra aspiración á todo lo que se considere útil y provechoso, no sólo para nosotros mismos, sino al bien general del prójimo; que consiguiera siempre más *la fuerza de voluntad* sin otros bienes *que la posibilidad* sin la fuerza de voluntad.





SUPLEMENTO

Para que se acuerde la ley de gobierno de los
deberes condicionales del rey de gobierno como exterior
como ella, como sales y como muerde
Como debe considerarse el rey de gobierno al
de exterior a la familia
En primer lugar debe considerarse a los reyes
más nobles la corona de sus dueños en
en lo lugar, no se le reconoce por la con-
tante que haya cobrado, sino hacer por tener
esta, cual si no la hubiese conseguido en tener
lugar, que se entregue a los con la familia, va-
liéndose de su posición y en el caso, mirando
los intereses de la casa, cual si fueran propios
los intereses de la casa, cual si fueran propios
Que deberes especiales tienen las niñas como
amas de gobierno
Para con los padres (pues se supone que las ma-
dres no existen) deben considerarse en sustitución
de su esposa, respecto a todas las acciones de la
casa aconsejándoles cuando fueran consultadas y



SUPLEMENTO



**Deberes condicionales del ama de gobierno como extraña,
como hija, como esposa y como madre**

¿Como debe conducirse el ama de gobierno siendo extraña á la familia?

En primer lugar, debe conseguir, por los medios más morales, la confianza de sus dueños; en segundo lugar, no ha de enorgullecerse por la confianza que haya obtenido, sino hacer por merecerla, cual si no la hubiera conseguido; en tercer lugar, que no intrigue nunca con la familia, valiéndose de su posición, y en el cuarto, mirando los intereses de la casa, cual si fuera propia dueña.

¿Qué deberes especiales tienen las hijas como amas de gobierno?

Para con los padres (pues se supone que las madres no existen) deben considerarse en sustitución de su esposa, respecto á todas las atenciones de la casa, aconsejándoles cuando fueren consultadas, y

animándoles á la abnegación en el desempeño de sus respectivos cargos. Con los hermanos, deben hacer que no extrañen la ausencia ó falta de su madre en el cumplimiento de todas sus necesidades más precisas, y al mismo tiempo recordársela para que se conserve en su corazón la gratitud y pidan á Dios por ella. Con los sirvientes y con la sociedad en general, deben siempre mostrarse dignas dueñas de su casa y ser siempre diligentes y muy afables.

¿Cómo deben conducirse las esposas siendo amas de gobierno?

Conociendo su posición de dependientes, administradoras y dueñas. Como dependientes, temiendo no gastar nada de más, porque tienen que rendir cuentas; como administradoras, distribuyendo el dinero en las más precisas atenciones, y como dueñas, ahorrando todo lo posible. Además, debe la esposa guardar siempre su decoro de casada (1) cual si fuese doncella recatadada: pues la generalidad de las mujeres (por su desgracia) después de casadas, se olvidan del pudor, y sus maridos, viendo en ellas desaliño y desvergüenza, desairan sus cariños y las tratan con dureza; el hombre es egoísta, y aunque disfrute en otra mujer lo que le diere la suya, quiere considerarla muy distinta. El nom-

(1) Una escritora contemporánea, muy filósofa dice: que si solo con guardar *la virtud* creen muchas mujeres que tienen cumplidos sus deberes de esposas, se equivocan; porque las atenciones que requieren sus maridos y los hijos son lo mismo sagradas; al perjudicar los intereses, ó la honra ó la salud, no se guarda la virtud.

bre de *madrastra* suena mal, y no debe una esposa consentirlo; pero tampoco debe merecerlo: mire á los hijos de otra como quisiera que otra le mirase los suyos.

Y si acaso las madres son amas de gobierno, ¿cómo deben conducirse?

Por los medios más atentos deben las madres regir los cuidados de la casa; pues que comunmente ya son *suegras*, y no deben consentir se certifique el dictado muy vulgar que las comprende. Las *nue-ras* ó los *yernos* son sus hijos, del mismo modo que los hijos de éstos son *sus nietos*. Sean madres cariñosas para todos, y corrijan sus defectos, si los vieren; pero nunca miren el ajeno de distinta manera, y hagan lo de «te lo digo, hijo, para que lo entiendas, nuera.»

¿Qué principales atenciones obligan en general los deberes de un ama de gobierno?

Las de reparar el capital que le entreguen sus dueños, padres, hermanos, esposos ó hijos, *apuntando* las ganancias y los gastos, teniendo siempre de todo en abundancia, sin que llegue á perderse cosa alguna, y observando que la buena calidad del alimento y demás cosas es lo principal para la salud de su familia; y que la miseria y mezquindad perjudican á la vida moral y material y es opuesta á la verdadera economía: se hace *el ahorro*, evitando *el desperdicio*, para lo cual debe siempre llevar cuenta y razón, sin que sea ridículo tomar nota á lavanderas y criados.

NOTA. Toda ama de gobierno debe llevar un cuaderno de gastos diarios, en el cual apunte tam-

bién los ingresos de ganancia ó utilidad de cualquier clase. En épocas de compra y venta de las diversas cosas que ofrecen economías en una casa, deben llevar cuenta y razón de las que hagan, verificando su balance respectivo semanal, mensual, trimestral ó por estaciones, y anual para equilibrar las ganancias con los gastos.

Hay, pues, necesidad de tres libros, ó bien en uno solo atender á los tres conceptos:

1.º Gasto y utilidad diarios, con resumen semanal.

2.º Gasto y utilidad estacional de invierno y de verano.

3.º Gasto y utilidad anual y de época, ó de oportunidad.





APÉNDICE

Con el fin de que las aspirantes al título de Maestras de primera enseñanza, hallen todo lo preciso (para reválida) en este tratado, y sea un auxiliar provechoso á las que ya ejercen, ponemos la siguiente

RESEÑA INSTRUCTIVA DE LABORES

1.^a PARA HACER CALCETA se necesita: agujas é hilo.
—Las agujas deben ser proporcionadas al hilo con que se trabaje—Se distribuye el número de pares de puntos entre las tres agujas cogiendo los puntos uno á uno, y echando una traba del hilo enovillado al cogerlo, creciendo y menguando puntos, cuando la forma de la pieza así lo exija.

2.^a PARA COSER se necesita: tela, hilo, agujas, tijeras, dedal y una almohadilla para asegurar la costura y no tener el cuerpo encorvado. Las agujas y el hilo deben ser proporcionados á la tela que se cosa.

3.^a LAS COSTURAS de uso más común son: dobladillo ó bastilla, costura á la española, idem á la inglesa, idem á la francesa ó de pelliz y á la catala-

na.—El dobladillo consiste en dos dobleces que se hacen á la tela, la primera para que no deshile, y la segunda para determinar el ancho, que será ó mayor ó menor, según la pieza á que se destine.

4.^a EN LA BASTILLA se emplean generalmente punto de lado, pespunte y vainica. La bastilla calada consiste en sacar unos hilos después de doblada la bastilla y hacer el calado sobre el deshilado.

5.^a LA COSTURA ESPAÑOLA consiste en colocar una tela un poco retirada del borde de la otra, cosiendo por el lado opuesto: luégo se dobla la pestaña cargando.—Suele emplearse pespunte, punto de lado, punto adelante y punto por encima.

6.^a LA COSTURA Á LA INGLESA consiste en doblar pestaña en ambos bordes y, haciendo un margen para determinar el ancho de la costura, se superponen encontradas y se hilvana, con lo que queda preparada; luégo se cose á pespunte por el derecho y cargadura por el revés.

7.^a LA COSTURA Á LA FRANCESA consiste en dos pespuntos por el derecho y se prepara como la costura á la inglesa.

8.^a LA COSTURA Á LA CATALANA consiste en dos cordoncillos por al derecho; generalmente es más ancha que la francesa é inglesa, en cuyo preparado se asemeja.

9.^a Se da el nombre de COSTURAS CALADAS á aquellas que se preparan sacando hilos y haciendo as puntadas del mismo número de hilos.

10. En la ropa blanca de NIÑOS RECIENNACIDOS se lusan las costuras caladas.—Esta clase de costuras se emplean hasta la edad de tres ó cuatro años.

11. PARA ECHAR PIEZAS se recorta el pedazo que

haya de cubrir la falta y se coloca sobre el lugar que deba desaparecer, y dejando margen para lo que disminuyan las costuras, se corta la parte interior, preparando el nuevo pedázo y cosiendo después.

12. EL ZURCIDO consiste en formar un tejido con las puntadas largas que afirman en la parte sana de la tela, cruzándose en líneas perpendiculares entre sí, pero paralelas y en el mismo sentido de las de la tela.

13. PARA HACER UN OJAL se corta de la dimensión conveniente al botón que haya de abrochar y después se guarnece al punto llamado de ojal, que consiste en hacer pasar la aguja de dentro á fuera y cogiendo una traba del mismo lienzo antes de pasar á la inmediata. Los oblicúlos sólo se diferencian en su dirección.

14. Los puntos más usuales en TAPICERIA SON: medio punto, punto cruzado, punto de armas, punto de espiga, punto cuadrado, punto cardado, etc.

15. EL BORDADO Á LA INGLESA consiste en una colección de palmas y ojetes en que al propio tiempo que demuestra el trazado del dibujo le adorna y hermosea.

16. (Háganse muestras de puntillas, etc.)

17. (Háganse muestras de puntillas, etc., calceteando.)

18. (Háganse muestras de malla, crochet, frivolidé.)

19. Para hacer prendas para niños al punto de calceta ú otro se cortan patrones y después se hace un tejido de igual forma, que se coserá después.

20. PARA UNA CAMISA DE SEÑORA se necesita: dos metros y medio de tela de vara de ancho, distribuidas así: metro y medio para el cuerpo, medio metro para el canesú y lo restante para las mangas y otras piezas.

21. (Cortar las piezas de una camisa de señora, faldas, canesú, manga y nesga.)

22. PARA UNA CAMISA DE NIÑA de siete á nueve años se necesitan metro y medio de tela de tres cuartas de ancho.

23. (Cortar camisa entera).

24. PARA UNA CAMISOLA para hombre se necesitan dos metros de tela de vara de ancho, repartidas en: un metro y tres decímetros para el cuerpo, medio metro para mangas y dos decímetros para puños.

25. (Cortar las piezas de una camisa de caballero.)

26. PARA UNA CHAMBRA se necesita metro y medio de tela, distribuidos así: medio metro para el delantero y otro medio para la espalda, dejando lo restante para mangas.

27. (Cortar las piezas de una chambra.)

28. PARA UN PANTALON DE SEÑORA se necesitan metro y medio de tela de vara y cuarta de ancho partido en dos mitades.

29. (Cortar los pantalones de señora.)

30. PARA CALZONCILLO DE CABALLERO se necesitan metro y medio de tela de vara de ancho, en dos mitades.

31. (Cortar calzoncillos.)

32. (Idem cuellos diferentes.)

33. (Idem puños diferentes.)

34. PARA UNA SÁBANA CATRERA hacen falta cinco metros de vara de ancho, y para una funda de *almohada* un metro.

35. PARA UNA SÁBANA CAMERA se necesitan cinco metros de tela de cinco cuartas de ancho, y para un *almohadón* vara y media.

36. Para esta clase de prendas que se citan del 20 al 35, se usa la costura española, francesa inglesa y catalana.

CONSEJOS FILOSÓFICO-SOCIALES

que ilustran directamente á la mujer para hacerla feliz

EN LA NIÑEZ

EN LA JUVENTUD Y EN LA VEJEZ

I

QUERIDAS NIÑAS: Sois pobres; sois de mediana fortuna ó sois ricas tal vez?!!!... En ninguno de estos conceptos no debéis consideraros, ni desgraciadas, ni al cubierto de la desgracia, ni felices. Preguntad á vuestras madres, y sabréis si ellas han sido cualesquiera de estas cosas, no habrá mediado su posición ó los bienes de fortuna para ser ó dejar de serlo. Seguramente que nunca habrán sido tan felices como vosotras podéis serlo, porque en su educación desde la infancia, no han tenido los me-

dios que hoy pueden proporcionaros á vosotras.

¿Queréis saber el camino de vuestra felicidad, en cuanto pueda así llamarse? Hélo aquí:

Si á vuestros padres viereis en la humillación ó en la pobreza, resignaos: mitigad sus sentimientos, sus fatigas y sus penas, con el amor inocente de la infancia; ayudadles en sus trabajos y no recrimineis sus faltas: con vuestra honradez y con la diligente laboriosidad, le *daréis bastante lección*, haciéndoo el faro salvador de su esperanza.

Los veis en estado regular, ó en el progreso; no abuséis haciéndoo exigentes, ni queráis igualaros á las ricas, siendo vanas. Imitadle y axiliadle en los medios (si obra en ellos la virtud) para alcanzar el mejor bienestar que os proporcionan. Y ante todo, tratar de educaros é instruíros para conocer vuestros deberes y derechos. Oid siempre sus consejos, siendo sanos, y no les ocultéis la confianza que les debéis en pensamiento, palabra y obra, pues que de ella depende muchas veces el presente y futuro de vuestro anhelo.

Los veis en el goce de fortuna y nadáis en la riqueza, en fausto glorioso y la opulencia; pues pensad que el orgullo y los placeres, descienden sin pensar: que la diadema y aun los brillantes que la adornan, la una es metal, los otros carbono; todo tierra. No miréis siempre un cuadro por la cara hermosa, no veais de continuo hacia arriba; mirad también hacia abajo, para que no os extrañe la caída. Y ante todo, sed indulgentes, sed caritativas, sed piadosas, y cuando muráis abandonareis este destierro en paz; vuestra vida es feliz; la muerte gloria.

II

AMABLES JÓVENES: Habéis pasado la infancia, y en ella habréis observado el parecer de mi leal consejo. ¿Creéis necesitar de más alguno?.... ¿Decís qué os conviene?... Sí, que os convendrá y será para bien vuestro.

Si sois *dignas* solteras, casadas ó viudas, ningún hombre os negará nunca el respeto; pues que la *dignidad real* consiste en saber conocer perfectamente cada cual sus deberes y derechos.

La *abnegación* es vuestro lema de destino: la razón y la conciencia han de obligaros á consentir en el martirio honroso que hayáis de tener con los padres, con el esposo ó con los hijos.

¿Compraríaís cualquier cosa cuyo valor no conociereis? Temiendo que os engañen, supongo razonablemente no lo haríais. Pues bien: ¿Dais al corazón menos mérito que al dinero? Tal vez que sí, y en ello mucho erráis. ¿Os haríais esclavas de un vil dueño que os diera mil soñadas riquezas? Yo os fío en que nó. Tener talento es no dejarse engañar, ni consentir el engaño jamás.

Sebeis que el hombre hizo la ley; mas su egoísmo no ha reparado que al herir vuestra susceptibilidad ha tirado la flecha hacia sí mismo. No os doláis de su desgracia si procede del orgullo de su posición respecto á vosotras; pero si de vuestro proceder depende, no es lo mismo.

¿Sois pretendidas para tomar estado?... Tened en cuenta que lo principal es que seáis *doncellas pudorosas y previsoras, sin exageración y muy*

honradas, si queréis tener estimación al ser casadas.

Analizad, con gran reparo, las dotes de vuestros pretendientes (1) La atracción simpática, cual hilo imantado, es verdad que nos obliga á inclinarnos a lo bello. ¿Sabéis en qué consiste la belleza de un

(1) ¡Cuán conveniente sería á la sociedad en general que así como para desempeñar un destino de alguna importancia social se precisan documentos que acrediten la actitud del pretendiente, al hombre y á la mujer se le reclamarán de igual suerte para el matrimonio!

El casarse es ingresar en un destino de toda la vida; la importancia social de este destino se reconoce en la necesidad de sostener y educar á la familia. *Las mujeres y los hombres educados, porque sean pobres, si es que fuesen hacendosos, pueden siempre elegirse por esposos.*

Al hombre, con destino ó profesión honrosa, y siendo probo y laborioso, pudiera autorizarse para el matrimonio; no así á la mujer, que vá á ser la directora del hogar, la consejera racional de su marido y el aya educadora de sus hijos.

Yo le hubiera de exigir un examen detenido de la teórica y práctica de todos los quehaceres de una casa, aparte de lo relativo á los asuntos familiares del marido y los hijos. Suele decirse que «el que no sirve para ser casado, que no engañe á su aliado,» y éste era el mejor medio de evitarlo. Nos engañamos reciprocamente; y al conocerlo, el que á sido equivocado, sufre un martirio continuado y sin remedio, si quiere ser prudente y no dar qué decir al mundo; de lo contrario, es un desequilibrio tan funesto, que ninguno de la familia puede remediarlo: todos son desgraciados y el ejemplo social es pernicioso; y siendo como es así, puede decirse: *que las leyes que autorizan CON ESTA CONDICION el matrimonio, autorizan el asesinato y el suicidio, y no sirven á Dios.*

hombre?... en la nobleza de sus sentimientos, en la utilidad de sus servicios como esposo y como padre, y en que posea la dignidad de hombre en amor propio, y tenga aspiraciones á lo justo.

Si os pretenden, únicamente por hermosas ó por ricas, no admitáis la pretensión; pues por hermoso y rico que sea un objeto material, con el uso pierde el mérito; y el que no mire vuestra belleza cual á vosotras, os encargo, sin pensarlo y acaso sin quererlo, labra vuestra desgracia y destruye su ventura.

Al ser casadas, sabed que la vida del matrimonio es una cadena cuyos eslabones son *triángulos equiláteros*. El marido ocupa uno de los vértices, y vosotras el centro del lado opuesto. Su posición es la mejor; la vuestra, falsa, puesto que no tenéis punto de apoyo, y os conviene sostener el equilibrio con sus pensamientos, palabras y obras.

Es cierto que, hoy por hoy, no podéis, no sabéis ni queréis saber elegir un buen marido; vuestra posición forzada lo permite. Pero si la desgracia os acompaña, sabed que con halago, con la dulzura y agasajo, atraéis más los esposos, que con carácter severo y rígido; es obra del destino y debéis dominar al esposo con cariño.

Si sois madres, recordad lo que vosotras deseábais cuando hijas; y según la experiencia os ha enseñado, proporcionadles la mejor educación, para dar hijos dignos á la patria, que es la mayor gloria y grandeza de una madre, ante Dios y ante los hombres. Si sois viudas, observad los preceptos de las solteras; y si tenéis hijos, lo que corresponde también á las casadas.

III

SEÑORAS MÍAS: Estáis en la época de la madurez del pensamiento, y libres, puede decirse, de las vicisitudes de la vida social. ¿Qué consejos podré daros para que, si no lo sois, seais felices?... Amoldad vuestra conducta á las razones de vuestra posición, y no queráis aparentar lo que no sois. Es decir: que la locura, si tiene disculpa alguna vez en los juveniles años, ya no la tiene á los vuestros, que tal vez os hayan dado suficiente lugar á desengaños. Sed indulgentes con los que falten; pero dadles á la vez vuestros meditados consejos, y sea la experiencia quien os guíe á darles el más moral ejemplo.

Si habéis sido empujadas hacia el mal y habéis caído, no precipitéis á los incautos, para veros vengadas, ni aun de aquellos mismos que os hayan proporcionado el daño. Si habéis sido afortunadas, mirad que en el mundo hay mucho engaño y no seais la causa inocente de la perdición de alguno, por la demasiada confianza. Sed aún el bálsamo bienhechor de vuestros esposos; el humano y delicioso consuelo suyo, y el amoroso antídoto del mal de vuestros hijos. De las hijas especialmente, sed ayas seductoras é institutrices hábiles y tiernas, y que al morir en sus brazos, bendigáis su fruto, y el llanto de su gratitud, y sus buenas obras, acompañen vuestro espíritu hasta la gloria.

MUJERES EN GENERAL: Haced que el mundo os cante, en fin, por vuestro méritos, al menos por el

amor con que mi alma hoy os cobija, las siguientes canciones dedicadas á una madre, á una esposa y á una hija.

A UNA MADRE

El céfiro placentero
de primavera mañana
permite que cual lucero
refeje una flor temprana.

Del torrente el fiel murmullo
que al manantial vida quita,
es el permanente arrullo
de otra vida que él agita.

El ambiente embriagador
de brisa consoladora
es el recuerdo de amor
del sér á quien más se adora.

Todo en tí está, madre mía:
ser origen de mi sér,
cual siempre fuí tu alegría,
tú eres también mi placer.

En tus entrañas tomé
mi existencia: Tú, amorosa,
me criaste, y yo te amé,
como el color á la rosa.

Tú fuiste hada seductora,
que á mis pasos diste guía;
yó fuí boreal aurora,
que á tu amor dió lozanía.

Tú, mi carácter formaste
con la educación primera,
y aún no me separaste
tu amor, porque amor te diera.

¿Qué debo hacer, pues, señora
cuando tu salud decae,
y tu faz se descolora
y tu cariño me atrae?... .

¿No eres el faro brillante
de los mares de mi vida?...
Y el salvado navegante
¿no soy yó, madre querida?!!!

Luego mi deber sagrado
será prestarte afanoso
(mientras no hayas espirado)
satisfactorio reposo...

...Y hasta el sepulcro, llorarte,
y allí... en reverente calma...
con lágrimas recordarte...
rogando á Dios por tu alma!!.

Á UNA ESPOSA

La faz de la diosa Flora
el Sol alumbra riente
y en su matinal creciente
da colorido á la aurora.

Amor que del pecho humano
la casta Diana protege,

nunca consiente se aleje
de otro corazón hermano.

Cual mariposa á la flor,
por eso á tí me acerqué
y de tus gracias tomé
el incentivo de amor.

El consolador aliento
que inspira el alma adormida,
sola eres tú, que das vida
y luz á mi pensamiento.

Cual madre á su tierno niño,
cuidas de mis atenciones,
y unes nuestros corazones
con fascinador cariño.

A Dios humilde plegaria
elevas en mi ansiedad,
y en toda prosperidad
quieres gozar secundaria.

Si has llegado á comprender
alguna vez mi quebranto,
diste pruebas con tu llanto
de un angelical querer.

Por cuya razón pondré
buen cuidado en agradarte,
y con mis bienes brindarte
para conservar tu fe.

Pues que los suaves lazos
que tiende tu corazón,
para halagar mi pasión,
son dulcísimos abrazos.

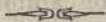
Por una mujer querida
que como tú sepa amar,
cualquier hombre puede dar

las riquezas de su vida.

Disfruta continuo amor;
sé á mi lado venturosa;
mas nunca seas celosa
cual hembra del ruiñeñor.

Porque el celo desmedido
produce fatal locura
y destruye la ventura,
sin que vuelva el bien perdido.

A UNA HIJA



Dios, con su sabia grandeza,
al Universo creó.
y en su admirable belleza
pródiga Naturaleza,
á todo sér vida dió.

Cual flor nacida entre abrojos,
que su cáliz virginal
da un aroma celestial
y llena justos antojos
del rocío matinal.

Tal eres tú, hija querida,
prenda del mayor valor
de tus padres, y el honor
que perderán con la vida
por tu divinal candor.

Una madre cariñosa
con su sangre te sustenta
y su seno te calienta

al velarte cuidadosa,
y por tu sueño no alienta.

Un padre de su fatiga
viene, y las tiernas caricias
que con amor te prodiga,
con ellas su mal mitiga,
pues son sus caras delicias.

Su interés y posición
ambos por tí sacrifican,
y á la vez que esto practican,
sus lazos de eterna unión,
tus gracias los santifican.

Si el jardinero la planta
cuida, los padres también
los embelesa y encanta
el cultivo de su planta
que es la planta de su bien.

No olvides nunca, hija mía,
de la virtud la verdad,
ni quieras sabiduría,
que el amor ó simpatía
te propongan con maldad.

Con la falsa adulación
satisfacción no pretendas
y educándote la enmiendas
dentro de tu corazón,
para que sola la entiendas.

Las dotes de la fortuna
no hacen la felicidad,
pues sólo la *dignidad*
podrá permitir alguna,
si es que existe en realidad.

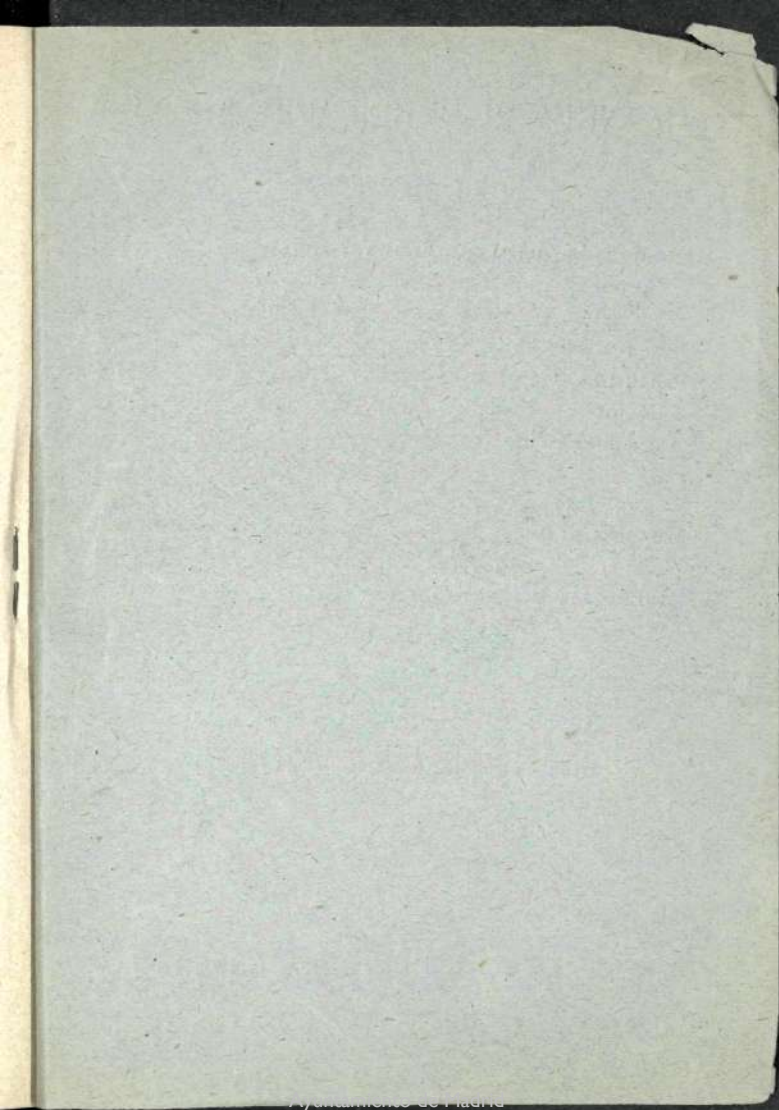
La hermosura ni riqueza,

tampoco la proporcionan,
ni títulos que blasonan
de providencial nobleza,
si las virtudes no abonan.

La mujer de valimiento
nos la enseña claramente,
la pureza de su frente
y el culto entendimiento
que la hace diligente.

Ella es el leal timón
de la nave colosal
del mundo; y su abnegación
es el fuerte pedestal
donde la estatua inmortal
del amor y de la ciencia
sientan su pie, y preferencia
le da el hombre en su ideal.





NUEVAS PUBLICACIONES

Ptas.

- Elementos de Contabilidad Demostrativa, por D. Bonifacio Guevara; obra utilísima, con patente de invención, y dedicada á las escuelas de niños; un tomo en 4.^o, rústica.... 1,50
- Tratado de Industria, por D. Juan Botella; edición esmerada y muy recomendada, en holandesa, cubierta cromo..... 0,75

Método popular de lectura mecánica racional, por D. J. David Pérez Mandado. En prensa.

Elementos de Aritmética, por D. Juan Botella. En prensa.

Grandes rebajas á los señores Profesores

CASA ESPECIAL

EN EL RAMO DE PRIMERA ENSEÑANZA