

LA MUJER EN EL HOGAR

SEXTA EDICIÓN



DOLORES CORREA ZAPATA

VI
C. G. G. G. G.

LA MUJER EN EL HOGAR

NOCIONES DE ECONOMÍA DOMÉSTICA

IMPRESA FRANCESA.—JARDÍN CARLOS PACHECO, 1 Y 3.—MÉXICO

LA
MUJER EN EL HOGAR
LIBRO PRIMERO

OBRA ADOPTADA COMO TEXTO DE ECONOMÍA DOMÉSTICA
EN LA ESCUELA NORMAL PARA PROFESORAS
Y COMO LIBRO DE LECTURA
EN LAS ESCUELAS DE INSTRUCCIÓN PRIMARIA DEL DISTRITO FEDERAL
Y EN ALGUNOS ESTADOS DE LA REPÚBLICA.
PREMIADA EN LA EXPOSICIÓN DE PARÍS DE 1900
Y EN LA DE BÚFALO DE 1901

ESCRITA POR

DOLORES CORREA ZAPATA

“La felicidad de los pueblos
se elabora en el hogar”

SEXTA EDICIÓN CORREGIDA E ILUSTRADA



LIBRERÍA DE LA VDA. DE CH. BOURET

PARÍS

23. Rue Visconti, 23

MÉXICO

45, Av. Cinco de Mayo, 45

1919

Donación Dra. Dafne
Evelia Reyes Guerra
23/sep/2014

LA AUTORA SE RESERVA LOS DERECHOS DE PROPIEDAD
CONFORME A LA LEY

TESTIMONIO DE RESPETO

A LA DISTINGUIDA SEÑORA

Carmen Romero Rubio de Díaz

OPINIONES

DE MIS

ALUMNAS

OPINIONES DE MIS ALUMNAS

SOBRE MI OBRA

“LA MUJER EN EL HOGAR”

Esta obra nos hace ver la educación de la mujer en los tiempos antiguos y modernos y la superioridad de esta última.

Elena Sierra.

En las hermosas páginas de los libros de “Economía Doméstica,” se nos da a conocer el valor que tiene la mujer y la manera de bastarse a sí misma sin el auxilio del hombre.

María Luisa García.

“La Mujer en el Hogar” es un libro que, por medio de ejemplos de la vida práctica, hace que la mujer se instruya sobre los medios de destruir todos los peligros que se presenten a su paso.

C. Rosales.

El libro de "Economía Doméstica" es muy útil, porque siendo la educación de los niños una cosa muy importante, este libro nos enseña la manera más fácil y adecuada para hacerla muy divertida, tanto para el niño como para quien lo educa.

Leonor G. Aguado.

Al comparar a la mujer con la diosa del hogar, y al componer este libro, le presta una ayuda valiosa para poder desempeñar el papel más noble, que es el de madre.

Carmen Garza.

El libro de "La Mujer en el Hogar" nos hace ver el modo de arrostrar los peligros que se presenten a nuestro paso.

Arduina Senelli.

El libro titulado "La Mujer en el Hogar" es uno de los más útiles, pues parece la madre que lleva de la mano al niño para no dejarlo caer.

Fulgencia Ortiz.

El libro "La Mujer en el Hogar" es muy interesante, porque no está lleno de definiciones, lo cual

es fastidioso, sino que, por medio de ejemplos, nos hace comprender nuestros derechos y nuestros deberes.

A. Machinz Z.

Los libros titulados "La Mujer en el Hogar" me gustan, porque nos enseñan no sólo a desarrollarnos físicamente, sino que también moralmente, por medio de una manera sencilla y con ejemplos.

Amelia Olvera.

Esta obra nos hace palpar, que la felicidad de la familia es la base de la sociedad.

Trinidad Cuevas.

Mucho me agrada el libro de "La Mujer en el Hogar," pues depende de la mujer la felicidad de todo el mundo, pues indirectamente educando a sus hijos, éstos pueden más tarde encaminar a su pueblo hacia el sendero de la gloria y la alta cumbre de la educación.

Amada Linaje.

Es de mi agrado el libro titulado "La Mujer en el Hogar," porque de una manera fácil hace ver a

la mujer que es a ella a quien le corresponde proporcionar la felicidad del hogar, base principal del adelanto de todas las naciones.

María Duarte.

1er. año.—1er. grupo.

Este libro me gusta, porque nos enseña el origen de nuestros defectos y la manera de corregirlos.

Claudina Piedra.

Este libro, además de ser muy bonito, es muy interesante, porque bajo una forma fácil nos enseña a distinguir, por medio de ejemplos prácticos, lo bueno de lo malo.

Consuelo Estrada.

1er. año.—1er. grupo.

El libro titulado "La Mujer en el Hogar," es el guía más legal que conduce a la mujer a una senda de felicidad, por medio de ejemplos prácticos y sencillos, que la hacen comprender la misión que tiene que desempeñar, tanto en el hogar como en la sociedad.

Delfina Ubaldo.

Es muy útil e importante el libro que nos sirve de texto en la clase de economía doméstica, porque educa el raciocinio conforme a la moral.

G. Malo Rodríguez.

Esta obra nos sirve para ver las consecuencias de la buena y la mala educación; y hace comparaciones con la educación antigua y moderna.

Dolores Domínguez.

El libro "La Mujer en el Hogar" es importante para la mujer, sobre todo porque tiene ejemplos de los más prácticos, con los que de una manera fácil nos hace comprender la misión de la mujer.

Esperanza Torres.

OPINIONES DE LA PRENSA SOBRE LA PRESENTE OBRA

“LA MUJER EN EL HOGAR”

Tal es el título de un libro que ha publicado recientemente en París la reputada profesora de la Escuela Normal de señoritas en la ciudad de México, doña Dolores Correa Zapata. El título está ya muy gastado; pero la idea que representa, siempre será interesantísima, y hoy casi de interés palpitante por hallarse, como quien dice, sobre el tapete, la misión que le corresponde a la mujer en la sociedad. La distinguida escritora mexicana, después de haber dado a la estampa un libro de administración doméstica, ha sacado ahora de la vida moral de la mujer unos cuadros tan fidedignos, tan gallardos, de tan soberbio colorido, que hieren tan pronto a los ojos como el corazón.—¿Qué importa que hayáis leído a Legouvé, a Catalina, a Michelet, a Alfonso Kar? La señorita Correa presenta a la mujer en todas las fases de la vida, y de sus realidades ha tomado origen la pintura, de manera que se ven las figu-

ras palpitantes de la joven y de la anciana, de la esposa y de la madre.

No se deja llevar la autora de ningún espíritu de escuela, manteniéndose a la altura de los grandes sentimientos. Así, tratándose del carácter religioso de la mujer, se deja ver aquella sublime noción del bien, como legítima herencia de las almas puras, que aspiran a la aproximación de la criatura al Creador, por actos de bondad y sacrificio.

¡Lástima que para encerrar su pensamiento en los cortos límites de la obra que nos ocupa, los contraiga a veces la autora impidiendo su natural desarrollo! Esta es la única falta que encontramos en la obra de la señorita Correa. Por lo demás, "La Mujer en el Hogar" es uno de aquellos libros a propósito para operar una transfusión de sangre nueva en las venas de esta caduca sociedad. Reciba nuestra humilde felicitación y aplauso la distinguida escritora mexicana.

"La Escuela Práctica," por J. BENEJAN.

Ciudadela de Menorca, Baleares, enero de 1900.

"LA MUJER EN EL HOGAR"

Nociones de Economía Doméstica y Deberes de la Mujer

La eximia escritora mexicana se nos presenta con un nuevo libro que con justa razón debe enorgullecer a sus compatriotas. Bien escrito, mejor meditado, es un libro que interesa vivamente desde los pri-

meros capítulos, mostrando el lema que la autora persigue:

“La felicidad de los pueblos se elabora en el hogar,” es máxima cierta.

El libro se presta admirablemente para substituir á los textos de economía doméstica que contienen rancias reglas y nociones ya pasadas. Revela el espíritu práctico de la autora, a la vez que manifiesta su ansia por prestar señalados servicios a la educación.

Al enviar nuestros plácemes a la escritora, asegúramosle que tiene aquí quienes justamente saben apreciar sus buenas obras.

MERCEDES ZAPIOLA. “El Hogar y la Escuela,” Buenos Aires. Directora, YOLE ZALEZZI DE BERMÚDEZ.

“LA MUJER EN EL HOGAR”

Libro primero y segundo. “La Mujer en el Hogar” consta de dos libros y es un excelente manual de economía doméstica. El libro primero está dividido en tres partes: la primera considera a la mujer como el ama de casa y la instruye y aconseja en la elección de habitación, el manejo de casa, el cultivo de su jardín y la crianza de aves de corral.

La segunda le habla de alimentación y vestidos y varias medidas higiénicas, y la tercera, del trabajo, el ahorro y el descanso.

El libro segundo se refiere a la educación de la mujer y comprende dos partes: la primera versa

sobre la influencia de la educación en los destinos de la mujer, y la segunda sobre la influencia de la mujer en los destinos de la humanidad.—El libro de la señorita Correa ha merecido la decidida protección del Gobierno mexicano, que lo adoptó como texto de economía doméstica en la Escuela Normal de profesoras de la capital. Y a la verdad que el libro merece la buena acogida que ha tenido, por ser un utilísimo estudio de sociología y educación física y moral. El desarrollo dado a las materias que se tratan en la obra, revela un atento estudio de la misión de la mujer y la completa preparación de la distinguida profesora. Libros de esta naturaleza debían estar al alcance de todas las madres de familia; con su lectura se da un gran paso en el vasto campo de la educación doméstica.

“En el hogar y en la escuela,” libro debido también a la pluma de la inteligente profesora, es un interesante estudio que se completa con el anterior. En él se tratan cuestiones exclusivas de educación extensivas a ambos padres, al maestro, al Gobierno y a los niños. Es tan interesante como el anterior. “En el hogar y en la escuela” se lee con sumo interés por la fluidez de su estilo y el dominio de las materias de que se trata.

“El Educador.” Director, DOMINGO VILLALOBOS B., Santiago de Chile.

“LA MUJER EN EL HOGAR”

De México nos envía esta obra su autora, la señorita Dolores Correa Zapata. Es un libro que ha salido de lo común, en que se tratan los deberes de la mujer en la generalidad de los textos. Su autora lleva la cátedra de economía doméstica en la Escuela Normal de la capital mexicana y su obra ha sido adoptada como texto de la materia en dicho establecimiento. La señorita Correa Zapata hace agradable la materia, presentándola en forma de amenas y variadas historietas y narraciones, con correcto y galano estilo. Las alumnas se deleitarán recorriendo esas páginas y obteniendo, sin sacrificio, la sana y útil enseñanza que ellas encierran. En el mismo volumen, y como continuación de la obra que nos ocupa, vienen excelentes consejos sobre la educación del niño, libro tan variado e interesante como la primera parte, en ambas se ve el poder de una alta y clara inteligencia que prueba la influencia que puede ejercer con sus obras en la sociedad del bello sexo.

“Boletín de Educación.”—(Órgano del “Consejo general de Educación de Santa Fe.”) República Argentina.—Director, CARLOS N. VERGARA.

“LA MUJER EN EL HOGAR”

POR DOLORES CORREA ZAPATA

Acabamos de recibir una obra cuyo título inicia estas líneas; obra que ha sido publicada en París y se adopta como texto de economía doméstica en la

Escuela Normal de Profesoras de México. Ella tiende a desenvolver los principios en que se basa la educación de la mujer y las diferentes influencias ejercidas por ésta en el seno de la familia y de la sociedad, según los grados de aquella. Comprende su estudio tres partes. En la primera se ocupa de la educación de la mujer; en la segunda, de la madre; en la tercera, del niño. Por la primera parte, como la misma autora lo indica, se llega a la conclusión de que la "felicidad o la desgracia de la mujer, así como la de la familia, depende únicamente de la educación de aquélla." Para dar más interés a esta parte, la autora se sirve de una serie de cuadros verídicos, auxiliados por una multitud de láminas, algunas de éstas iluminadas con varios colores. En la segunda parte, "la madre," se presenta a la madre como causa de muchos males que reconocen como origen la educación deficiente que ha recibido. Por último, en la que se trata del niño, dice la señorita Correa que "podrá servir de auxilio para despertar en la mujer el espíritu de observación y el deseo de formular nuevos y mejores métodos, que tengan por base la experiencia, y por fin, el adelanto moral." El libro en sí encierra muchos méritos; en primer lugar, el asunto que trata es de capital importancia; su estilo fácil y ameno, sus ilustraciones claras y la explicación de estas mismas ilustraciones hacen que su lectura sea muy atrayente. De este modo quedarán colmadas las aspiraciones de quien sueña con la felicidad de la patria, alcan-

zada por medio de la educación de la mujer, mereciendo, por nuestra parte, las más calurosas y sinceras felicitaciones.

"*La Enseñanza Argentina.*"—Director, ANTONIO FERREIRA.—Buenos Aires, enero 25 de 1900.

"LA MUJER EN EL HOGAR"

POR DOLORES CORREA ZAPATA

Esta escritora, conocida ya por otras producciones de importancia, acaba de publicar en París, bajo la protección del Gobierno mexicano, un hermoso libro que puede servir de guía y enseñanza para la educación de la mujer. Es un estudio sociológico sobre la educación, de la influencia que en todas las manifestaciones humanas ejerce ella, y como sobre sí influye a su vez la educación actual. Destinada la obra a servir de texto y guía a la generación mexicana, que también ella dirige como maestra, es un trabajo de mucho valer didáctico y moral, que debe ser conocido y estudiado por los que tienen en sus manos el gobierno de las sociedades por medio de la escuela.

"*La Escuela Positiva.*"—MANUEL A. BERMÚDEZ.—Corientes (República Argentina).—Diciembre de 1899.

“LA MUJER EN EL HOGAR”

Este es el título de un precioso e interesante libro adoptado en la Escuela Normal para Profesoras de la capital de la República, como obra de texto de economía doméstica y deberes de la mujer. Es autora del libro la inspirada poetisa tabasqueña y competente profesora señorita Dolores Correa Zapata, ya ventajosamente conocida por otras obras didácticas de indiscutible mérito y que le han valido unánime aplauso. Sólo hemos tenido tiempo para leer algunos capítulos de la obrita y en ellos campea, a la vez que un estilo galano y correcto, muy sabias y útiles enseñanzas para la mujer, basadas en la observación, en el estudio de la ciencia y en la más sana moral. Tan interesante libro no debe faltar en ningún hogar, y no vacilamos en recomendarlo a las madres de familia, para quienes vendrá a ser el complemento de sus esfuerzos en bien de la educación moral y práctica de sus queridas hijas. Creemos que el libro de la señorita Correa será más tarde adoptado como obra de texto en las escuelas primarias del país, y contribuirá a levantar el espíritu de la mujer mexicana, abriéndole nuevos horizontes, en los cuales se desarrollen en beneficio del progreso de la Patria los delicados sentimientos de que está dotada como hija, esposa y madre.

“*Diario Comercial.*”
Veracruz, 21 de enero de 1902.

“LA MUJER EN EL HOGAR”

Obra adoptada como texto de economía doméstica y deberes de la mujer en la Escuela Normal para Profesoras de la República. Escrita por la señorita Dolores Correa Zapata.—1899.

El presente volumen, dividido en dos secciones: *La educación de la mujer; La madre, El niño*, constituyen la segunda parte de la obra que la ilustrada autora dió a la estampa hace algún tiempo, con general aplauso. El nuevo libro puede considerarse como el precioso fruto del reciente viaje que la señorita Correa Zapata hizo a Europa, en busca de salud; la mujer mexicana tiene en él un tesoro de enseñanza práctica, de exquisita enseñanza moral, de felicidad doméstica y de amena y provechosa instrucción.

Nuestro deseo es que no haya un solo hogar mexicano en que no sea leído y tenido en lo que vale el tratado de la benemérita educadora, honor de Tabasco y México.

Del periódico “*La Escuela Primaria.*”—Mérida. Director, RODOLFO MENÉNDEZ.

“LA MUJER EN EL HOGAR”

Precioso librito que quisiéramos ver en manos de todas las madres de familia, de todas las amas de casa, de las niñas que llegarán a ser una u otra

cosa, y aun de los "señores de la creación," que entre nosotros tienen que ser frecuentemente los consultores y hasta los educadores de sus esposas.

"La felicidad de los pueblos se elabora en el hogar," dice con mucha razón la autora, y su libro contiene, en realidad, una serie de conversaciones familiares, que tratan de este único tema: *abtener la felicidad de la familia en el presente y en el porvenir*, por medio del buen gobierno de la casa. El fin está expresado con toda claridad y sencillez; pero no por eso deja de ser complicado el problema, pues a su acertada solución tienen que concurrir una multitud de ciencias y artes. Y la ilustrada y entusiasta escritora, las llama o colaboración todas, evitando, con ese buen criterio práctico que le admiramos, las teorías estériles, la erudición vana, la predicación sentenciosa, buscando siempre la aplicación inmediata y provechosa, y mezclando con habilidad y gracia la poesía a la prosa de la vida real, el buen humor a los pasajes de índole monótona o fastidiosa.

¡Qué gusto daría vivir en esa casita aereada y alegre, por donde entran los vivificadores rayos del astro rey, bajar al jardín que la rodea, con sus hermosas y perfumadas flores, sus apetitosas verduras y las sabrosas frutas de su huerto! La horticultura y floricultura, así como la crianza de animales domésticos, entran con razón a sentar plaza en un tratado de economía doméstica, y lo mismo diremos de la dietética del cuerpo y del espíritu. A los días de felicidad y ventura se suceden a veces los de amargura y enfermedad, y entonces le

toca a la mujer llevar el consuelo al esposo afligido por los reveses de la fortuna, ser el médico de sus hijos en las pequeñas dolencias, que con tanta frecuencia sobrevienen, y constituirse en enfermera capaz de seguir con inteligencia las prescripciones del facultativo en los casos más serios.

En la última parte de su obrita, por fin, trata la autora del trabajo y el ahorro, la contabilidad del hogar, el descanso, las distracciones, la lectura, la sociedad, los amigos y otros puntos análogos, prodigando consejos saludables que se inspiran en el más puro altruismo.

La enseñanza de la economía doméstica en nuestras escuelas de niñas se encuentra aún muy abandonada, debido sin duda, en gran parte, a la falta de un libro que pudiera servir de guía a las maestras. Porque aun cuando existe un tratadito traducido del francés, hay que tener presente la diferencia de nuestras costumbres y condiciones sociológicas, que lo inutilizan en parte. La obrita de la señorita Correa Zapata viene, por consiguiente, a llenar un gran vacío, pues es netamente nacional, y describe a la mujer mexicana tal como es, con sus virtudes y defectos, y tal como llegará a ser con la influencia de una educación sana y racional, que por tanto tiempo se le había negado. Desde la conquista hasta mediados de nuestro siglo, poco o nada ha hecho el Estado por la educación de la mujer. Hoy han cambiado favorablemente las circunstancias, y tal vez no sea lejos el día en que veamos implantar verdaderas *escuelas prácticas de economía doméstica*, más necesarias, sin duda,

que los conservatorios de música y las academias de pintura. Y entretanto que se realice ese *desiderátum*, prepárase el terreno, introduciendo en la escuela primaria el estudio de una asignatura tan útil, para cuyo efecto no vacilamos en recomendar a las maestras el uso del presente libro, como lectura instructiva y educativa para sus alumnas.

“México Intelectual.”

Director, ENRIQUE C. RÉBSAMEN.

“LA MUJER EN EL HOGAR”

SEGUNDA PARTE

Breves consideraciones sociológicas sobre la mujer y la familia, y ligeros apuntes sobre la educación física y moral.—París, 1899.

En el tomo XIX de nuestra revista, página 115, dimos cuenta de la aparición de la primera parte de esta interesante obra, que sirve de texto para la cátedra de economía doméstica y deberes de la mujer en la Escuela Normal para Profesoras de la capital de la República. Aquella se refería, por decirlo así, a la base *material* de la felicidad del hogar, tratando sucesivamente de la habitación, de los alimentos, el vestido, las enfermedades, el trabajo, el ahorro, el descanso.

La segunda parte, que acaba de publicarse, está consagrada, por el contrario, a la que podríamos llamar *el alma del hogar*, a la mujer en sus trascendentales papeles de esposa y de madre.

¿Será preferible que la mujer erezca en ignorancia absoluta de cuanto se relacione con su futura vida como esposa y madre, que permanezca encerrada en el gineceo, hasta el momento que se presente el compañero de su vida, quien se encargará de formar su cerebro y su corazón?

La contestación parece obvia. Equivaldría este procedimiento al de buscar su camino en medio de los precipicios con una venda en los ojos. El primer paso en falso precipitará irremisiblemente al incauto y temerario viandante. Y sin embargo, no faltan personas que, tratándose de la mujer, juzgan que la ignorancia es el mejor protector de su virtud, y que corren peligro su pudor y su inocencia, si llega a saber que el mundo real no es tal como nos lo pintan los poetas. Entendámonos bien: a una niña de dieciséis años no se le puede decir *todo*, pero démosle al menos, en su camino, una compañera experta, que le advierta aquellos peligros que ella fácilmente puede conjurar, con un poco de reflexión, con un poco de dominio sobre sí misma y con un poco de conocimiento del mundo real.

Una amiga de esta naturaleza es la obra de la señorita Correa Zapata, escrita con delicadísimo tacto, que, sin herir jamás en lo más mínimo el candor de sus lectoras, les enseña, sin embargo, cuadros verídicos, tomados de la vida real, pintando las funestas consecuencias que pueden originar en la vida matrimonial y en la educación de los hijos, la falta de prudencia o la ignorancia de la esposa y madre.

Spéncer, al referirse a la educación que imparten las nueve décimas partes de las madres en el hogar,

exclama: “¿No es monstruoso que la suerte de una generación nueva quede abandonada a la influencia de hábitos irreflexivos, la investigación de los ignorantes, al capricho de los padres, a las sugerencias de las nodrizas o a los consejos de las abuelas?” y declara inconcebible el que no se dé en las escuelas la menor instrucción acerca de los principios de la educación física, intelectual y moral a los alumnos que serán mañana padres de familia. El libro de la señorita Correa Zapata parece escrito con el deliberado propósito de llenar ese vacío entre nosotros, y lo ha conseguido, con la singular ventaja de que sus consejos y preceptos se ajustan siempre a nuestro medio social, y que se presentan en un lenguaje sencillo y perfectamente comprensible aun para inteligencias poco cultivadas. La forma de cuentos, de ejemplos tomados de la vida, que con marcada preferencia emplea la autora, contribuye en alto grado para hacer la lectura atractiva y conseguir que la lectora se penetre mejor de la verdad y trascendencia de las enseñanzas expuestas en el libro.

Creemos que esta obra llena una importantísima misión, y deseáramos verla en todos los hogares, y especialmente en manos de nuestras maestras, que no en vano acudirán a ella para buscar el material conveniente para sus lecciones de moral, economía doméstica y pedagogía moderna.

¡Nuestros parabienes a la ilustrada escritora y competente maestra!

“*México Intelectual.*”

Director, ENRIQUE C. RÉBSAMEN.

GRACIAS

La desconfianza de sí misma, el temor de no agradar, la pena de exponerse a que sean mal interpretados los propósitos, mal comprendidas las ideas, tales son los sentimientos de que se halla poseído el espíritu de quien escribe en un medio en que es aún tan raro que la mujer ejecute otros trabajos que no sean los del hogar; y más raro aún, que se acepte de buen grado todo esfuerzo favorable al feminismo.

¡Cuán agradablemente sorprendida queda el alma al escuchar las palabras de alentador estímulo dirigidas por seres superiores y benévolos!

La opinión de la prensa, reproducida en las primeras páginas de esta obra, sirva a la mujer mexicana de estimulador aliento, en su noble afán de redención y de progreso. Palpen mis hermanas de México, que van habiendo ya, dentro y fuera de nuestro país, corazones generosos, espíritus levantados, que desde su alta posición social, se dignan inclinar su indulgente atención hasta la tan humilde profesora. Que el generoso sacrificio de tiempo y de atención

hecho por eminentes personas, redunde en bien de la sociedad en que viven, y sepan ellos, que mientras menos merecedora me reconozco a sus bondades, más obligada quedo a la generosidad del sexo fuerte, que no se desdenea de constituirse en amigo de la mujer, en protector de su adelanto. Y mayor es aún mi gratitud, al recibir a través de los mares, la aprobación de mis hermanas en feminismo, las ilustres escritoras sudamericanas.

DOLORES CORREA ZAPATA.

INTRODUCCIÓN

LA ECONOMÍA DOMÉSTICA Y LA EDUCACIÓN DE LA MUJER

Ha sido bastante general la creencia de que la economía doméstica, en su forma más rudimentaria, debería por sí sola constituir la educación de la mujer.

Habituar a la niña a los trabajos más rudos del hogar, dotar a la joven de ciertas cualidades morales, fue por mucho tiempo y aún suele ser todavía el ideal de la educación para la mujer. Ideas nuevas, basadas en la razón y en la experiencia, han venido demostrando la necesidad de modificar ampliamente aquella educación exigua, causa de fatales consecuencias. Y ya sabemos que ni queda la educación de la mujer concretada a la práctica de los quehaceres del hogar, ni el arte de la economía doméstica es considerado ya bajo un punto de vista puramente *mecánico*; sino que se le ha elevado a la categoría de arte científico, en cuya definición

todos están de acuerdo, diciendo que es el *arte científico de gobernar la casa*.

Mas hay, a nuestro juicio, divergencia, tanto en la interpretación de *los medios* que han de emplearse para gobernar la casa, como en el *fin* real que debe perseguirse. Se ven amas de casa de tal modo absortas en la práctica de sus *virtudes económicas*, que parecen no tener otra mira que la *consecución y aumento de la riqueza*, y tan exageradamente se preocupan de esta idea, que suelen incurrir en el feo vicio de la *avaricia*, causa de perjuicios incontables para la familia. Acaso algunos textos *recargados de labores de aguja o de gancho* hacen a algunas amas de casa presumir que sus esfuerzos han de dirigirse al *embellecimiento* del hogar, y se consagran a adornarlo con esos trabajos laboriosos que roban más de una hora a otros de mayor importancia.

Hay otros textos que parecen, hasta cierto punto, *ofensas al sentido común* de la mujer, pues que están llenos de detalles *meticulosos*, casi *ridículos*, sobre el aseo, el orden, etc. Tomar uno solo de estos puntos como fin único, es el gran error; *unir éstos a otros muchos medios*, fuera lo razonable para *obtener el bienestar* de la familia, fin *real* a que debe dirigir *toda su atención* el ama de casa.

Nosotros recordamos haber recibido de algún amigo consejos insistentes sobre la necesidad de enseñar *prácticamente*, en la escuela, el importante arte culinario, para *atenuar* así, nos dijo, lo *perjudicial* de una educación *demasiado científica*. No acertamos a creer que haya seres capaces de hacer con-

sistir su *dicha única*, su solo bienestar, en regalar su *estómago*; mas en el supuesto de que así fuera, hay que pensar que no es el arte *gastronómico* el que menos necesita del auxilio de la ciencia. Bien lejos de aceptar la teoría de cierto autor que prescribe como máximo de sabiduría para la mujer: "El conocimiento de las *cuatro reglas de aritmética* con el de la *lectura* y la *escritura*," nuestro ideal sería aplicar a la *economía doméstica* la *ciencia toda*. Mas el caudal mismo de la ciencia toda, no basta, por sí solo, para dotar a la mujer de las aptitudes que la hagan capaz de llenar su misión en el hogar. Es el *desarrollo armónico de las facultades* el que hará a la mujer desempeñar con acierto el *arte de gobernar su casa*. Es la *educación integral* la que, haciendo de la economía doméstica un arte verdaderamente racional y científico, dará *idoneidad* a la mujer para dotar a la familia de esto que llamamos *felicidad*, en el sentido *relativo* se entiende, puesto que lo *absoluto* en ninguna parte existe. La *felicidad* es un *conjunto de bienes tan complejos*, que no es a la mujer ignorante y vulgar a quien está dado proporcionarlos a la familia, sino que sólo pueden ser *concebidos, elaborados y distribuidos* por un entendimiento claro, por un espíritu fortalecido por la ciencia, por una *alma dignificada* y hasta cierto punto *sublimados con la religión del deber* que la *completa educación* impone. Es la mujer *fuerte* de cuerpo y alma la sola *capaz de multiplicar su atención en el hogar para producir el bien en la familia: la salud del cuerpo y la del alma*, el vigor *en las jóvenes* na-

turalizas, y la alegría *en los tiernos corazones*. Es la educación *integral* la que llegará a convertir un día en realidad la sagrada expresión del Evangelio: "Compañera te doy y no sierva."

Casi rubor nos causa ofrecer con el título de nociones de *ciencias domésticas* este librito, bajo todos conceptos *pequeño*, ya por su deficiencia, ya por contener preceptos que no quisiéramos considerar necesarios aún. Abrigamos la esperanza de que en día no lejano, llegarán a ser innecesarios los textos llamados de economía doméstica; mas hoy por hoy, un libro sobre tal asunto deberá ser más que un libro *grande* un *gran libro*. Debería, a nuestro juicio, contener la aplicación de *cada ramo de la ciencia a cada acto doméstico*, porque tenemos la convicción de que ya sea en el hogar, o fuera de él, *todo es perfectible*, y que la perfectibilidad de todo, ha de *lograr alcanzarse con la posibilidad de la aplicación de la ciencia*.

Por hoy hemos de conformarnos con ofrecer este pequeño librito en que, a falta de conocimientos, quisiéramos dejar impresa para nuestras alumnas esta sola convicción: A mayor desarrollo armónico de las *facultades corresponden mayores aptitudes*, mejores dotes económicas. Y tengamos también la convicción de que si hubo un día en que *enseñando a la mujer los rudimentos de la economía doméstica* se le creía educar, día llegará en que, *educando integralmente a la mujer*, se vea surgir de su educación completa el arte más perfecto de la economía doméstica, es decir, el arte de *gobernar la casa haciendo la felicidad de la familia*.

CAPITULO I

El ama de casa

Cada profesión, cada oficio, requiere determinados conocimientos científicos y cualidades especiales y propias para su desempeño. El marino ha debido estudiar la náutica y ha debido esforzarse en poseer una naturaleza fuerte y un carácter valeroso. ¿No es al capitán a quien se hace responsable de un naufragio? ¿Qué se diría del jefe de un buque que se pusiera a llorar a la hora de una tempestad? ¿No ha debido el médico estudiar el cuerpo humano con todas sus perfecciones, y también con todas sus irregularidades? Los secretos de la fisiología y la patología han tenido que ser descubiertos y analizados por sus ojos. En la autopsia de los cadáveres ha tenido que estudiar el organismo humano, y ni ante el aspecto repugnante del órgano enfermo y

descompuesto, ni ante el fétido olor de los remedios ha debido retroceder. Es preciso saber lo que se tiene entre manos, oímos repetir a cada paso.

¿Y quién es la que, por lo general, sabe menos lo que tiene entre manos que el ama de casa? ¿Y no obstante, hay acaso profesión u oficio en cuyo desempeño se necesita de mayor suma de conocimientos científicos, y de más diversidad de cualidades, de las que necesita la mujer para llenar debidamente su misión en el hogar? ¿Y qué sabe ella sobre los conocimientos antropológicos que ha de aplicar al arte pedagógico? ¿Quién le ha enseñado a meditar sobre las fases del corazón humano? ¿Quién le ha enseñado a deducir de los principios de la sociología las leyes que han de regir el porvenir? ¿En qué fuente se le ha hecho beber el sentimiento de su propia dignidad? ¿La fe en su propio valer? ¿Qué se ha hecho para fortalecer su espíritu y su cuerpo? ¿Es ella, en realidad, responsable de los demás y aun de ella misma?

¿Cuántas razones mal fundadas, cuánto pretexto para nulificar a la mujer, obscuriendo su inteligencia y atrofiando su vo-

luntad, incapacitándola así para llenar su misión en el hogar...! Ya es el respeto a su inocencia o a sus creencias religiosas; ya es el culto a su belleza o a su exquisita sensibilidad; o ya, vanos y múltiples temores, provenientes de la ignorancia, o del egoísmo masculino, o de ambas cosas, los que han pretendido hacer y casi han hecho del ama de casa una especie de autómata inconsciente, de maquinaria viva, servible sólo para desempeñar mecánicos oficios.... Increíble parece que exista todavía tan injustificable prevención contra la ciencia. ¿Pensar que puede haber antagonismo entre la buena marcha de la escuela y el buen gobierno del hogar...! ¿Pretender que la ignorancia sea el mejor escudo para la mujer...! Cuando es precisamente su misión de ama de casa la que exige conocimientos científicos más complejos. El marino debe conocer los escollos y las corrientes del mar en que navega; pero ¿cuánto más numerosos son los escollos de la vida, cuánto más variables las corrientes del corazón humano! El médico se hace responsable de la salud, de la *vida física* del hombre; la madre adquiere, con el hecho de serlo, la responsabilidad de la existencia *física* y

moral de los seres a quienes dió vida, y el cariño maternal es impotente, allí donde la voz de la razón no habla, donde la conciencia queda oscura, donde el buen juicio permanece mudo. Llegado es ya el tiempo de que la mujer se pregunte a sí misma cuál es el fin de su misión en el hogar, y cuáles son los medios de que debe valerse para poder alcanzarlo. El fin, ya lo hemos dicho: es más noble que el de la confección de gorros de dormir, más levantado que el de satisfacer gastronómicos apetitos, de mayor importancia que el de mantener inalterable el brillo y los colores de los muebles y colgaduras. Ella no ha de ser ya la antigua sacerdotisa obligada a mantener vivo el fuego de la diosa Vesta, sino la mujer *nueva*, intelectual y *bucna*, dispuesta siempre a conservar inalterable y vivo en el corazón del hombre, también *nuevo*, el conyugal cariño, inspirado por bellezas del alma, menos efímeras que las bellezas materiales. Ella no ha de ser ya solamente la nodriza que no tiene para sus hijos otro alimento que la materna nutrición, y que sólo los mira permanecer ligados a ella por agradecimientos de beneficios extensivos a seres inferiores. Ella, la

mujer de hoy, ha aprendido a tener aspiraciones más levantadas; ella anhela otra maternidad más noble: aspira a crear almas, a modelar espíritus. Es de entenderse que el ama de casa no ha de estar sola en el hogar, y es al bien de los seres que la rodean a lo que ha de consagrarse: *Hacer la felicidad de la familia, es la misión de la mujer en el hogar. Y el medio de que ha de valerse para conseguirla es el desarrollo armónico de sus propias facultades.* Es este desarrollo el que ha de dotar a la mujer de los atributos necesarios para llenar su misión a saber: *bucna salud, buen juicio, carácter firme, sensibilidad exquisita y conciencia recta.* Son estos tres últimos el resultado de la educación moral. La energía del carácter es la salvaguardia del hogar; sin carácter no hay gobierno posible; por lo tanto, olvidando añejas costumbres, hay que poner empeño en el mayor desarrollo de la *voluntad* de la *mujer*. Al lado del *carácter* debe ir siempre la conciencia como el mejor guía para tratar a los seres menos afortunados del hogar, a los que están menos escudados por sí mismos, a los *pobres criados* que tienen, sin duda, como el que más, derecho a la protección de

su dueña. La *sensibilidad verdadera*, sin exageración sin *sensiblería*, es como un perfume celestial que todo embalsama, es como el manto de protección con que la mujer cobija a la familia. Sus más admirables actos de previsión o de solicitud, sus más acertadas combinaciones, son hijas de su corazón.

¡Desventurado hogar aquel cuya señora tiene un corazón poco sensible!

El *buen juicio*, es decir, esa *especie de clarividencia que hace distinguir la verdad*, es en gran parte el resultado de los conocimientos científicos, los cuales amplían prodigiosamente la inteligencia y la educan, facilitándole los medios de discernir con acierto. El conjunto de conocimientos científicos, que es lo que constituye la *instrucción*, favorece de tres modos, a saber: por el bien directo que dicho conocimiento proporciona, por la especie de desarrollo o disciplina que la inteligencia adquiere junto con dicho conocimiento, y porque esa misma instrucción nos levanta a nuestros propios ojos, dándonos una idea más precisa de la dignidad humana, del sentimiento del deber. Basta establecer una comparación entre el modo distinto con que cum-

ple sus deberes una persona medianamente ilustrada y otra completamente ignorante, para convencernos de la influencia que la ilustración ejerce en la elevación del espíritu.

No hay necesidad de enumerar las cualidades que provienen de un buen juicio, pues se comprende que quien lo posea, no será *imprevisor*, ni *desordenado*, etc., sino que, como consecuencia del buen juicio, ha de ser *ordenado*, *metódico*, *previsor*, *económico*, y en fin, ha de tener todas las dotes propias para gobernar la casa, haciendo una *distribución acertada de las fuerzas, del tiempo y del dinero*, para lo cual *servirán de mucho los conocimientos de la higiene, de la moral y de la economía política*. Son estas tres ciencias los guías más seguros para dirigir al ama de casa en sus múltiples tareas, facilitándole y asegurándole en todo el mayor éxito. Estaría de más detenerse a encarecer la importancia de la salud para el ama de casa. Inútiles fueran las más brillantes dotes intelectuales y morales en un sér delicado y enfermizo. Es la *higiene* la que da reglas para conservar la salud; pero hay que tener presente que a esto nos ayuda en gran parte una de las

ciencias, cuyos preceptos con mayor frecuencia olvidamos: esta es la *moral*; como la higiene tiene por *base la limpieza*, la moral está basada en el *orden, en el método*.

Las reglas que la higiene nos enseña para conservar la salud, serían inútiles si la *voluntad* no nos sirviera para sujetar nuestros actos a dichas reglas.

El ama de casa debe tener presente que el *desarrollo de sus propias facultades viene a constituir su propia felicidad, facilitándole al mismo tiempo el medio de hacer la de su familia*. Y no debe ella olvidar nunca que sus *propias facultades pueden ser transmitidas por medio de la herencia, por medio del ejemplo y por medio del precepto*. Una mujer juiciosa sabe muy bien que *nada hay en su casa de más importancia que los niños, y que para atenderlos debidamente, ella debe empezar por vigilarse a sí misma*.

Después de atender al *aseo personal y al orden moral*, en bien mismo de las personas, el ama de casa debe *combinar* sus conocimientos de higiene, moral y de economía política, para la distribución de las *fuerzas, del tiempo y del dinero*.

La habitación, los alimentos, el vestido y el trabajo contribuyen a la salud, y hay que consagrar a cada uno de estos factores la atención debida, no olvidando nunca que si se cuida de ellos, es como de un medio para obtener y conservar la salud, base de la felicidad.

CAPITULO II

Elección de habitación

Es indudable que para elegir habitación debemos consultar, antes que nada, con nuestros recursos; pero es claro también que, por lo general, los recursos materiales están en relación con el desarrollo de nuestras fuerzas; el hombre ignorante y perezoso no contará con los mismos recursos que el hombre inteligente, trabajador y honrado. Ahora bien, por muchos que sean los recursos pecuniarios, los conocimientos higiénicos de una persona, no le será fácil *encontrar* reunidas las condiciones indicadas por la ciencia en poblaciones construídas por generaciones ignorantes, cuyo objeto, al fabricar, no fue otro seguramente que fincar su capital, asegu-

rándole las mayores garantías, y ni por pienso llegaron a detenerse en consideraciones científicas, de todo punto desconocidas, o en caso de serlo, enteramente ajenas a sus intereses *pecuniarios*, único asunto para ellos importante.

Empero, supongamos que nos encontramos en posibilidad, *no de elegir una* de tantas habitaciones construídas con la sola mira de ganar dinero, sino de *construir* una morada con todo el desahogo que permite el capital producido por el trabajo fácil del hombre inteligente, en cuyo caso nos atenderemos a las reglas siguientes:

Circunstancias que deben evitarse en la habitación y condiciones que deben reunirse, atendiendo a la economía de fuerzas, tiempo y dinero.—Debe huirse de la cercanía de los rastros, fábricas, desagües y baños, y en general, de todo lugar en que pueda haber materias orgánicas en descomposición, peligro de incendio o causa de humedad, así como también de la parte más populosa de la ciudad, donde el aire tiene que estar más viciado.

Debe buscarse el piso seco, y en caso de ser húmedo, tener la habitación en alto. Conciliar en lo posible la proximidad de

la oficina o comercio en que el amo de la casa trabaja, con la proximidad de la escuela para los niños, y del mercado para la compra. Es conveniente la proximidad de árboles; pero debe advertirse que la vegetación excesiva produce humedad, como sucede en Tacubaya, por ejemplo.

La capacidad de la habitación debe ser proporcional a la familia. Es, bajo todos puntos de vista, perjudicial una habitación estrecha; pero tampoco conviene tener una demasiado extensa, pues su limpieza y mueblaje proporcionados, exigirán gastos innecesarios de fuerzas, tiempo y dinero. Sabiendo que el aire y la luz son agentes indispensables de la vida, no deben escasearse uno y otra, proporcionándolos por un número suficiente de puertas y ventanas.

Aire viciado.—El aire viciado por nuestra respiración, no sólo se hace nocivo por la cantidad de ácido carbónico y vapor de agua que arrojamamos, sino que en esas condiciones favorece la reproducción de los gérmenes orgánicos, causa muchos de ellos de enfermedades contagiosas.

Por experiencias recientes, hechas en una escuela, se ha visto que un metro cúbico

bico de aire sólo contenía 2,000 gérmenes antes de la entrada de los alumnos, y que el número de éstos ascendía a la fabulosa cifra de 200,000 por metro cúbico, después de viciado el aire con la permanencia de los niños en la escuela.

Para demostrar lo nocivo del aire viciado por la aglomeración de personas en una pieza cerrada, se citan varios hechos históricos, como el de la caverna de Calcuta, donde de ciento cuarenta y seis prisioneros aglomerados durante una noche, amanecieron muertos ciento veintitrés.

Tan notable como éste es el caso ocurrido después de la batalla de Austerlitz, en que 300 prisioneros austriacos, casi en su totalidad, perecieron asfixiados a las pocas horas de haber sido encerrados en una cueva. También se refiere que en los Estados Unidos, durante un jurado notable, al que acudió gran concurrencia, habían olvidado abrir las puertas, y repentinamente todos fueron atacados de vértigos, que cesaron en el momento en que, apercebidos de la causa, se apresuraron a abrir las puertas.

Dice un escritor: "Si se dijera que una madre priva a sus hijos de alimento du-

rante el día, y les administra pequeñas dosis de veneno durante la noche," sería juzgada como una gran criminal; y sin embargo, esto es lo que hacen las que no ventilan la habitación durante el día, y cierran herméticamente las puertas durante la noche. Lo más peligroso del aire viciado, es que no se sienten sus efectos sino cuando llegan a ser fatales. Sucede a menudo que ni los profesores, ni los niños se aperciben de lo viciado que el aire se pone después de algunas horas de clase, y la persona que viene de respirar aire libre, no puede soportar el mal olor que se percibe al entrar. No siempre se hace sensible al momento la acción del aire viciado sobre nuestro organismo; pero comparando la salud de que goza el *marino* con la salud en constante decadencia del *minero*, puede calcularse la diferencia de respirar un aire puro, a nutrirse con el aire descompuesto de las minas.

Influencia de la respiración en el cerebro.—Y no sólo obra el aire sobre la salud, sino muy directamente sobre el cerebro. Es un hecho que el aire viciado disminuye la atención de los niños. Se ha observado también que la escasez de atención

en los niños, y por consiguiente, su dificultad en retener los conocimientos, proviene muchas veces de la dificultad que tienen para respirar, a causa de pólipos u otras enfermedades de las vías respiratorias.

El aire cargado de humedad produce enervamiento en el organismo; por eso los habitantes de las tierras húmedas, son, por naturaleza, indolentes.

El modo más fácil y natural de purificar el aire de la habitación, es *ventilándola*, siendo más eficaz la *doble ventilación*, es decir, la que se efectúa por puertas o ventanas situadas en ambos lados de cada pieza.

El mejor purificador del aire en la naturaleza, es la luz, a cuya influencia mueren millones de gérmenes orgánicos perjudiciales al hombre.

Influencia de la luz.—La luz que colorea los pétalos de la flor y las alas de las aves, que esparce tintes y arranca aromas en la Naturaleza toda, no hace del hombre una excepción, sino que influye en su naturaleza física y moral, dando a aquélla vigor y a ésta alegría.

Como las plantas languidecen en la sombra, como el ave pierde la brillantez

de sus colores, el hombre que habita en las cavernas de las minas palidece y pierde lentamente el vigor y la vida.

El esquimal y el islandés, indolentes por ignorancia, lo son también por su organización, que se adormece a la pálida luz de su eterno crepúsculo.

Su vida pasa en esa soñolencia, que nosotros experimentamos cuando permanecemos algunas horas en una pieza obscura. La falta de luz no sólo disminuye la actividad orgánica, sino que produce ideas melancólicas, haciendo ver todo bajo un prisma tan triste, que, según se ha observado, puede conducir al suicidio. Antiguamente eran las cárceles especie de tumbas sin aire y sin luz, donde quedaba sepultado en vida el pobre prisionero; pero las penitenciarías modernas tienen como condiciones esenciales *mucho aire y mucha luz*, pues allí donde se trata de redimir al alma, no se ha de querer que penetre la muerte. Otro tanto sucede con los hospitales. En estos momentos acaba de terminarse en la capital del Estado de México, un hermosísimo hospital construido al estilo de los más modernos de Europa, en donde los pobres enfermos tendrán su mejor re-

medio, y los médicos su mejor auxiliar en la luz. Un adagio muy conocido, dice: "En la casa en que entra la luz, no entra el médico," y pudiéramos agregar: ni la tristeza.

CAPÍTULO III

El jardín

Parece triste e incompleta la habitación que carece de un huerto o de un jardín. En efecto, el jardín es el complemento de la *casa*, del *hogar*. Son grandes las ventajas que proporciona a la familia el cultivo de un huerto o de un jardín; mas podemos dividirlas en higiénicas y económicas; puede servir, además, como medio educativo. El jardín obra como *purificador* del aire, puesto que en virtud de la función clorofiliana, las plantas descomponen el anhídrido carbónico apoderándose del carbono y dejando en libertad el oxígeno. *Equivale también a un ventilador*, pues la constante evaporación que se produce por medio de las hojas, disminuye el calor del aire en el jardín, principalmente durante la noche, en que el aire ambiente, en contacto con las plantas, cuya temperatura desciende rápidamente,



El jardín

el aire del jardín, decimos, se enfría mucho durante la noche, y el desequilibrio reinante entre estas capas de aire y las de la

habitación, produce, por su diferencia de densidades, una doble corriente: la del aire fresco que, a causa de su mayor densidad, penetra por la parte baja de la habitación, y la del aire caliente, que sale por la parte alta hacia afuera. Por eso es tan recomendable el cultivo de un jardín en las *tierras cálidas*.

Los productos del jardín o del huerto constituyen una pequeña *f fuente de riqueza*, nada despreciable para la familia.

Puede ser el jardín un medio para la educación intelectual y práctica, puesto que desde luego puede servir para dar al niño nociones de botánica y de agricultura. Y puede ser también un medio de educación moral, puesto que llamando la atención del niño sobre la belleza de las flores y de las frutas, pueden cultivarse en él el sentimiento estético y el religioso, conduciendo su pensamiento al Autor de tanta belleza, y puede también despertarse el sentimiento patrio en el niño, haciéndole admirar la prodigalidad de nuestra rica flora. El gusto por la agricultura adquirido en la edad temprana, puede ser la semilla que más tarde produzca preciosos frutos para la patria, siendo, además, la adquisición de *cos-*

tumbres y de gustos sencillos, una garantía para la tranquilidad y alegría del hogar.

La joven que ha tomado amor a sus flores y cariño a su huerto, no llenará de desesperación el corazón del padre, pidiéndole lujosos trajes que él no puede darle. Ella no llevará el rostro afeado con las negras ojeras y la palidez que dejan el desvelo del baile o del teatro. Madrugadora y alegre como los pájaros que cantan en el huerto, antes que el Sol caliente con sus rayos las raíces frescas de sus queridas plantas, se levantará a regarlas, no como la diosa Aurora, con sus lágrimas, sino con el agua cristalina de la fuente, donde verá retratarse, como dicen los poetas, las rosas de sus mejillas, que parecen teñidas por sus flores.

CAPITULO IV

La agricultura en México

La grande extensión y diversidad de altura de nuestro país, abarcando todos los climas, son circunstancias notablemente favorables para la agricultura. No obstante, han existido causas para que este im-

portante ramo permaneciese largo tiempo en un lamentable estado de atraso. Una de dichas causas ha sido la prodigiosa riqueza de nuestras minas, que casi absorbió por largo tiempo la atención de mexicanos y extranjeros residentes en el país.

Por otra parte, la falta de vías de comunicación dificultando el tráfico, la escasez de conocimientos del ramo y de otros que con él se relacionan, como la economía política, haciendo escasa la producción; lo bajo de los salarios, contribuyendo a la escasez de brazos, la falta de espíritu de asociación y de empresa impidieron por largo tiempo el adelanto de la agricultura.

Hoy podemos vanagloriarnos de que su estado actual, si no floreciente, ofrece al menos grandes esperanzas para el porvenir. El Gobierno ha contribuido notablemente a este reciente adelanto, atendiendo con empeño al mejoramiento de las vías de comunicación, protegiendo la inmigración, estableciendo escuelas de agricultura e incluyendo en el programa de la instrucción primaria obligatoria el ramo de agricultura. Ha sido también una causa favorable a este ramo la depresión de nuestra plata, haciéndonos comprender que el consumo de

productos *extractivos* puede ser limitado, y haciéndonos fijar la atención en las riquezas que nos ofrece nuestra madre Centeotl. Empezamos a comprender que la ciencia agrícola es la principal fuente de riqueza, puesto que es la que da origen a la industria y al comercio. Y nos vamos convenciendo también de que el agricultor no es un sér desgraciado, sino que es, por el contrario, el verdadero rey del mundo, el que puede gozar mejor de los más grandes privilegios a que el hombre puede aspirar: *independencia y salud*.

Vale, por lo tanto, la pena de que todos contribuyamos al progreso de la agricultura en México. Tiempo es ya de que no lo dejemos todo al Gobierno. Es grato consignar el hecho elocuentísimo de la apertura de un Congreso agrícola en Tabasco. Es de desearse que en otros Estados se siga el ejemplo de éste, que ha dado ya pruebas de la importancia que tiene la *iniciativa privada*, llevando a buen término obras de trascendencia, como las dos exposiciones regionales que tan notable éxito han alcanzado.

La mujer que en los Estados Unidos contribuye tanto al progreso de éste, como de

todos los ramos de la actividad humana, la mujer también, aun sin salir del estrecho recinto de su hogar, al que tan apegada es la mujer mexicana, puede contribuir de una manera eficaz al adelanto de la ciencia agrícola, cultivando su pequeño jardín, y despertando en el niño el gusto por un arte que ha de dar riqueza y felicidad a la Patria. Para esto necesita, ante todo, tener algunos conocimientos del ramo.

CAPITULO V

Nociones de agricultura

Naturaleza de la agricultura.—Como el marino debe conocer los mares que recorre para utilizar sus corrientes y evitar sus escollos; como el militar que trata de formar su plan de campaña, reconoce para ponerlos en su favor los accidentes del terreno en que ha de establecer su campamento, así el agricultor necesita saber lo que atañe a su campo de acción, es decir, la naturaleza del *suelo* y de la *planta*. La botánica, que le da a conocer esta última, y la física y la química en las relaciones directas del suelo y del aire con la planta,

son las ciencias esenciales de la agricultura.

En el supuesto de que este libro será utilizado por quienes tengan conocimiento de dichas ciencias, en particular de botánica, sólo nos ocuparemos de dar una ligerísima idea de lo que es la agricultura en relación del suelo con la planta.

Suelo.—Se da en agricultura el nombre de *suelo* o costra arable, a la parte de tierra que puede ser removida con el arado; *subsuelo* es la parte siguiente. El suelo se compone de *arena*, *arcilla*, *calcáreo* y *humus*, y contiene los principales alimentos de las plantas, como son la *cal*, el *hidrógeno* y la *potasa*.

La arena proviene del desgaste que las aguas producen en las rocas, y contiene, por lo general, *calcáreo*, que es uno de los alimentos de las plantas. La tierra excesivamente arenosa es permeable y blanda en demasía, lo que da por resultado que se reseque mucho en el verano, y que en la época de las lluvias se afloje tanto, que no puede retener en su suelo la raíz, órgano de sostén y nutrición de la planta, y esto equivale a su destrucción.

La *arcilla* es esa tierra fina, compacta y

pastosa, que se emplea en alfarería, y el exceso de ésta en la tierra, obra de una manera contraria a la arena, pues siendo *impermeable*, retiene el agua de las lluvias, lo que da por resultado que la raíz se pudra, o como dicen los agricultores, se *ahogue*; en tanto que en el verano se endurece al grado de estorbar el crecimiento de la raíz.

El *humus* está formado de productos vegetales, y siendo más compacta que la arena y menos que la arcilla, corrige los defectos de una y otra. Siendo el *humus* de origen vegetal, contiene los mismos elementos con que la planta se nutre.

La presencia del calcáreo en la tierra se conoce arrojándole un ácido cualquiera, por la efervescencia que en ella produce el desprendimiento del ácido carbónico. Puede saberse la cantidad de *humus* que la tierra contiene, sometiendo al fuego una cantidad de ella, determinada, pues como el *humus* es un producto vegetal, y por eso *combustible*, la tierra perderá en peso la parte de *humus* que haya desaparecido de ella, para transformarse en los productos de la combustión.

Las tierras más fértiles son las que se

forman por capas depositadas lentamente por los ríos, pues éstas son ricas en *humus*; pero es preciso advertir que los productos vegetales de reciente descomposición, lejos de favorecer, perjudican a las plantas, por los ácidos enérgicos que en el momento de la descomposición se producen, en tanto que los productos vegetales muy antiguos pierden sus principios fértiles.

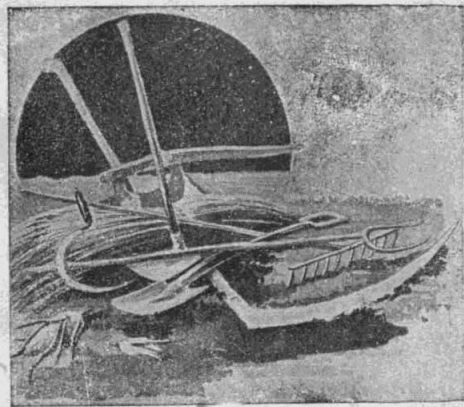
Abonos.—Cuando la tierra no contiene naturalmente ninguna de estas materias, el agricultor puede proporcionárselas, y esto es lo que se conoce con el nombre de *abonos*. Los *abonos* se dividen en *naturales* y *artificiales*, atendiendo a su origen. Y en *simples* y *compuestos*, si se atiende a los elementos de que se componen. La Naturaleza ofrece al hombre, por todas partes, abundantes *abonos*, y el comercio también los proporciona. Las materias de que hemos hablado contienen los principales elementos de las plantas, que son: *cal*, *potasa*, *ácido fosfórico* y *ázoe*. Los huesos de los animales suministran la *cal* y el ácido fosfórico, y la ceniza de las plantas contiene *potasa*. Como *abono* comercial, puede citarse el nitrato de sodio para obtener el *ázoe*.

Este elemento puede obtenerse por medio de lo que se conoce con el nombre de *abonos verdes*. Son éstos ciertas plantas *leguminosas*, que tienen la propiedad de absorber del aire, no sólo el oxígeno, sino también el ázoe, que fijan en sus tejidos y depositan en el suelo.

Los mejores abonos son los compuestos, entre los cuales se encuentran: *el estiércol*, que se recoge en los establos, pues siendo éste un producto vegetal, devuelve, al descomponerse, los elementos que toma de la Naturaleza para formarse. Importa mucho saber que no todas las plantas se nutren con los mismos elementos, y que allí donde se han agotado los principios nutritivos para unos, puede haberlos para otra especie de plantas. También es de suma utilidad el conocimiento de la diferencia que alcanzan en su crecimiento las raíces, lo cual permite sembrar en un mismo terreno dos especies de plantas: una de raíces *someras*, que encuentran su alimento en la parte más superficial, y otra de raíces más *profundas*, que van a encontrarlo más abajo.

Regadío y drenaje.—Según que el subsuelo sea *permeable* o *impermeable*, el sue-

lo o tierra de labor puede ser muy *seco* en el primer caso, o muy *húmedo* en el segundo. Para el primero se emplea el sistema de *regadío*, que consiste en hacer circular el agua por medio de canales, y es el que vemos empleado en nuestros pueblos de Santa Anita, Ixtacalco, etc., por más que



Instrumentos de labranza

las actuales huertas tuvieran su origen en las antiguas *chinam, as*. El sistema de *drenaje* que se emplea en los grandes cultivos, consiste en tuberías subterráneas de barro muy permeable, que por su posición van recibiendo y arrojando las aguas fuera del terreno cultivado.

En nuestro país se emplea un método sencillo que da buen resultado, y consiste en zanjas inclinadas por donde puede efectuarse también el desagüe en épocas de lluvias.

Labores e instrumentos de labranza.—Se llaman *labores de labranza* a los trabajos que preceden a la siembra y en los que se distinguen la *labor*, el *rastrilleo*, la *rodadura* y la *escardadura*.

La primera se hace por medio del *arado* en los grandes cultivos, y del *rastrillo* en las huertas o jardines; tiene por objeto *aerear* la tierra y *mullirla*, y esa labor se utiliza también para introducir en la tierra los abonos.

El *rastrilleo*, que se opera por medio del *rastrillo*, tiene por objeto desbaratar los terrones duros y emparejar la tierra.

La *escardadura* es la operación por medio de la cual se arrancan las raíces o yerbas que hayan quedado en la tierra. La *rodadura* sirve para aplanar esta misma. En los Estados Unidos se hacen todas estas labores con una sola máquina, que se llama *cultivadora*. La *pica*, la *pala* y la *azada*, son los instrumentos indispensables para el cultivo del huerto o jardín.

La siembra.—En cada país se ejecuta la siembra en diversas épocas del año, atendiendo a las circunstancias climatológicas del lugar, y a la clase de planta que ha de cultivarse.

En México tenemos climas tan benignos,

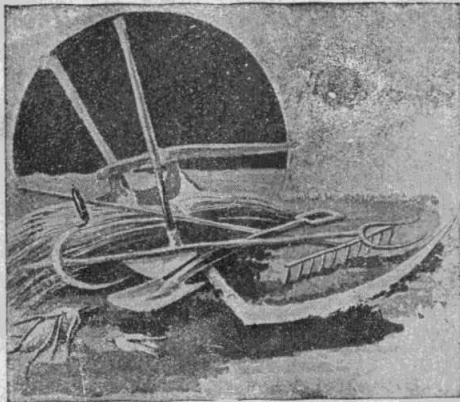


El arado

temperaturas tan suaves y al mismo tiempo tierras tan fértiles, que casi todas las legumbres y muchos granos pueden sembrarse y cosecharse en diversas épocas del año.

Desde enero hasta diciembre, tenemos

lo o tierra de labor puede ser muy *seco* en el primer caso, o muy *húmedo* en el segundo. Para el primero se emplea el sistema de *regadío*, que consiste en hacer circular el agua por medio de canales, y es el que vemos empleado en nuestros pueblos de Santa Anita, Ixtacalco, etc., por más que



Instrumentos de labranza

las actuales huertas tuvieran su origen en las antiguas *chinampas*. El sistema de *drenaje* que se emplea en los grandes cultivos, consiste en tuberías subterráneas de barro muy permeable, que por su posición van recibiendo y arrojando las aguas fuera del terreno cultivado.

En nuestro país se emplea un método sencillo que da buen resultado, y consiste en zanjas inclinadas por donde puede efectuarse también el desagüe en épocas de lluvias.

Labores e instrumentos de labranza.— Se llaman *labores de labranza* a los trabajos que preceden a la siembra y en los que se distinguen la *labor*, el *rastrilleo*, la *rodadura* y la *escardadura*.

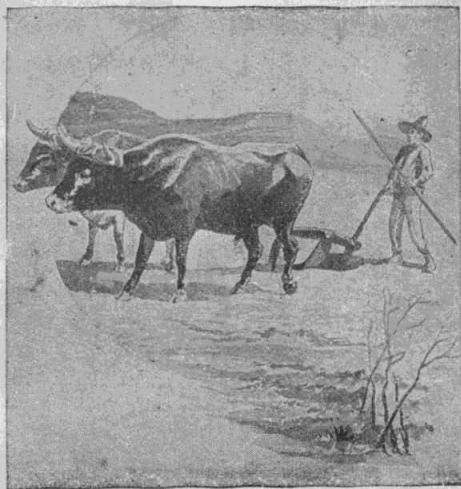
La primera se hace por medio del *arado* en los grandes cultivos, y del *rastrillo* en las huertas o jardines; tiene por objeto *aerear* la tierra y *mullirla*, y esa labor se utiliza también para introducir en la tierra los abonos.

El *rastrilleo*, que se opera por medio del *rastrillo*, tiene por objeto desbaratar los terrones duros y emparejar la tierra.

La *escardadura* es la operación por medio de la cual se arrancan las raíces o yerbas que hayan quedado en la tierra. La *rodadura* sirve para aplanar esta misma. En los Estados Unidos se hacen todas estas labores con una sola máquina, que se llama *cultivadora*. La *pica*, la *pala* y la *azada*, son los instrumentos indispensables para el cultivo del huerto o jardín.

La siembra.—En cada país se ejecuta la siembra en diversas épocas del año, atendiendo a las circunstancias climatológicas del lugar, y a la clase de planta que ha de cultivarse.

En México tenemos climas tan benignos,



El arado

temperaturas tan suaves y al mismo tiempo tierras tan fértiles, que casi todas las legumbres y muchos granos pueden sembrarse y cosecharse en diversas épocas del año.

Desde enero hasta diciembre, tenemos

verduras y legumbres frescas, y en algunos lugares pueden hacerse hasta doce cosechas de maíz por año, sembrándolo en distinto terreno, todos los meses sucesivamente. Pero aunque la fertilidad de nuestros terrenos es proverbial, hay que tener en cuenta que, los abusos que por ignorancia se han cometido en la siembra, muchos terrenos fértiles se han convertido en *áridos desiertos*.

Hoy, que la ciencia ha enseñado la clase de alimentos que cada planta necesita, se han formado cuadros que indican el orden en que deben irse sembrando las diversas especies de plantas en el mismo terreno, para obtener buenas cosechas. El sistema de sembrar siempre en el mismo terreno se llama *intensivo*. El sistema de sembrar en terrenos nuevos, se llama *extensivo*. Se llama *rotación* el sistema de ir sembrando las plantas en cierto orden en un mismo terreno.

Clasificación de las plantas de hortaliza.

—Las plantas de la huerta pueden dividirse en tres grupos: las que se utilizan por sus *hojas*, las que se siembran para utilizar la *raíz* y las que producen *granos*.

La experiencia ha demostrado que con-

viene sembrar en el terreno recién abonado con *estiércol*, las plantas que se cultivan por sus hojas.

Como el desarrollo de las hojas perjudica el de la raíz, los nabos, los betabeles, etc., deben sembrarse después de haber cosechado coles, lechugas y otras semejantes. Después de éstas, seguirán las que producen granos como el fríjol, habas, etc. Sabiendo que estas leguminosas toman ázoe del aire, habrá que proporcionarles ácido fosfórico y potasa; para ésta última se tiene a mano la ceniza, pero cuando ésta se ha utilizado en el lavado de la ropa, puede recogerse el agua de lejía ya usada, pues la potasa queda disuelta en el agua.

Diversos modos de sembrar.—Según el género de plantas que se cultiva, la siembra puede hacerse por semillas, por ingertos, por acodos y por estacas.

La semilla de algunos cereales se siembra al vuelo, como el trigo, la cebada, etc.; otras se siembran en hilera, como el maíz.

En la hortaliza se acostumbra sembrar en *semilleros*, es decir, que se depositan juntas muchas semillas, que después se trasplantan o siembran por separado a distancias convenientes. Puede probarse si las

semillas son buenas, depositando unas cuantas sobre una esponja, que se riega todos los días, y por el número que en ella germinen, en relación con las que se han puesto, puede calcularse si conservan su fuerza germinadora, la que depende del tiempo que tengan de cosechadas dichas semillas.

Elección de semillas.—Cuando ya se tienen plantas cultivadas, es preferible proporcionarse por medio de ellas las semillas, para lo cual se eligen las que han dado mejor cosecha, procurando aislarlas, quitando las plantas raquílicas que crecen a su lado, pues la vecindad de ellas desvirtúa la buena calidad de la planta elegida.

Acodos.—El acodo puede hacerse doblando sobre el suelo un tallo próximo al *cuello* de la planta, cubriéndolo de tierra y poniéndole encima una piedra, o un peso cualquiera, para obligarle a permanecer en la posición que se le ha dado. Cuando las yemas del tallo se desarrollan, es señal de que éste ha echado raíces y entonces se le desprende de su tronco, enterrando la parte que se ha cortado.

También puede hacerse el *acodo* acomodando el tallo que se quiere sembrar en una



INGERTOS

El jardín y el corral completan la habitación...

maceta dividida en dos partes, que después se llena de tierra, y se amarra al tronco con un cordel fuerte, o un alambre, cortando el tallo de la planta madre, cuando da señales de haber arraigado.

Ingerto.—El ingerto consiste en la unión de dos o más plantas para obtener una sola. El más común se obtiene introduciendo un tallo recién cortado en otro sembrado de antemano, para lo cual se quita la corteza del tallo que se quiere introducir y se hace una incisión en el tallo en que el primero va a introducirse. El tallo sembrado de antemano se llama *patrón* o *sujeto*; el tallo introducido se llama *ingerto*. Los ingertos reciben distintos nombres que provienen de las diversas formas o modos de hacer la incisión en el sujeto. Hay infinita variedad de ingertos, no sólo hechas en tallos, sino también en las *raíces* o en las *hojas* de las plantas. Las condiciones esenciales para el ingerto más común en los árboles, son los siguientes: que las *zonas generadoras de ambos tallos se pongan en contacto*, que el tallo introducido o *ingerto* se *adapte bien a la incisión del sujeto*, y que éste quede a *cubierto del aire*, lo que se consigue cubriéndola con cera.

Los ilgertos ofrecen varias ventajas, particularmente para los árboles frutales, entre ellas la economía de tiempo para hacerlo producir, pues hay algunos cuyas semillas, para germinar únicamente, necesitan años. De ese modo se logran variedades de una especie y, además, se consigue dar bases o troncos fuertes a plantas que, por naturaleza, lo tienen muy débil, lo cual las expone a que no puedan soportar el peso de su follaje o de sus frutos.

Flores.—En un terreno cultivado pueden sembrarse con las legumbres algunas flores. Deben sembrarse de preferencia plantas de flores medicinales, entre las cuales figuran no menos bellas, que las que también lucen preciosas corolas en plantas venenosas, las que no deben tenerse en un jardín frecuentado por niños, pues puede ser para ellos fatal la experiencia de sus efectos.

Los rosales deben de preferencia figurar en los jardines, pues además de sus propiedades medicinales, notable belleza y suave fragancia, ofrecen las ventajas de florecer todo el año en nuestro clima y de ser muy fácil su cultivo. El sauco es una flor tan útil como bella. Mas si las precio-

sas amapolas guardan en su seno el opio medicinal, es preferible privarse de ellas y buscar en la botica, cuando se necesite este remedio, que pudiera ser causa de envenenamiento en los niños, quienes tienen la costumbre de llevarse a la boca cuanto tienen en la mano, a pesar de las amonestaciones que con este motivo se les dirigen.

Árboles.—Entre los árboles frutales, hay algunos que se cultivan tanto por sus flores, como por sus frutos; tales son el naranjo, el limonero, y en general, las aureanacias que embellecen y embalsaman el jardín con sus blancos azahares. Las flores, lo mismo que los árboles frutales, se siembran generalmente por *acodos* o por *inger-tos*.

Cuidados que deben tenerse con las plantas.—Después de sembrar, no basta regar las plantas, sino que hay que prodigarles algunos cuidados y, sobre todo, librarles de sus enemigos.

Para el riego debe cuidarse que el agua esté aerada y no en depósitos cubiertos a la sombra, porque ésta puede darle al agua una temperatura muy baja, que perjudica a las plantas.

Plantas de ornato.—Las que se llaman de *ornato*, y se tienen en los salones, deben regarse con agua que haya permanecido dentro de la habitación, para darle la misma temperatura que ellas tienen. Estas plantas necesitan poco riego y poco sol. El primero debe hacerse con un pulverizador, porque sus hojas son, por lo general, delicadas. Y debe dárseles un poco de sol en la mañana, teniendo cuidado de que no les dé el de medio día. El polvo debe quitárseles con un lienzo suave. Importa mucho no dejar que el polvo se deposite en las plantas, porque puede contener insectos que las perjudique, y porque las hojas equivalen a un tiempo a los *pulmones y la piel por donde la planta respira*, por lo cual necesitan estar limpias. Las de los árboles se lavan por medio de bombas.

Forma de los árboles.—Algunos árboles tienen por naturaleza tallos rectos y formas simétricas; pero hay que darles uno y otra a los que se tuercen, o toman en su follaje formas irregulares. Lo primero se consigue apoyando el tallo torcido sobre una barra recta de madera, a la cual se une por medio de un alambre, ó si hay próximo al tallo que se quiere enderezar

un árbol fuerte, puede ligársele también por medio de un alambre. La forma regular se le da a la planta, cortándole las ramas sobresalientes, lo cual puede hacerse aun fuera de la época de la *poda*.

No es únicamente, atendiendo a la estética, sino a la utilidad, que deben tenerse dichos cuidados para evitar graves males, porque un árbol inclinado y llevando hacia un lado su follaje, puede troncharse, doblado al peso de sus frutos, lo que no sucede cuando su centro de gravedad queda en el centro mismo del árbol.

La poda.—La poda principal e indispensable en los árboles, debe hacerse en invierno; se llama poda verde la que se hace antes de la inflorescencia.

Los enemigos de las plantas.—Los enemigos de las plantas son los pequeños roedores, los hongos y otras plantas parásitas, y los insectos, que son, entre todos, sus peores enemigos. De los roedores puede librárseles con trampas, o poniendo en su camino arsénico u otra substancia venenosa.

Los hongos.—La extirpación de ciertos hongos parásitos puede conseguirse aplicando a la parte atacada una solución de

1 kilo 500 gramos de sulfato de cobre y 1 kilo de cal viva en 100 litros de agua. La flor de azufre es también un remedio contra los hongos. Es también un medio eficaz de evitar la producción de ciertos hongos en los cereales, procediendo a una especie de *sancamiento* de los granos que se van a sembrar, lo cual se ejecuta lavando dichos granos en la siguiente solución: kilo y medio de sulfato de cobre en cien litros de agua. Los granos colocados en un tamiz, deben sumergirse en dicha solución por espacio de ocho a diez minutos, haciendo que el líquido penetre en el tamiz hasta cierta altura, los granos atacados flotarán y éstos deben quitarse. Esta operación debe hacerse la víspera de la siembra.

En cuanto a los insectos, son los más difíciles de combatir; pero observando a tiempo su aparición, puede evitarse su fatal reproducción por medio de ensayos que se han puesto en práctica con más o menos efecto, como es arrojar en la parte atacada de las plantas agua hirviendo, alcohol alcanforado y otras soluciones. Como medio preventivo contra la *floxera*, se ha empleado con éxito el cruzamiento de la uva europea con la americana.

La langosta.—Este voraz acridio, conocido entre nosotros con el nombre de *chapulín*, es de los insectos más perjudiciales a nuestros campos. Ataca de preferencia las milpas; pero a su voracidad no se escapa ningún sembrado. Se presentan estos insectos formando *mangas* tan numerosas y compactas, que dejan a su paso obscurecido el sol como una densa nube. Inútil ha sido cuanto se ha inventado para destruir estas devastadoras mangas, cuya peregrinación sólo termina con su muerte. Lo único que ha podido hacerse, es evitar su reproducción, lo cual es bastante, en bien de la riqueza y de la salud, pues que cada uno de esos perjudiciales seres, da vida a otros *setenta* de su especie, depositando este número de huevecillos, origen de otros tantos insectos. Además, la descomposición de sus cadáveres descompone el aire, siendo causa de enfermedades mortíferas, con tanta más razón si son arrastrados por las aguas de los ríos. El cólera *esporádico*, que causó tantos estragos en los Estados de Chiapas y Tabasco por el año de 1889, tuvo por origen el envenenamiento de las aguas de algunos ríos por la descomposición de numerosos cadáveres de langosta. El medio in-

ventado para impedir la reproducción de las mangas, abarca un doble fin, evitando también esa causa de infección. Consiste el medio preventivo en abrir anchas y profundas zanjas, que sirven de sepultura a las mangas, precisamente en la época en que van a desovar, época en que descienden a la superficie de la tierra, prosiguiendo su marcha a *grandes saltos* y en *una misma dirección*. El haber observado estas peculiaridades de la langosta, es lo que dió origen al invento de las zanjas, en donde se espera que las langostas caigan, para darles sepultura cubriéndolas de tierra.

Auxiliares del hombre.—Los principales auxiliares naturales del hombre en la agricultura, son, en primer lugar, el clima y la situación topográfica del lugar; el agua, que no sólo es indispensable para el riego, sino que puede emplearse como fuerza motriz. Entre nosotros, que aún no utilizamos muchas máquinas, los animales domésticos prestan grandes servicios, y no debemos olvidar que los pájaros insectívoros y otros pequeños animales insectívoros también, como los murciélagos, la musaraña, etc., son acreedores a nuestra gratitud.

Mas en la actualidad, en que el arte y la

ciencia tienen el poder mágico de destruir todo lo que puede ser un obstáculo al progreso, y de hacer surgir de la Naturaleza misma, cuanto el hombre puede necesitar, pronto dejarán de ser temibles los enemigos de las plantas, y la agricultura misma encontrará sus auxiliares más eficaces en sus propios recursos. *La vegetación artificial aumentando la humedad del aire, el regadío proporcionando humedad al suelo, el abono fecundando la tierra, la estufa activando la fuerza germinadora de la semilla,* harán muy pronto de las tierras áridas y yermas, campos frondosos, floridos y fructíferos, que vendrán a ser los más poderosos restauradores de las fuerzas, ofreciéndose los bajo la forma de sabrosos y nutritivos frutos y de aire fresco y puro, vivificador del cuerpo y del espíritu.

CAPITULO VI

Principales diferencias entre la habitación para tierra fría y para tierra caliente

La orientación en los países cálidos se prefiere al Sur y aun al Norte, para que reciban el sol de lado; los techos deben ser

más altos, las puertas y las ventanas deben tener mayor dimensión que en los fríos, para que la ventilación sea mayor, y tanto unas como otras deben llevar persianas, para que, cuando se cierran por la noche, el aire penetre libremente. Como los países cálidos son, por lo general, húmedos, no es posible conservar el tapiz en las paredes, y se tienen pintadas de aceite, si se puede, lo cual es muy higiénico, pero caro, o con cal, que es lo más común, por ser más barata. Los suelos, cuando no se pueden tener de mármol, se hacen de ladrillo o de cemento. El comedor debe ser muy ventilado, por lo que es muy común tenerlo en los *corredores que preceden al jardín*. En los países fríos no es tan nocivo el techo bajo; pero esto no quiere decir que no se prefiera alto, por lo cual debe huirse de los entresuelos, que son, por lo general, bajos, y además oscuros y fríos, y por lo tanto, malsanos. Las puertas y ventanas de menos dimensiones que para tierra caliente, deben ser de hojas dobles; una de madera y la otra de vidrio. Como el tapiz es más barato que la pintura de aceite, por lo general, se le prefiere; pero debe tenerse cuidado de renovarlo siempre que sea

posible, particularmente después de una enfermedad contagiosa. La alfombra es muy elegante; pero hacen bien los que dejan sin alfombrar las recámaras, porque la lana absorbe y retiene los gases y aun los microbios que se desprenden en las enfermedades, y fuera muy costosa renovarla a menudo, mientras que la limpieza de un buen suelo de madera, puede hacerse con facilidad y, por lo tanto, con frecuencia.

Pero si se tienen las recámaras alfombradas, debe ponerse hule en las partes en que sea fácil que se vierta agua, como en la que ocupa el lavabo. El hule debe emplearse también en los balcones y en el comedor. Éste debe ser abrigado y estar lo más próximo a la cocina, para evitar que la comida se enfríe en el tránsito. En algunas partes acostumbra poner un torno entre la cocina y el comedor para que los alimentos lleguen sin enfriarse. En países en que el clima es demasiado frío, se colocan las fuentes sobre pequeños braseros, para lo cual es preciso que dichas fuentes sean de metal o de barro.

CAPITULO VII

La sala

Armonía, orden y aseo.—Sería necedad dar reglas al ama de casa para arreglar su sala, pues es claro que cada uno la tiene según su gusto, y sobre todo, según su bolsa. Sobre esto último nos permitiremos hacer la observación de lo ridículo que es aparentar riqueza en la sala, guardando la miseria en la recámara o en el comedor; es asimismo ridículo que se note contraste entre los muebles que constituyen el ajuar, sea por el número, sea por la clase de ellos, o también por el estilo del local. Así, a cualquiera le chocaría una sala decorada con lujosos espejos y magníficos cuadros, sin tener un número suficiente de sillas. Sería raro tener bellas estatuas y carecer de un sofá cómodo, o tener todo un ajuar elegante, en una sala de sucias paredes, o de mal pavimento, o tener muchos muebles en un local pequeño. La armonía bien puede existir entre una sala blanqueada con cal y un suelo de ladrillo maqueado, amueblada con un ajuar pobre en número y en clase, pero limpio y cómodo. Ya hemos di-

cho en otra parte, que tiene que atenderse mucho al clima en todo lo relativo a la habitación.

Nosotras, las que obedeciendo a las necesidades del clima, buscamos todo lo que parece fresco y ligero, nos imaginamos lo más risueño de una sala, consistiendo en sus cortinas de muselina blanca, graciosamente recogidas con lazos de cinta azul o color de rosa, y en jarrones de porcelana color de rosa o azul, ostentando hermosos ramos de nardos o de gardenias.

Lo que el ama de casa debe tener presente, es que la sala represente, como suele decirse, la cara de la casa, y así como por la fisonomía de una persona juzgamos de su interior, así por el orden, limpieza y buen gusto que reina en la sala, juzgaremos de lo demás de la habitación.

Orden y aseo.—En la sala no debe darse entrada a los niños pequeños, a menos que se prescinda del orden y del aseo, lo que equivale no sólo a quitarle su belleza al más rico ajuar, sino que hace la sala antihigiénica.

Es de aprobarse la costumbre de que la sala permanezca cerrada y sólo se abra para recibir las visitas; pero nunca debe pres-

cindir de ventilarla y de sacudir diariamente los muebles, pues hay veces que las visitas preferirían que se les recibiera en cualquier parte, mejor que en la sala, que produce una especie de herida en el olfato con su *olor a cerrado*. La limpieza general debe hacerse cada ocho días.

Cualidades de los muebles.—En cuanto a la naturaleza de los muebles, las cualidades que en ellos deben buscarse son las siguientes: en relación con nuestra posición, y hasta donde sea posible, durables, nuevos, cómodos y atendiendo siempre al clima y a la moda.

CAPITULO VIII

La recámara

No hay para qué recomendar la amplitud y limpieza de la recámara o recámaras, sabiendo que la salud depende de la cantidad y pureza del aire puesto a nuestro alcance. Siendo una necesidad cerrar las puertas por la noche, debe procurarse que haya aire suficiente.

Si la aglomeración de muebles en la sala no parece tener más objeto que el de la

necia ostentación, en la pieza en que se duerme, no sólo da señales de tonta vanidad, sino que indica el poco juicio del ama de casa, que con ellos disminuye la cantidad de aire en la pieza. Cuando puede tenerse aparte el tocador o pieza de vestir, la cama, un bureau, un sillón y una mesa pequeña, son suficientes para cuanto puede necesitarse en el dormitorio. Los norteamericanos, que en cuestión de economía de todas clases, pueden darnos lecciones, han obviado los inconvenientes que puede presentar una sola pieza para desempeñar el doble papel de dormitorio y vestidor, usando unos muebles que desempeñen también doble papel: la cama se dobla durante el día y se convierte en tocador o elegante armario, y de ese modo no sólo se economiza lugar, sino que se da a la pieza mejor aspecto.

Tienen, sin embargo, a nuestro juicio, estos muebles, el inconveniente de que la cama no se aerea durante el día, sino que permanece cerrada, y aunque se ventile y asolee un rato en la mañana, no es exactamente lo mismo que si permaneciera tendida. Cuando no se cuenta más que con una pieza, un biombo, que puede ser más

o menos elegante, es de suma utilidad y en nada afea la pieza.

Para que el aire se conserve puro en la recámara, no basta que la pieza sea amplia, y que no haya en ella aglomeración de personas y de muebles; debe evitarse también la presencia de substancias orgánicas, así como debe cuidarse que no haya más combustión que la indispensable, y que no queden depósitos de agua, porque la primera produce anhídrido carbónico y la segunda aumenta la humedad del aire. La recámara debe asearse diariamente. El suelo debe lavarse tan pronto como la necesidad lo exija; pero durante dos o tres días después de lavado, es preferible dormir en cualquiera otra pieza de la casa, antes que exponerse a percibir la humedad. Es muy peligrosa la costumbre que en México se tiene de lavar los suelos con pedazos de alfombra usada. Cuando son varias las recámaras, cada una debe tener su salida independiente. En la tierra cálida no importa que esta salida dé a un corredor abierto, y aun al jardín; pero en clima frío, las puertas deben comunicar con un corredor o salón abrigado.

Para la confección de almohadas y col-

construidas con *alas*, lo cual da la ventaja de tener una mesa de *tamaño variable*. Cuando puedan tenerse dos alacenas o armarios, conviene tener uno con puertas de alambre, para guardar leche y otras cosas que deben tenerse expuestas al aire, para darles una temperatura más fresca. Los cubiertos de reserva deben guardarse en una cubierta doble de lana, en la que, por medio de costuras, se forma una especie de *vainas* a la medida de los tenedores y cuchillos, y para preservar mejor las hojas de éstos de la humedad, deben tenerse cubiertos con una capa de grasa. Dicha cubierta de franela se arrolla sobre sí misma, para que pueda guardarse en una caja del aparador.

Las alacenas incrustadas en la pared tienen la ventaja de no ocupar lugar; pero están más expuestas a las invasiones de los ratones y hormigas. De estas últimas pueden preservarse los armarios, colocándoles los pies dentro de un pequeño depósito de petróleo. En la tierra caliente abundan tanto las hormigas, que esta precaución hay que tomarla hasta para las camas.

La cubierta de la mesa es al gusto del ama de casa; muchas acostumbran mante-

nerle una de hule, que se cubre con el mantel a la hora de la comida, y otras encuentran más agradable el aspecto que presenta una mesa muy limpia cuando se le quita el mantel. No hay duda que ni una ni otra conservarían su limpieza si se pusieran al servicio de los niños; pero mientras éstos son tan chicos que no puede exigírseles limpieza ni urbanidad, deben comer en una mesita separada, la cual debe lavarse todos los días.

La esponja y el jabón ofrecen un medio fácil de limpieza al comedor. Se entiende que debe tenerse una para el hule de la mesa, armario, etc., y otra para el suelo.

La lámpara del comedor debe estar colgada.

La vajilla.—Se da el nombre de vajilla al conjunto de utensilios que sirven para el comedor y la cocina. En tiempos no lejanos en que el gusto poco refinado ofrecía a los ricos pocos objetos en que emplear su plata, era el gusto de todo el que alardeaba de *persona acomodada*, tener de ese metal toda la vajilla del comedor, lo cual, si bien para ciertos utensilios, como los cubiertos, ofrece grandes ventajas, no así con

los jarros para depositar el agua, que se calienta en ellos, o que, por lo menos, no se refresca como en los de barro, pues que la porosidad de éste permite la evaporación que, hecha a costa del calor que el agua contiene, la refresca; en tanto que el metal, además de ser poco poroso y como es *buen conductor del calor*, toma el de la atmósfera y lo comunica al agua.

Los utensilios de cobre presentan el peligro del *cardenillo*, que en dicho metal se forma, por lo cual deben lavarse y enjugarse cuidadosamente, evitando depositar en ellos alimentos calientes o que contengan ácidos. Los utensilios de fierro son más caros que los de barro, pero en cambio son más durables y ofrecen la ventaja de calentarse con más violencia, por ser buenos conductores del calor; lo que en ellos debe evitarse, es el *óxido* que se forma si se les deja húmedos. Los de barro, sin ofrecer peligro y muy baratos, tienen sólo el inconveniente de que se les adhiere mucho la grasa, si no se tiene cuidado de lavarlos con agua de lejía muy caliente y jabón, y como se rompen fácilmente, casi va lo uno por lo otro. Son muy limpios, durables y

hasta de bonita perspectiva, los utensilios de fierro enlozado, que se lavan fácilmente con jabón y agua.

CAPITULO X

La cocina

Debemos considerar que la cocina puede ser el *laboratorio de la salud*, y, por consiguiente, del *buen humor*, de la alegría; pero que bien pudiera constituirse en fuente de *todo género de males*, si una mala condimentación, ocasionando trastornos en el aparato digestivo, predispone al mal humor que por lo común proviene de la falta de salud.

Lo que debe haber en la cocina más que en ninguna otra parte, es, en primer lugar, limpieza, después limpieza, y por último, limpieza.

En la cocina debe estar todo limpio, las paredes, el suelo, y sobre todo, los trastos.

El más agradable olor de las especies, queda eclipsado ante el olor que comunica a la comida un trasto mal lavado; es un hecho lo que todo el mundo repite, que la comida entra por los ojos, y si en vez de

la blancura de la leche, salta a la vista la tierra que ha soltado el cedazo en que se ha colado, se sucede una serie de contracciones que terminan en el estómago, el cual en vez de abrir, parece cerrar todos los conductos, como protesta contra la poca limpieza de la criada y contra el descuido del ama. Es cierto que para precavernos de la falta de aseo de los criados, es preciso condenar a la pobre ama de casa al oficio de inspector permanente, de espía constante, de sombra inseparable de sus criados. Y no basta decir, mandar y repetir el mandato, se necesita la enseñanza práctica y la objetiva, y todos los géneros de enseñanza, y todos juntos no bastan para que los criados aprendan lo que vale *la limpieza*. Recordamos el aplomo de una criada a quien se le afeaba uno de tantos actos poco limpios que les son peculiares.—Vaya, replicó muy tranquila, como si poco veneno matara... y lo que no mata, engorda. También es cierto que muchas de las impropiedades que la cocinera comete, consisten en la falta de *buena dirección*, a veces en la *escasez de utensilios con que cuenta*.

—¡Mujer: cómo está usted lavando los platos en el balde de sacar agua!—Pues

niña, hace tres días que se rompió la batea de lavar trastos y usted no ha comprado otra.—¡Cómo, estás limpiando el brasero con la misma esponja con que recoges el agua del suelo!—Y si no hay otra, niña.—El caldo de la carne huele a pescado... de seguro moviste los dos guisados con el mismo cucharón...—¡Como es el único que encontré!...—¡Ya me has quemado todos mis cucharones de madera!—Si tuviera usted uno de fierro para sacar la ceniza...—¡Es ya tan tarde y no has hecho la sopa!—¿Acaso me ha dado usted el arroz?—¿Y por qué no has hecho la salsa?—¡Usted no me dijo que yo comprara tomates!—Ya es hora que venga el señor y no tienes puesta la mesa...—Yo ya se lo dije a usted, que mejor comprara todo junto y no que de todo un centavo, y como usted no me encarga todo, comprando centavos me paso la mañana.

Como éste, suelen oírse muchos diálogos entre ama y criada, aunque en otras ocasiones ésta *se resbala para arriba*, como la culebra de la fábula, o como suele decirse: *se apea por las orejas*.

Después de haber hecho muchas veces *ale-ole*, un día lo hace la criada *sin ajo* y

sin aceite; y al reclamo que se le hace, permanece callada; pero al día siguiente, el cocido, la sopa, el mole, todo tiene aceite.—¿Qué has hecho, mujer?, dice el ama indignada.—Como luego dicen que no le echa uno aceite a las cosas... Sería preciso emplear con ellas el estílo especial de una *galleguita* que tuvimos en la escuela, que a cada frase afirmativa agregaba una negativa; así decía: "A mi casa comimos toro; carne comimos, cuerno no comimos. Una aguja tengo, dos no tengo. Yo me llamo María, Juana no me llamo."

Sería preciso decirle a la cocinera el *ale-ole* lleva aceite, el mole no lleva.

Una amiga tiene la costumbre de dirigir a sus criadas el día que entran a su servicio, una especie de sermón o de discurso, mitad programa, mitad código de cocina, que a la letra copio. Dice así: Aquí todos los trastos *son de lavar*, todos se lavan *por dentro y por fuera*; los de cristal, con jabón y agua fría, los de loza y barro o fierro enlozado con jabón y agua hirviendo; no le tengas miedo al agua caliente, porque no es para echártela encima, sino a los trastos. Hay un trasto para lavar los va-

limpiaplatos, que volverás a poner aquí en este *cordel que está cerca de la ventana*.

Para que queden bien limpios los trastos pequeños de barro, se meten dentro de este cazo grande, que se pone en el fuego con agua caliente y jabón o lejía hasta que el agua hierva; las cazuelas grandes se ponen a hervir solas. Los cuchillos se limpian bien con piedra pómez.

Las cacerolas no se tapan *con otras cacerolas* sino con sus *propias tapaderas*. Este jarro de hojalata que tiene los bordes *cortados en pico*, sirve para *sacar agua del barril*; este otro de la misma *forma*, pero más *pequeño*, sirve para sacar agua de la tinaja.

El lunes lavas uno de los armarios, de dos a tres de la tarde; el martes, otros; el miércoles, la mesa; el jueves, las tablas; el viernes, sacudes la cocina; el sábado, lavas el suelo.

Para que la cocina se mantenga limpia, es preciso *evitar* que se ensucie arrojando cáscaras, etc.

El brasero lo has de lavar *todas las mañanas*, esta es la *persignada* que has de darle a la cocina; después que enciendas el fuego, la barras. El fuego no se ha de encen-

so, dulceras, etc., y otro para los platos y cazuelas.

Esta pila tiene su caño para que *corra el agua, el agua pasa y corre por el caño*; pero la *carne*, las *cáscaras de frutas*, los *huesos*, no *pasan*, ni *corren*, sino que tapan el caño; mandarlo destapar *cuesta dinero*, y si tú lo *tapas*, tú lo *pagas*. Antes de lavar los trastos, echas en el canasto de la basura los restos de comida que contengan los platos, quitándoselas con un *zacate* o estropajo; luego los jabonas uno por uno, los metes dentro del trasto en que han de lavarse, sin nada de agua; después que estén allí *todos los platos, vacías el agua hirviendo*; con un cucharón tendido, te ayudas a sacar cada plato y les vas pasando esta escobeta larga; ya ves que el *agua no te quema*; después que saques los platos, metes las cazuelas, jabonadas también, haces con ellas lo mismo que con los platos, y después, en *bastante* agua fría, enjuagas platos y cazuelas. Aquí, en la azotehuela, hay una mesa, que tiene en vez de tabla un alambrado; sirve esta mesa para poner a secar los trastos en el sol; pero si está lloviendo y se necesita pronto un plato, *no lo seques con tu delantal*, sino con este

der ni con *petróleo*, ni con *manteca*, ni con *pedazos de ocote*, sino con brazas que se dejan todas las noches *cubiertas con ceniza* en esta cazuela. Para que el fuego no se apague, se necesita *calentar* antes la ceniza, colocando la cazuela encima del fuego, los carbones deben ser grandes y de encino; después de cubierto el fuego, se coloca encima de esta olla grande, que se mantiene con agua caliente durante el día, y que de este modo, también tendrá agua caliente en la noche y *amanecerá tibia*.

Como tú harás la compra, es bueno que sepas que yo *no encargo bastante, sino bueno*; muchos tomates podridos *no sirven para nada*. . . . Por ser demasiado prolijo, suspendemos aquí el discurso amonestador de mi amiga; pero siento agregar que, a pesar de eso, me ha contado rasgos como el siguiente:

Viendo venir a su criada de un rumbo opuesto al de la ordeña, que ella misma le había enseñado, le preguntó la causa.

—Es, dijo aquélla, que como por esta calle estaba lloviendo, me fui hasta *por allá a dar la vuelta*, para *ver si de ese lado no llovía*.

—Esta leche tiene agua, le dijo el ama.

—Adiós, niña, qué agua ha de tener, aunque es del *mero pie de la vaca*; pero también otra señora estuvo reclamando y le



La compra

dijeron que es porque las *vacas bebieron ayer mucha agua*. Y que no la traje de *becerro tierno*, sino de uno grande que hasta *cuernos tiene*.

les conviene, tomó su tápalo y se fue con la criada a la carnicería.

El carnicero, al verla entrar, pálida, más de asco que de cólera.—Niña, le dijo, yo no tengo la culpa, su criada me dijo que quería carne de a *cuartilla la libra*, aunque estuviera un *poco pasada*, porque la *llevaba para los perros*.—Pues mire usted, señor, dijo mi amiga, esta carne ni para los perros es buena; déme usted otra como para gente, y le advierto que aquí he de mandar comprarla; pero que si es *peligroso comprar veneno*, también puede *perjudicarse quien lo vende*, y sin esperar respuesta ni añadir palabra a la criada, volvió a su casa seguida de ésta, que al llegar, con todo el atrevimiento propio de la canalla.—Eso debía usted hacer todos los días, le dijo, ir *por su mandado para que le salga bueno*.—Y tú, le dijo la señora, conteniéndose, véte a otra parte a ganar dinero, y a que te mantengan para envenenar a tus amos. Ese día toda la familia comió mejor, haciendo elogio de la señora, que sabía ser lo que se llama *toda una mujer de su casa*, pues era, entre otras cosas, excelente cocinera.

Todo lo dicho hace pensar que el ama de

casa tiene necesidad de *revisar las compras*, de hacerlas ella misma algunas veces, y que si no contara con *salud* y algunos *conocimientos* del arte culinario, se vería precisada a soportar a los criados, *más de lo soportable*, u obligaría a la familia a *comer de la fonda*, que es de las *peores calamidades* bajo el punto de vista higiénico y económico.

CAPITULO XI

El corral.—Crianza de animales domésticos

El corral.—Ventajas que ofrece la crianza de animales domésticos.—El corral para crianza de animales domésticos, no sólo viene a completar la habitación bajo el punto de vista higiénico y económico, sino que constituye un recreo para la familia. Es expuesto comer una gallina, u otra ave acabada de comprar, porque puede estar enferma; y no hay que hablar de las que se venden muertas, que la higiene proscribire, a menos que pueda probarse el buen estado de ella. Además, las aves criadas en la casa, están más gordas, y tienen, por consi-

guiente, mejor sabor. Es una ventaja tenerlas en la casa el día que alguno de la familia amanezca enfermo, o también en el caso de recibir una visita inesperada. No son despreciables los productos que por ella se obtienen. Y por último, entre los ruidos que forman la *armonía* de la casa, los gritos de los animales domésticos tienen para el alma ese encanto que le comunica todo lo que habla de *hogar*. El canto repetido del gallo en la madrugada, como si nos avisara que amanece; el alborotador cacareo de las gallinas, que parece que reclaman su desayuno; el continuo piar de los pollitos que se levantan del nido; el incesante arrullo de las palomas al alimentar a sus pichones, y hasta el ronco graznido del pato y el *clu-clu* implorante de la pava voraz, todo ese conjunto, decimos, parece el de voces que, unidas a los primeros rayos de luz que penetran por la puerta, nos vienen a despertar en la mañana, remedando una canción alegre, cuando somos niños, y guardando después en todo tiempo el encanto del *recuerdo*.

Y cuántas veces observando atentamente las costumbres de los animales, encontramos en ellas una fuente inagotable de

útiles reflexiones; a veces con sus actos parecen predicarnos la moral en acción. Cuántas veces el más humilde animalito hace alzar al pensamiento el vuelo tan alto, que llega hasta el Creador.

Las aves de corral necesitan de algunos cuidados, y son éstos los que vamos a indicar.

Cuidados que necesitan las aves de corral.—Desde luego debemos saber, que si Dios nos ha dado un clima de lo más templado y suave, hay, no obstante, épocas del año en que no pueden los animales resistir la intemperie, y nuestra indolencia es la causa de su mortalidad en diversos lugares de la República, ya en la fuerza del verano, ya en lo más crudo del invierno. En las horas de la siesta, cuando las gallinas no tienen *un techo* ni *un árbol* donde guarecerse, se mueren de *insolación*, y en el invierno, cuando duermen a la *intemperie*, les da *catarro*, o como vulgarmente se llama, *moquillo*. Esta última enfermedad las enflaquece, convirtiéndose a veces en una especie de tisis, que al fin las mata.

Las costumbres de los animales indican sus necesidades; en el campo, donde hay árboles, se les ve *subirse* a ellos por la tar-

de, para dormir en *alto*, o a falta de árboles, buscan los aleros de las casitas; pero si no encuentran en qué subirse, duermen en el suelo, y esto les perjudica, no sólo porque son víctimas de las hormigas u otros insectos, sino porque el ácido carbónico que despiden en la respiración, y que es pesado, permanece a su altura y se une a las otras emanaciones del suelo, mientras que en un lugar alto respiran aire más puro.

Del estado de salud de las gallinas puede juzgarse por el lustre de las plumas y por su apetito. Cuando las plumas se ven opacas o como sucias, puede asegurarse que la gallina está enferma; a veces su mal proviene del *piojito*, que es preciso matar, para lo cual basta untarles grasa, y ellas completan la curación revolcándose en el polvo o en la arena, donde quedan los piojos. La pérdida del apetito proviene muchas veces de la llamada *pepita*, que consiste en una especie de callosidad que les cubre la lengua y que es preciso arrancar, poniéndoles en seguida jugo de limón dentro del pico.

En cuanto a los alimentos, cuando se les cría en el campo, sus dueños se conforman

con que se alimenten del pasto natural, y si se les da maíz, es muy poco, y éste es un alimento más nutritivo que la yerba.

Otras veces se les tiene en el corral o gallinero sin darles más que maíz y privándolas de la grama, lo cual les hace perder el apetito, estar como se dice, *enmaizadas*. En las yemas de los huevos se nota la influencia de su alimentación, haciéndolas casi blancas, cuando no comen más que maíz.

Las gallinas mal alimentadas, ponen menos cantidad de huevos en el año.

Por más que las gallinas sean granívoras, gustan también de la carne, y se engordan mucho con las sobras de la comida. En los Estados Unidos las engordan con gusanos producidos por la sangre del buey.

Sería perjudicial que el suelo del gallinero estuviese enlosado, pues las privaría de uno de sus alimentos, que obra en ellas, tanto mecánica como químicamente, esto es, el *carbonato* de cal que ellas encuentran en el suelo natural, y cuya falta es acaso la causa de esos huevos sin *cáscara*, o con la *cáscara muy delgada*, que ponen algunas gallinas. Las mismas cáscaras de los huevos son comidas por ellas con mucho

gusto; pero se cree que si las comen, toman afición a los huevos.

Incubación.—Para echar las gallinas, como decimos aquí vulgarmente, no deben tomarse los huevos comprados, porque no se sabe el tiempo que tienen de puestos, y éste no debe pasar de *tres semanas*.

Deben escogerse los huevos de las gallinas más grandes > buenas ponedoras.

Entre las gallinas de la misma raza, las hay más o menos grandes y vigorosas; el color de sus plumas puede servir de guía para escoger las mejores. Se ha observado que las *blancas*, semejantes a las personas *muy rubias*, son por lo general *débiles*, en tanto que las de color obscuro, en particular las *pintas*, son más *fuertes*, producen *más cantidad* de huevos y *alcanzan más tamaño*, siendo por esto preferibles para la incubación, pues pueden cubrir mayor cantidad de huevos. Entre las del país, sin cruzamiento ninguno, las hay que alcanzan a cubrir docena y media de huevos.

Se asegura que los huevos que tienen forma alargada, producirán gallos, y los más redondos, gallinas.

Suele haber huevos de dos yemas, los que dan origen a pollos gemelos que se

mueren al nacer. Esto puede evitarse *alumbrando* los huevos antes de ponérselos a la gallina. Se alumbran los huevos, formándoles un círculo con la mano, y acercándolos a la luz de la lámpara; por este medio se descubren fácilmente las dos yemas. Sirve también esta operación para conocer si los huevos están frescos, de lo que se juzga por su *transparencia*. Una canastita con paja seca sirve de cama o nido a la gallina, que permanece en él 21 días, sin levantarse más que unos 15 ó 20 minutos cada 24 horas, en cuyo término llena todas sus necesidades y vuelve al nido.

Es fácil de comprender que, durante la época en que la gallina está clueca, se apodera de ella una especie de *fiebre*, que la obliga a permanecer echada, privándola del apetito, pues aunque no se le hayan dejado sus huevos, insiste en permanecer echada y sin tomar alimento, enflaqueciéndose mucho y haciéndose impropia para sacar de ella utilidad, porque en mucho tiempo deja de poner y no puede comerse la, por lo que cuando varias gallinas se encluecan a un mismo tiempo, y no hay huevos para echarlas a todas, se debe proceder a la curación de esa especie de enfermedad,

lo cual se consigue fácilmente dándoles *uno o dos baños diarios de agua fría*; este género de curación indica la alza de la temperatura que se produce en ellas, y por cuyo descenso vuelven a su estado normal. Los polluelos están dotados de la fuerza y el instinto necesario para romper el cascarón que perforan con el pico, lo que acontece, por lo general, a los 21 días; pero si llegado este tiempo no han salido todos, es preciso revisarlos, porque puede suceder una de dos cosas: o que el pollito retenido por alguna membrana o en una posición extraordinaria, haya encontrado dificultad para salir, o que el huevo esté descompuesto; en el primer caso, es raro que deje de verse el piquito del pollo fuera del cascarón, que es necesario acabar de romper con mucho cuidado, poniendo al pollito inmediatamente al abrigo de la gallina; o también puede suceder que el huevo se haya descompuesto y esto se conoce introduciéndole momentáneamente en el agua; en este caso el huevo flota, y no debe esperarse a que reviente, a causa de los gases que en él se desarrollan. El primer alimento de los pollitos consiste en granos pequeños, como son arroz, avena, etc., o en el ca-

so de darles maíz, se hará moliendo éste sin reducirlo a harina, moliéndolo mucho, ni convertirlo en masa poniéndole agua, sino de modo que los granos queden fracturados en pedacitos pequeños. En Europa se les da a los pollos migas de pan mojado en leche y esto les engorda mucho. Cuando la temperatura es muy baja, no deben dejarse que tomen agua que haya estado expuesta al aire durante la noche. Así como debe cuidarse que durante el Estío sus depósitos de agua estén a la sombra. No debe comerse un pollo de menos de cuatro meses.

El instinto de la maternidad, tan notablemente desarrollado en la gallina, se utiliza para hacerlas empollar huevos de pato, ganso u otras aves.

Es curioso ver la alarma de la gallina cuando los patitos se arrojan al agua sin hacer caso de sus gritos. Suele suceder que este acto de los patos, como que revela a la gallina lo extraño de su origen, y reconociéndose ya sin deber de cuidarlos, los abandonan a sí mismos, lo que exige algunos cuidados para los *huérfanos*, como son, proporcionarles calor y preservarlos de sus enemigos, que son: en el nido, las ratas y

comadreja, y en el campo, algunos rapaces.

Mientras que el cuidado de la gallina es indispensable a los pequeños nadadores, puede evitárseles que se acerquen al agua.

Incubación artificial.—El uso de las cajas incubadoras que al principio de su invención se acogió con entusiasmo, se ha extendido muy poco. Seguramente no compensan los cuidados que exige esa incubación artificial. Dichas cajas se componen de dos compartimentos principales: uno para colocar los huevos y otro para recibir el agua caliente, que se va renovando para mantener una temperatura constante de cuarenta grados.

A medida que los pollitos van saliendo del casarón, se les va colocando por algunos momentos en unos botes llamados secadores, que se hacen calentar también por medio de vapor y después se les lleva a una pieza, calentada a 18 ó 20 grados, donde permanecen 5 ó 6 días.

Los gansos y los pavos.—En Europa se tiene un método especial de engordar los gansos, sometiéndolos a una completa inmovilidad, y dándoles alimentos muy nutritivos, en particular bolitas de harina hu-

medecidas con leche, que se les hace tragar forzadamente, introduciéndoseles en el pico.

El principal objeto con que se les sujeta a este régimen, es conseguir un gran desarrollo de sus hígados, que se emplean en la confección del llamado *paté trouffé*.

Los pavitos son más delicados que los pollos y patos. Debe preservárseles en particular de la lluvia, que les hace mucho daño. El pavo no obtiene su desarrollo completo hasta pasado un año, en cuya época adquiere ya vigor y no necesita de cuidados. Su voracidad hace fácil que se engorde en poco tiempo. Una de las cosas que se les da para conseguirlo, son nueces enteras, sirviendo éstas como de muelas en su segundo estómago o molleja, para triturar toda clase de alimentos.

CAPITULO XII

Los cerdos

Estos animales sólo pueden tenerse en las casas de campo, porque sus costumbres los hacen insoportables en un lugar estrecho y próximo a la habitación. En cambio, son las alcancías de las casas de campo, o

más bien dicho, transforman en riqueza todo lo sobrante e inútil, como son los restos de las fábricas de quesos, de aceites, las cáscaras de frutos, los mismos frutos pasados o descompuestos, etc.

Los conejos requieren poco cuidado: limpieza en la conejera y yerbas frescas y abundantes.

CAPITULO XIII

El alumbrado y el fuego del hogar

La vela de sebo es, entre todos, el más barato, pero también el peor de todos los alumbrados, pues además de lo sucio, su luz es débil y desigual. El petróleo es relativamente barato, de una luz fija y clara que ofrece la ventaja de poderse moderar; pero produce mucha cantidad de anhídrido carbónico y de calor, por lo cual no debe emplearse en la recámara o dormitorio y mucho menos si hay enfermo. El alumbrado de gas, que es limpio y claro, ofrece el peligro de un *escape*, en cuyo caso debe recordarse que el *hidrógeno carbonado* es un *gas* muy *ligero*, y que, por consiguiente, tiende a subir, por lo que debemos inclinar-

nos lo posible al entrar en la pieza en que el *escape se denuncia por el olor de dicho gas*, y también importa no olvidar que es sumamente *inflamable*, para no poner en su presencia otra substancia en combustión. La luz eléctrica, bastante extendida, no es cara en realidad y ofrece poco peligro, si se tiene en alto; como es muy fuerte, lastima la vista; pero esto se evita cubriéndola con vidrios de color.

Las bujías de blanco de ballena o estearina, son las que prestan más seguridad, ofreciendo más ventajas higiénicas; sólo que no es un alumbrado muy barato, pero cuando se trata de la salud, lo más barato es aquello que la garantiza.

Cuando se viaja por nuestros campos, todavía pueden servir de guía al extraviado caminante, los espirales de humo que se escapan, no de las chimeneas, hasta de nombre desconocidas por aquellos lugares, sino simplemente por la pequeña puerta de la choza, donde arde no sólo la madera seca, sino hasta la *leña verde y húmeda recién cortada*, porque la indolencia de nuestros campesinos llega al grado de no cortar la leña en tiempo oportuno, para que pueda secarse, sino que la cortan en me-

dio de las lluvias torrenciales del otoño, y *así, chorreando agua*, leña y leñador, pasa aquella al mercado, y del mercado al fuego, donde, quieras que no, se realiza lo que dice aquel adagio: "leña verde arde cuando hay ocasión."

Cuando, como se dice, andando tierras se llega a aquellos lugares, se siente, entre otras impresiones, admiración, sorpresa, al ver cómo en una pieza de cuatro varas cuadradas puede haber una familia numerosa en compañía de un par de gatos, de media docena de perros, dos cotorras, ocho o diez palomas y una gallina con pollos, amén de la factura de *patos muertos listos* para llevar al mercado, y una gran mata de *sávila* acabada de arrancar, que es *muy buena contra el tifo*, y todo eso allí, donde está el petate que sirve de cama, la piedra de moler, el *apaste del nixtamal*, y en medio de todo, la hoguera en que, a fuerza de soplar, arde aquella leña... ¿Y aun tienen vista los ojos de estas gentes?, se pregunta uno; ¿y aun pueden respirar estos pulmones...? ¡y hay aquí gente que viva...! Pero, ¿por qué admirarse, si aquí, en plena ciudad civilizada, todo el que tiene unos pulmones medianamente sensibles

suele verse precisado a salir a la calle para no asfixiarse entre el humo que viene de la vecindad, y el que sube por la portería en la mañana, a la hora que en una y otra parte *encienden el fuego con ocotes?*

Si a la media noche, hora en que se tiene la habitación cerrada, se les ofrece a estas gentes hacer en el fuego algún remedio, ¿cómo se las compondrán con el humo? Cuánto más valiera dejar un pedazo grande de carbón de encino bien encendido, *cubierto con ceniza bien caliente.*

Tal parece que se necesita gran ciencia para que, por ese medio, se tenga constantemente fuego disponible, porque rara es la criada que sabe conservarlo de ese modo; ya le dice a uno que, como son las noches tan largas, se gastan los carbones, ya es el frío de la noche que lo apaga, y lo cierto es que, o ponen las brasas en la ceniza *fría* o las dejan *descubiertas*, pues para conservarlo hasta *calentar* bien la ceniza y *cubrir* bien las brasas; lo primero para proporcionar a la combustión una de las condiciones que son precisas para que se efectúe, *calor*, y lo segundo para que la combustión sea lenta. Además, debe preferirse el carbón de encino, porque esta madera

arde también con lentitud, y esta circunstancia, unida al calor que produce, hace que se le prefiera para la cocción de los alimentos.

La calefacción de las habitaciones es innecesaria para nosotros, que vivimos en un clima deliciosamente templado.

SEGUNDA PARTE

LOS ALIMENTOS.—EL VESTIDO.—LOS PELIGROS
DEL HOGAR

CAPITULO I

Los alimentos

Fin de la alimentación.—Extremos en que podemos incurrir respecto a la comida y males que dichos extremos ocasionan.—Observaciones hechas entre la clase pobre en época de epidemia.—En todos los asuntos de la vida, sujetos siempre al error y propensos a caer en exageraciones, difícilmente sabemos colocarnos en un término medio; pero esto acontece porque no nos fijamos bastante bien en el fin que nos proponemos en éste o en aquel asunto. Así, viendo en la comida sólo motivo de placer, se incurre en la gula o glotonería, o buscan-

do en ella oportunidad de *darse a sí mismo mortificación o tormento*, se pasa de la sobriedad a la parquedad y se llega al *ayuno*. No es raro que después de haber tocado un extremo, lleguemos al otro. El glotón o el gastrónomo, que ha vivido únicamente para comer, abusando del poder digestivo de su estómago, suele verse obligado a comer lo estrictamente necesario para vivir, y para vivir difícilmente, arrastrando una vida llena de sufrimientos, porque haber perdido el estómago, equivale a llevar consigo toda clase de enfermedades.

En las épocas de epidemia se ha observado entre la clase pobre la fatal consecuencia de la mala alimentación. Hace poco tiempo, por causas puramente locales, se desarrolló el cólera en uno de los Estados de la República, y mientras que entre la gente acomodada sólo se dió uno que otro caso, y ninguno de muerte, entre los pobres fue aquel un verdadero azote, que barrió con centenares de personas. Pudiera objetarse que para eso contribuyeron otras circunstancias, como son los medios poco higiénicos de habitación y vestido, la falta de recursos para curarse, etc. A esto se contesta que los criados de casas ricas, en

buenas condiciones higiénicas y bien atendidos, también perecieron en su mayor parte. Luego no influye la alimentación, se dirá, porque es de suponerse que los criados de casas ricas han de haber estado bien alimentados; pero allí está precisamente marcada la importancia de la alimentación, *cuya influencia no se concreta al individuo, sino que se extiende a generaciones de generaciones*. La buena alimentación que el criado recibe, no es suficiente para *transformar* en vigorosa la naturaleza débil que *heredó* de sus antepasados. He allí palpable la importancia de la alimentación, cuyos resultados alcanzan a millares de individuos, después de miles de años, como acaso influye en nuestra raza presente la alimentación de la antigua raza mexicana, constituida esencialmente por el *ahuautle*, los gusanos de maguey y algunos vegetales. Debíamos pensar que los alimentos *sirven para reponer, conservar y aumentar nuestras fuerzas, causa de bienestar propio y ajeno*, y por consiguiente, no son condiciones *recreativas* ni menos *depresivas* las que deben buscarse en los alimentos, sino esencialmente *nutritivas*,

es decir, *propias para reponer y aumentar nuestras fuerzas.*

Los alimentos, con relación a la edad de la persona y al clima en que se vive.— Condiciones esenciales de la alimentación.

—La edad y el clima son dos cosas a que debe atenderse al tratar de la alimentación. Más adelante nos ocuparemos, de una manera exclusiva, de la alimentación especial de los niños, dejando sólo sentado por principio, que en ninguna edad quedamos dispensados de buscar la excelencia de los alimentos, pues que si en la niñez hay que atender a la *reparación y aumento de células*, en la juventud hay que proveer de *poderosas energías al organismo, que las gasta más profundamente en esa edad*, y en la vejez es forzoso acudir al *reclamo de la materia gastada*, que exige eficaces caloríficos para sostenerse. Las condiciones esenciales para una buena alimentación, en cualquiera edad, son las siguientes: *completa, suficiente, sana y variada*. Completa es aquella en que están contenidos el alimento *plástico* y el *respiratorio*; la leche, la carne, los huevos y el pan, son alimentos completos. Por suficiente se entiende lo que deja satisfecho el apetito. Puede un

alimento ser completo sin ser suficiente, o viceversa, y ni el vaso de leche que deja con hambre, ni el plato de acelgas que llena el estómago, llenan su objeto.

Es sano un alimento fresco y de fácil digestión.

La variedad en la comida es causa del agrado con que se toma, y esto produce mayor secreción en las glándulas secretoras del aparato digestivo, facilitando sus funciones.

Los alimentos respiratorios, que son el azúcar, el alcohol y las grasas, no convienen igualmente a todas las edades, ni en todos los climas. El azúcar, conveniente a los niños, repugna a los ancianos, a quienes sientan mejor los vinos.

La grasa, perjudicial en climas cálidos, es el alimento principal de los países fríos. La grasa de las focas constituye el de los esquimales. La Naturaleza, siempre atenta a nuestras necesidades, nos ofrece en los climas fríos, frutas que contienen aceite, como castañas, avellanas, nueces, etc., en tanto que en los climas cálidos, donde la sangre pierde gran cantidad de agua en el sudor, las naranjas, limas, sandías, etc., nos dan su fresco y agradable jugo.

Elección, conservación y preparación de los alimentos.—La elección de los alimentos se hace primero, *determinando los que han de preferirse*, y después, *escogiéndolos al comprarlos*. Los alimentos preferibles son los que, además de ser completos, *contienen más substancias asimilables y son más ricos en ázoe*.

Las carnes de los animales son asimilables, puesto que están formadas esencialmente de *albúmina* y *fibrina*, principios de que se compone la sangre; pero no todas son de igual digestión: unas, porque la constitución de su fibrina ofrece dificultad a la *quimificación*, como pasa con la carne de los quelóneos y la de algunas aves; otras, por contener mucha grasa, como la de cerdo, dificultan la *quimificación*.

Entre la misma especie de aves, como las gallináceas, por ejemplo, no todas son igualmente digeribles; la gallina se digiere más fácilmente que el pavo, y la perdiz mejor que la gallina.

La tortuga de mar es menos dañosa que la de río.

La carne de cerdo, además del inconveniente de su grasa, presenta el peligro de la

trichina, por lo cual debe comerse de ella muy *poca* y muy *cocida*.

Los cereales contienen alimento completo; pero la harina de trigo se prefiere entre todos, porque contiene *más* cantidad de *ázoe* y *menos* de *celulosa*, substancia inasimilable.

Para los estómagos débiles no hay alimento mejor que la leche, no obstante que los huevos contienen más alimentos nutritivos, pues el peso de quinientos gramos de leche, equivale en sus efectos nutritivos a cincuenta gramos de huevo.

Los vegetales, aunque incapaces por sí solos de constituir una alimentación nutritiva, sirven para hacerla variada y contribuyen a que sea sana; la albúmina y la azúcar que contienen se unen a los otros alimentos, y sus ácidos sirven para evitar la irritación que la carne sola produce en el aparato digestivo. Tan necesarios son al hombre los vegetales, que se ha visto a los marinos, después de un largo viaje en que han estado privados de ellos, arrojarse sobre las primeras hojas que han encontrado al desembarcar, con la misma voracidad que pudieran hacerlo los herbívoros.

La compra.—Sería necedad pretender que

el ama de casa perdiera todos los días su tiempo en hacer la compra; pero alguna vez que le sea posible, hará bien en ir acompañada de su criada para hacer la provisión de granos por mayor, y enseñarle a hacer la compra de la plaza.

Los granos más nuevos se conocen por la tersura y brillantez de su película, y su antigüedad es a menudo denunciada, más que por su aspecto polvoso, por la presencia de los *gorgojos* que en ellos se desarrollan.

Los criados se dejan seducir fácilmente por la *cantidad* de las cosas, y es preciso repetirles que lo que importa es la *calidad* de ellas, explicándoles en qué consiste la de cada una.

En la plaza no se compra a buena llegada lo primero que está al paso, sino que se recorren los puestos para buscar lo mejor y cerciorarse del legítimo precio, preguntando a varios venteros el de un mismo artículo. Las remolachas, nabos, rábanos y otras raíces, no deben escogerse por su mayor tamaño, porque las que han alcanzado su completo desarrollo se vuelven *filamentosas*; no importa que sean chicas, con tal de que sean frescas, y esto se conoce por su

tersura, porque cuando tienen muchos días de arrancadas, se arrugan, por haber perdido gran parte líquida en la evaporación.

No hay quien no sepa distinguir una hoja y una flor fresca de otras marchitas.

Las frutas se conocen por su color o su dureza; el primero nos indica la madurez de ellas, no habiendo una regla general en la dureza, pues lo mejor de unas se conoce por lo duras, y de otras, por lo blandas. Nadie será capaz de comprar higos duros, ni ciruelas blandas.

Una persona ordenada no se anticipa a la Naturaleza, ni en pequeñeces, como es comprar frutas *antes* de la época en que se cosechan, pues hacen daño al estómago por lo verdes, y al bolsillo, por lo caras.

Para elegir la carne hay que fijarse en la edad del animal, en el tiempo que tiene de matado y en la que corresponde a cada parte de su cuerpo. La carne de una res vieja tiene las fibras muy visibles, en tanto que la del animal joven las tiene muy finas y compactas; presenta el aspecto de una jalea. La más fresca se conoce por su color rojo escarlata; la de cerdo es menos roja, casi color de rosa. La carne de una res que tiene muchos días de matada, toma un co-

lor rojo amoratado, y si en ella se notan vetas *verdosas*, es ya de todo punto incombible. El olfato indica también el buen o mal estado de la carne; cuando está descompuesta despidе un olor insoportable. El sentido muscular puede emplearse igualmente para escoger la carne fresca de cualquier animal, lo que se conoce por su grado de elasticidad; cuando se oprime la carne con un dedo y no vuelve a recobrar su forma, sino que conserva la huella del dedo, la carne está mala. Para el pescado sirve de guía el brillo de sus ojos, que se ponen empañados cuando está pasado, y el color de sus agallas es rojo en el pescado fresco.

Los huevos frescos se reconocen por la mayor porosidad y aspereza de su cáscara, por su transparencia, de la que se juzga *alumbrándolos*, y por la opacidad que se nota entre la cáscara y la clara, la cual proviene de la parte líquida que pierde el huevo por evaporación, cuando tiene muchos días. Esto último es de poca importancia en un lugar en que, como en México, la evaporación es rápida y el clima frío. En un clima cálido y húmedo, cuando la evaporación es tal que se haga notable al mover el huevo, ya habrá pasado un tiempo sufi-

ciente para que el calor, unido a la humedad, produzca la descomposición del huevo.

La leche mezclada con agua, toma un color azulado. Su olor indica la presencia de alguna substancia extraña, como el sebo, y si no está fresca, despidе olor a acedo. Como prueba, debe cocerse, porque si contiene arroz, se pondrá más espesa, y si está pasada, se corta. El cocimiento de la leche ofrece, además, una garantía contra los gérmenes orgánicos que pudieran ser causa de enfermedad o de pronta descomposición de la leche, y que mueren sometidos a una temperatura alta.

Preparación de los alimentos.—La preparación de los alimentos puede hacerlos más o menos nutritivos o más o menos fáciles de digerir.

La condición para lo primero es que no pierdan sus elementos nutritivos, lo que pasa con la carne cuando se le cuece mucho, por lo cual son preferibles los asados a los cocidos, a menos que se desee obtener caldo para una buena sopa, en cuyo caso la carne debe cocerse mucho.

Como el primer acto de la digestión es la masticación, aquella se hace mejor facilitando ésta, por lo cual se procura que los

alimentos sean *blandos*. Para que la carne esté suave, en algunos países se prefiere a la muy fresca la de animales que tienen algunos días de matados; pero es mejor suavizarla *golpeándola*, lo que puede hacerse, ya sea con un *mazo*, ya sea golpeando la misma carne contra la *tablita de picar*, y poniéndole algún ácido antes de cocerla.

Lo blando de la carne depende, en parte, de la que se ha elegido. El lomo o filete debe preferirse para los asados de carne de res, y la pierna, cuando es asado de cabrito, de carnero o de ternera. Hay que ver que las muchas especias irritan y dañan el tubo digestivo, y por otra parte, el olor de los condimentos incita y despierta el apetito, de modo que debe ponérseles de preferencia yerbas olorosas, menos irritantes que las especias, y éstas deben usarse con mucha parquedad.

La carne del pescado es naturalmente suave, y como esta cualidad se hace excesiva en el que está pasado o descompuesto, debe cuidarse de que el excesivo cocimiento no le dé tal apariencia; por el contrario, su mejor preparación consiste en hacerle conservar la dureza a su carne, por más cocido que esté, lo cual se consigue teniéndolo

dolo con limón y sal algunas horas antes de cocerse. El pescado cocido se digiere más fácilmente que el frito.

Cuando se le cuece en aceite, debe ponérsele entre *dos fuegos*, y de ese modo bastan veinte minutos para que el pescado quede bien cocido. Es mejor, si en vez de ponerlo entre dos fuegos, se pone al horno.

Los huevos ligeramente cocidos son de muy fácil digestión, en tanto que muy cocidos o en manteca, son indigeribles para un estómago débil. Para tomarlos del primer modo, basta ponerlos tres o cuatro minutos en agua caliente; cuando se quieren duros, es preciso dejarlos quince o veinte minutos en el agua hirviendo.

Las reglas generales que pueden darse para la preparación de los alimentos, estriban en el buen sentido y en el cuidado y buena voluntad de la cocinera, empezando por la elección del trasto en que se va a guisar. Es claro que si se pone una gran cantidad de vianda en una cazuela pequeña, no podrá voltearse de todos lados, y puede quedar quemada por una parte y cruda por otra. La limpieza, lo repetimos, es la condición esencial para la preparación de todo alimento. Una cazuela mal la-

vada comunica su mal olor al plato mejor condimentado, destruyendo todo el mérito que pudiera tener.

La cocina es una de las artes que admite más variedad, y por consiguiente, para tratar de ella, sería necesario escribir gruesos volúmenes.

Tenemos la cocina a la *francesa*, a la *española*, a la *mexicana*, y cada una se subdivide, como la nuestra, a la *poblana*, a la *yucateca*, etc., y todavía cada subdivisión admite otras, que vienen a terminar a la *Petrona*, a la *Juana*, etc., pues los gustos en este particular son tantos, como las personas. El ajo, que a unas les abre el apetito, se lo quita a otras, y así con todo lo demás.

Como haciendo un gran elogio de su cocinera, decía una señora, que la tenía muy contenta, porque *sabía echarle sal a la comida*. A fe que la señora tenía razón, porque es de las cosas que pueden hacer detestable la comida: la carencia o exceso de sal. No son pocas las amas de casa que se conformarían con que su criada no les diera la comida cruda y la cena quemada. Y acaso todas nos daríamos por satisfechas con encontrar cocineras que pudiesen re-

unir estas dos cosas: sentido común y verüenza.

Conservación de los alimentos.—Sabiendo que las causas de la descomposición de los alimentos son: el aire, el calor y la humedad, se comprende que la manera de conservar aquéllos, es preservarlos de estos agentes físicos, que separadamente no ejercen su influencia.

La carne se conserva secándola y salándola, o en aceite, como nos vienen los pescados del extranjero. Las frutas pueden conservarse entre arena, paja o ceniza, en dulce, en alcohol o en vinagre, o también secándolas. Los huevos, envueltos en ceniza o en cal, o cubiertos con un barniz o grasa. La leche se conserva por poco tiempo hirviéndola y poniéndola en un lugar fresco. Se le puede conservar por mucho tiempo, *condensándola*; esto se hace agregándole azúcar y poniéndola al fuego, para que se evapore lentamente hasta convertirse en una especie de crema o pasta, que se guarda en depósitos de hojalata perfectamente tapados.

Postres.—Todo lo que se hace en la casa, lleva la garantía de no contener substancias dañosas o pasadas, y los postres,

que son fáciles de ejecutar, deben hacerse siempre que se pueda.

La masa de los pasteles se compone de harina, yemas de huevo, un poquito de sal y mantequilla.

Para una libra de harina pueden bastar tres yemas de huevos y cuatro onzas de mantequilla.

La señal de que la pasta está bien amasada, es que se despega de la mesa.

Si no se tienen *bolillos*, una botella sirve para *extender* la masa, y si no se tienen moldes para cortarlos, se hacen separadamente una especie de *tortillitas*, que pueden doblarse en *dos*, después de llenarlas de dulce, o cubrir una con otra.

Los panecillos o bizcochos admiten mil variedades; pero son sencillos y sanos los que sólo se hacen de harina, huevo, azúcar y manteca, amasados con leche, en vez de agua que se le pone al pan común. Puede ponérseles una pequeña cantidad de levadura.

Debe procurarse que los dulces o postres no sólo halaguen al paladar, sino que sean nutritivos, como son los de leche, huevo o pan. Uno de los dulces más nutritivos es el llamado *turrón del obispo*, que se com-

pone de pan, miel virgen y claras de huevo, en la proporción siguiente: Para una libra de azúcar, media libra de almendras, media botella de miel virgen, doce onzas de bizcocho y cuatro claras de huevo, a la que se agrega polvo de canela, todo lo cual se mezcla perfectamente después de molido el pan y el azúcar y batido los huevos. Quince minutos de fuego bastan para que el dulce quede listo.

Gelatinas.—Las gelatinas constituyen un postre tan sano como agradable al paladar; pero es preciso distinguir las gelatinas bien hechas de algunas que sólo deben recomendarse en el caso de que fuera necesario un vomitivo.

Por opinión de peritos en la materia, ocupan entre las primeras un lugar distinguido las que se hacen en nuestra Escuela Normal para Profesoras, en la clase de repostería. A la fina complacencia de la señorita directora de dicha escuela, doña Rafaela Suárez, debemos la receta de las deliciosas gelatinas, que es como sigue:

Receta para gelatinas de pie de ternera.
—Bien limpios los pies de ternera, se ponen a cocer en bastante agua, el tiempo suficiente para que se separe el nervio del

hueso; este caldo *caliente* se cuele en un tamiz sobre una vasija ancha, de barro; cuando se haya enfriado, se quita la grasa que queda encima, se vuelve a poner al fuego, se cuele por segunda vez en el tamiz limpio, se deja enfriar y se vuelve a quitar la grasa que de nuevo se haya depositado en la superficie; este caldo limpio, se pone por tercera vez a un fuego lento.

Para cuatro litros de él, se le pone el jugo de una naranja dulce, el de la mitad de un limón, seis clavos de olor, un trozo de canela, dos decilitros de marrasquino y azúcar al gusto, se revuelve bien esta mezcla con una cuchara de madera y se pone este caldo caliente en un filtro de manta, en forma de embudo, que estará colgado de las dos asas, en un bastón de madera, para que lo abra; cuando se haya filtrado sobre una cazuela un decilitro de caldo, se vacía sobre el líquido del filtro, repitiendo esta operación por tres veces. Con el caldo filtrado se van llenando los moldes, y cuando la gelatina está bien cuajada, se humedecen por fuera con una servilleta mojada en agua caliente, para vaciarlos en los platonés.

Gelatinas de grenetina.—Para cada litro

de agua filtrada de piedra, se ponen diez y siete hojas de grenetina muy blanca, una clara de huevo batida a la nieve, seis clavos de olor, un trocito de canela; después se pone todo esto a un fuego lento, para desleír la grenetina; se baja de la lumbre, se añade azúcar al gusto, el jugo de dos naranjas, el de un limón y se vuelve a calentar después de menearlo con una cuchara de madera. Se vacía caliente en un filtro de manta y se hace la misma operación que con las gelatinas anteriores, teniendo cuidado de poner los moldes, antes de llenarlos, sobre hielo; y a cada molde se pone medio decilitro de marrasquino, y se adorna con fresas y recortitos de corteza de limón verde.

Se vacían en los platonés, de la misma manera que la anterior.

Bebidas.—El agua no es sólo la bebida universal e indispensable sino que la tomamos en las otras bebidas y con los alimentos; por lo tanto, importa mucho saber que es buena, lo que podemos deducir principalmente sabiendo su *procedencia*. Hay que desconfiar de las de los *pozos*, por las *filtraciones de los caños o albañales*, y de la *de río*, porque sirviendo para *lavar la*

ropa y para bañarse, es fácil que *contenga gérmenes de enfermedades contagiosas*. La que ofrece más garantía es la de manantial; pero cuando se sospecha de la pureza del agua, lo mejor es *hervirla*, pues no basta *filtrarla* para librarse de los pequeños gérmenes que *sucumben a una temperatura elevada*.

También puede esterilizarse el agua por medio del permanganato de potasa en la proporción de un gramo por cada litro de agua.

No cabe duda que el abuso de los vinos y licores, aun cuando no condujeran al hombre al envilecimiento de la borrachera, que lo embrutece y lo degrada, produce en su aparato digestivo enfermedades dolorosas, lo que debería bastar para no excederse en la bebida. Pero si el vino bueno presenta graves peligros, casi equivale al efecto de un veneno lento, el que nos producen los vinos adulterados, que, sin temor a la conciencia, se fabrican y se venden. Ya que nuestra decadencia física nos exige algo más que el agua, con que tan satisfechos quedaban nuestros vigorosos antepasados, en nuestro país, donde difícilmente se consigue, a peso de oro, vino bue-

no, más valiera tomar una poca de cerveza, relativamente barata, y regularmente preparada entre nosotros, que no nos hacemos notables, por cierto, en la industria y menos en la *vinícola*.

Es de lamentarse que en estos momentos en que tan altas creces ha tomado el cultivo y la exportación del café, esté a discusión entre los sabios de Europa, si debe proibirse por completo el uso de esta bebida, tan universalmente extendida y tan gratamente saboreada por los escritores. Afortunadamente, no ha habido todavía quien levante protestas contra nuestra deliciosa *Theobroma (bebida de los dioses)*; pero hay que advertir que va en gustos y en estómago, que se le acepte con más o menos temor o agrado.

No obstante, puede asegurarse que una taza de buen chocolate, casi equivale a un almuerzo, pues sus elementos son esencialmente nutritivos.

El té es una bebida tónica que puede tomarse sin temor sobre la comida; pero hay que advertir que si se toma muy *cargado*, es tan *irritante como el café*. Si se quiere tomar un té aromático, no debe *dejársele hervir*, sino prepararlo en *infusión*, y de-

jarlo perfectamente tapado durante tres o cuatro minutos.

Lo que debe evitarse al comer.—Tomar bocados grandes, tragar la comida sin masticarla, tomar demasiada agua o no tomarla cuando se apetece, tomar líquidos muy fríos después de haber tomado otros muy calientes, estar expuestos a las corrientes de aire; pero sobre todo, deben evitarse los motivos de contrariedad o de disgusto, pues no hay *mejor digestivo que el buen humor.*

CAPITULO II

El vestido

Elección de telas y colores.—En el vestido hay que atender a la estación y al clima en que se vive, a la edad y a la posición de cada uno.

En los climas constantemente fríos, los vestidos tienen que ser como de invierno, esto es, gruesos y de lana o seda, cuerpos malos conductores del calor.

El color negro y el blanco, obrando de una manera contraria, nos favorecen igualmente, librándonos del frío, pues el negro,

por su propiedad de absorber los rayos caloríficos, absorbe los del sol y nos calienta, y el blanco, que tiene la propiedad de rechazar dichos rayos, rechazando hacia nosotros nuestro propio calor animal, nos lo conserva.

En los climas cálidos se buscan para vestido los buenos conductores, como el lino o telas ligeras de algodón o de seda, como la muselina y la gasa.

El color blanco, que sirve en el invierno para rechazar el calor animal, se utiliza en el verano, porque rechaza los rayos caloríficos del sol, y esta propiedad es la que los árabes utilizan, completando su traje con turbante y manto blancos.

Para la elección del color en el vestido, hay que atender también al color y a la edad de la persona. Una mujer trigueña debe abstenerse de llevar ciertos colores, a menos que por satisfacer su gusto se resuelva a quedar poco favorecida. El amarillo y el morado, son, como se dice, la prueba de las bonitas, debiendo decirse mejor, de las blancas. El rosa pálido, el guinda obscuro, el crema y otros muchos colores, sientan bien a las trigueñas.

Perdería algo de la respetabilidad que

debe inspirar una anciana, la señora de 60 años que se presenta ataviada con adornos o trajes de color muy claro o chillante. Pero en realidad, la elección de colores es cuestión que se sujeta a la costumbre o a la moda. En algunos países de clima cálido se ve muy natural que las personas de edad lleven colores claros.

El lujo y la sencillez.—No sólo es ridículo, sino perjudicial, hacer ostentación de lujo en el vestido, cuando se tiene una posición mediana o escasez de recursos. Dice la conocida máxima de Franklin: "El raso y el terciopelo apagan el fuego de la estufa." Nada es más cierto, y también hay que agregar: que quien halaga su vanidad a costa del bolsillo y del estómago, suele sacrificar con ambas cosas su dignidad o su nombre de persona honrada, porque quien se acostumbra al lujo, cuando ya no puede llevarlo al propio costo, no es raro que lo siga ostentando a costa ajena, y cuando se adquieren deudas que no pueden pagarse, se pierde hasta la reputación.

Por el contrario, la persona rica que gusta de la sencillez en sus vestidos, se ahorra con su dinero algunas envidias que la ostentación de la riqueza no deja de des-

pertar entre ciertas gentes. Pero sencillez no quiere decir abandono, negligencia o suciedad; nadie está dispensado de presentarse con decencia y hasta con cierta elegancia, que dice mucho en favor de la mujer, y de las que no puede prescindir una persona educada.

La cantidad y la calidad de la ropa.—El buen juicio indica la cantidad de ropa que debe tenerse, ya se tengan pocos o muchos recursos, con los cuales debe estar en relación tanto la cantidad como la calidad de ella, ya sea que se trate de la *lencería* o ropa blanca, o de lo que se llama propiamente vestidos.

Es indudable que ninguna mujer juiciosa tendrá un ropero lleno de ricos e innumerables trajes, en tanto que carece de fundas de almohada, para cambiarlas una o dos veces por semana. Ni es tampoco razonable hacer que el esposo se presente con una camisa *crema*, porque ha *perdido* su *blancura* en los tres meses que han pasado para que llegara el turno de ponérsela, porque tiene un número *excesivo* de ellas.

La mucha cantidad de ropa tiene la significación de *la riqueza estancada*, y hay que tener en cuenta, que la ropa es mate-

ria alterable, pues aunque no esté en uso, el tiempo la marca con su huella. Tampoco es economía tener un número muy escaso de ropa, porque el lavado frecuente la destruye.

La compra de las telas.—A veces los señores, por galantería, o como por dispensar su ayuda a la esposa, se toman el trabajo de comprar las telas que se necesitan en la casa: cuando llevan hechas dichas compras, habrá que darles las gracias cortesmente; pero dicho sea en reserva, son pocos los que en ese ramo entienden algo y casi puede asegurarse que su compra es siempre cara y mala.

La mujer, educada para las pequeñeces, compra mejor y más barato. Sería raro que hubiese alguna ignorante de las cualidades que deben buscarse en las telas para la ropa blanca, así como del modo de reconocer y distinguir las de lino de las de algodón. La sábana que lleva una cerradura en medio, es *molesta* para usarla y ha costado un *trabajo innecesario*, puesto que hay telas anchas que sirven para evitar ambas cosas.

Para tener pleno conocimiento de ciertas cualidades de una tela, como son, *fir-*

meza de color y resistencia, se necesita estar en posesión absoluta de ella para rasgarla y lavarla, y para eso, se ve uno obligado a pedir una muestra, lo que puede hacerse después de comprar algo, de cuya clase puede juzgarse al momento, para no exponerse al desaire de que se nos niegue esa gracia, como pasa con frecuencia, cuando sólo se entra en un cajón, con el objeto de pedir muestras.

La resistencia de las telas de lino, se prueba mejor rasgándola; pero también se reconoce el lino por su peso, y cuando se ha usado con frecuencia, se reconoce fácilmente a su contacto, que no produce la sensación desagradable del algodón al rozar con la piel; además, por ser el lino buen conductor del calor, se produce a su contacto la impresión del frío.

La clase de la seda, o más bien la *cantidad de seda que una tela contiene*, está en razón directa de su peso e inversa de su volumen.

Se ha tomado como prueba de la buena calidad de un rebozo de seda, ancho, el hacerlo pasar fácilmente por un anillo estrecho.

El mejor merino es el que no conserva

las arrugas que se le hacen, oprimiéndolo entre los dedos. La lana tramada de algodón se arruga fácilmente.

Cuando es conocido el ancho de una tela, el cálculo de los metros que han de comprarse debe hacerse de antemano, y en caso de no serlo, por su relación con los que ya conocemos, nos será fácil hacerlo en el momento de comprar, prefiriendo siempre que sobre y no falte, pues por algunos centímetros de menos, puede dejar de hacerse un vestido, si la tela se acaba pronto; y, por otra parte, algunos reales invertidos en un pedazo sobrante, pueden equivaler a un traje nuevo, porque facilita el cambio de moda más adelante.

Confección de trajes.—A menos que le sea de todo punto imposible, la señora debe preferir la confección de los trajes, sea en la casa, porque esto es una gran economía que cuesta poco trabajo. Y lo mismo que de los vestidos, opinamos que sea también en la casa la confección de ciertas prendas, como abrigos y sombreros, pues en una casa en que haya cuatro señoritas, por ejemplo, cuatro sombreros a \$25, representan una suma considerable para el padre de familia, quien suele necesitar un

mes de trabajo para reunirlos, en tanto que aun en el supuesto de que la forma no se haga, sino que se compre hecha, se necesita muy poca habilidad para no saber arreglarle en media hora unas plumas y un listón, todo lo cual puede representar, a lo más, la cuarta parte del valor del sombrero que se compra ya adornado.

La higiene y la moda.—No hay duda que para el adorno de un sombrero o para la confección de un traje, hay que atenerse al figurín de la moda; mas por ningún motivo debemos olvidar que antes que el capricho de la moda, están las reglas de la higiene, y de acuerdo con éstas, el buen sentido que nos indica el modo de utilizar el vestido, no sólo como simple abrigo, sino como un medio de realzar la gracia de la mujer o de ocultar sus defectos físicos, si se puede.

No hemos podido menos que compadecer hace poco, a una señorita que, por estar a la *rigurosa*, no sólo iba enseñando a todo el mundo lo delgado de sus brazos, sino que se vió precisada a acortar su paseo y volver pronto a su casa para quitarse el vestido, porque la falta de circulación de la sangre en los brazos, le produjo un males-

tar insoportable. Pero si el defecto de unos brazos delgados puede disimularse con el corte moderado de la manga, no así el de tener la cintura un poco gruesa, lo cual, según el punto de vista en que se juzgue, podrá no ser defecto, sino cualidad; pero en el supuesto de que pareciera mal hecha una señorita bien desarrollada, el no parecerlo a *costa* de un corsé muy apretado, puede traer consecuencias más graves que la manga estrecha.

Y ya que de darse tormento tratamos, nos viene a la memoria el que hasta hace poco se daba a las mujeres de baja estatura, buscando como primera cualidad al elegir el calzado, los *tacones altos*.

Demos gracias a las norteamericanas, que entre sus des preocupaciones nos han enseñado la del calzado.

Es cierto que con el tacón bajo y plano perdemos en estatura lo que el pie pierde también de su belleza; pero en cambio, caminamos con paso más seguro, no sólo por las calles de la ciudad, sino por *el camino de la salud*.

Modo de conservar la ropa en buen estado.—Una señorita a quien se le preguntaba cómo hacía para dar a sus vestidos la

constante apariencia de nuevos, decía lo siguiente:

“Cuando vuelvo de la calle, sólo espero un rato, suficiente para refrescarme (por-



La moda exagerada

que yo me cuido a mí misma más que a mis vestidos); en seguida me cambio el de salir por uno de casa; si está seco, lo acepillo al momento y lo dejo un rato colgado, por-

que puede estar humedecido por el sudor, y luego lo guardo en el ropero. Si por casualidad me ha llovido en la calle, lo extiende para que se seque al aire, no al sol, que destruye los colores, a menos que el vestido sea negro o de otro color poco delicado. Espero a que esté perfectamente seco para acepillarlo y doblarlo; si es un traje de invierno, cuando esta estación pasa, después de acepillarlo bien, de quitarle alguna mancha, si la tiene, lo envuelvo en una sábana, poniéndole alcanfor, y así permanece guardado hasta el invierno siguiente, en que le cambio la moda, facilitando esto con *un pedazo de la misma tela, que siempre guardo con tal objeto*. Si el vestido es de una tela que pueda lavarse, queda más garantizada su conservación empleando ese medio."

La ropa blanca también se hace durar, teniendo con ella ciertos cuidados. Lo que debe evitarse es que permanezca mucho tiempo sucia, dejándola húmeda o en un lugar que lo esté; dejar sin componer la más pequeña rotura, ponérsela inmediatamente que la lavandera la traiga; para evitar esto último, es preciso tener un número suficiente de cada clase de piezas, y el

cuidado, si no de numerarla, sí de colocarla más abajo de la ropa que se tiene guardada, y con sólo esto, van *turnándose* las piezas por el orden del tiempo que tienen de lavadas.

La ropa sucia debe estar no sólo fuera del alcance de la humedad, sino de los ratones, por lo cual se le pone en canastas o en cajas de madera, siendo preferibles las primeras, porque permiten la aereación de la ropa. Debe revisarse la ropa cuando la trae la lavandera y cuando la lleva, para el caso de que tenga una pequeña rotura o alguna mancha.

Las manchas.—Las manchas de la ropa blanca se quitan más fácilmente que las de color, pues son pocas las que resisten al jabón, al agua de lejía y al sol. Para algunas, no obstante, se necesita acudir a otros medios. Así, para quitar las de tinta, se emplea el jugo de limón o el vinagre.

El *moho* se quita poniendo sobre la mancha una mezcla de cal y sebo; y poniendo en seguida la pieza manchada al sol, después se lava con jabón y agua.

Las manchas de frutas pueden quitarse sumergiéndola parte manchada en leche hirviendo y lavándola después en agua cla-

ra, o también quemando un poco de azufre y haciendo que el anhídrido sulfuroso que se produce al quemarlo, sea percibido por la parte de la tela manchada.

Para la ropa de color, debe emplearse la leche, pues el sulfuroso destruye los colores; cuando se trata de desmanchar una pieza, y no se está seguro del éxito, lo mejor es probar antes en un pedazo de la misma tela. Las manchas de pintura pueden quitarse con aguarrás. Es más seguro el éxito cuando se procede a quitar la mancha en el acto que se ha hecho. Es muy difícil cuando se ignora su origen. Por lo general, las manchas que provienen de ácidos, se quitan con álcalis y viceversa.

El lavado en el interior de la casa y fuera de ella.—El lavado fuera de la casa presenta los inconvenientes de que la ropa lavada junto con la de algún enfermo, puede traernos el contagio y éste es un grave peligro; las lavanderas, fuera de nuestra vista, emplean substancias como el cloro, que si blanquea la ropa fácilmente, en cambio la destruye.

El lavado en la casa puede costar tan caro como fuera, porque como el material para el lavado y el planchado no lo costea la

lavandera, se preocupa muy poco de economizarlo; y si el ama de la casa se descuida, lo que la lavandera *economizará serán sus fuerzas*, y también empleará el cloro, de modo que para no perjudicarse, la señora tendría que *vigilar constantemente* el lavado, lo que robaría su atención, que debe emplear en asuntos que la reclaman con más urgencia, como es el cuidado de los niños. Pero en México, el lavado no se hace en la casa, por la razón de que no hay donde lavar ni donde tender la ropa.

Ahora, cuando el lavado puede hacerse en la casa, es necesario que el ama tenga conocimientos del asunto, allí donde ella tendrá que constituirse en *maestra de lavandería*.

Sobre el lavado.—Desde luego se comprende que no han de lavarse juntos los vestidos con la ropa blanca y con los trapos de cocina.

La lejía que se emplea para la ropa blanca, no debe usarse para los vestidos ni para la ropa de lana. Cada vestido debe lavarse separadamente, porque el color de uno que se destiñe, puede manchar el de otro. Como por lo general, la orilla de los vestidos está más sucia que todo el cuerpo de

la enagua, no debe mojarse todo, sino hasta después que se ha lavado la orilla, y luego debe lavarse pronto, sin que permanezca mucho tiempo remojado, y si el color es muy delicado, no se pondrá a secar al sol, sino que se le tenderá a la sombra.

La ropa de lana debe lavarse con agua tibia y tenderse al sol, pero sin exprimirla fuertemente; de este modo se evita que se encoja.

Se gana tiempo y se economizan fuerzas, dejando la ropa blanca mojada en bastante lejía. Al día siguiente se le quita esa agua, se jabona y se tiende al sol; así que se caliente, pero sin esperar a que se seque, se vuelve a lavar con agua de lejía, se jabona y se pone en unos grandes cazos con bastante agua, a que hierva hora y media o dos horas. Al sacar el agua del hervido, está la ropa enteramente blanca, sin necesidad de ponerle cloro. En Europa, en vez del hervido, se emplea la *colada*.

El añil o azul.—Después que se saca la ropa del hervido, debe lavarse en bastante agua clara y en seguida se le pone *añil*, lo que se hace poniendo algunos cristales de esta substancia, dentro de un pedacito de tela blanca, en la que se les envuelve, atan-

do el lienzo con un pequeño cordel o hilo fuerte. Este pequeño lío se introduce dentro de bastante agua clara, hasta darle el color deseado, y en seguida se van introduciendo en dicha agua las piezas de ropa, procurando extenderlas de modo que se mojen por parejo, para que no vayan a quedar como listadas de blanco y azul.

El almidón.—El almidón para los puños y cuellos de camisa, debe ponerse crudo, porque así puede hacerse espeso para darles mayor dureza, sin que se pegue en la plancha, que es lo que pasa con el almidón cocido; éste se emplea para enaguas y otras piezas, teniendo el cuidado de que esté menos espeso para ciertas piezas, como camisas de señora, etc. Puede ponerse al almidón, blanco de ballena y alumbre; lo primero para impedir que se pegue, y lo segundo para dar brillo a las camisas en particular. Cuando se quiere dar más dureza al almidón, debe dejarse secar las piezas, almidonarlas y volverlas a dejar que se sequen en el sol. Después se rocían con la mano, y se arrollan y doblan fuertemente sobre sí mismas, envolviéndolas en un lienzo grande, y después de una o dos horas, pueden plancharse.

Planchado.—La mesa de planchar es preferible que sea de forma redonda, y ésta se cubre primero con una tela gruesa; puede emplearse un cobertor, y encima se pone una blanca; puede separarse para este objeto una sábana. Ambas telas deben atarse por sus puntas debajo de la mesa, para impedir que se resbalen o doblen al planchar, lo cual se facilita atando a cada punta del lienzo un cordel. Las planchas deben lavarse y secarse antes de ponerlas a calentar, y cuando se ha concluído el planchado, se les unta sebo para impedir que se oxiden; cuando se ha tenido este cuidado, basta limpiarlas con un papel para usarlas de nuevo.

No debe empezarse a planchar sin probar antes la plancha en un lienzo viejo, pues pudiera estar demasiado caliente y quemar la ropa. Los vestidos de lana o de seda, deben plancharse por el revés, cuidando que la plancha no esté muy caliente. La ropa de paño se plancha poniéndole encima un lienzo blanco y ligero; un pañuelo puede servir muy bien. Lo primero que debe plancharse de una camisa, son los puños, el cuello y la pechera.

Lo que no debe hacerse en lo relativo al

vestido.—No ponerse la ropa acabada de planchar, si queda húmeda. No dejarse puestos los zapatos o la ropa que se nos han mojado. No permanecer largo tiempo con zapatos o abrigos impermeables. No desvestirse enfrente de una puerta, ni cuando se está sofocado. No permanecer sin abrigo cuando nos molesta el frío. No ponernos vestidos muy pesados en ningún tiempo, ni demasiado gruesos en el verano. Ya es por demás encarecer lo perjudicial de todo vestido que dificulta las funciones orgánicas.

CAPITULO III

Los peligros del hogar

Peligros del hogar.—Cuando nos embarcamos, nos espantan los peligros que se corren en el mar, y sólo nos tranquiliza saber que el capitán del buque es un hombre experto y vigilante, y no pensamos que, sin estar embarcados, pisando tierra firme, se corren mil peligros en el hogar.

El juguete de hojalata, arrojado por un niño a la frente de su hermano, puede causarle una herida; el corsé muy apretado

de la señorita, puede traerle una asfixia. La cajita de cerillos que se ha dejado al alcance de un niño, puede causar su envenenamiento; la lámpara de petróleo que no se dejó cargada durante el día, sino que fue a cargarse en la noche, puede producir un incendio. El perro, que jugaba con el niño, se ha puesto rabioso y lo ha mordido, o se ha pasado una temporada en el campo y uno de los niños ha sido mordido por una víbora, o se ha ido a bañar en el río sin *saber nadar* y lo han sacado ahogándose; o haciendo gimnasia, se ha caído de un trapezio muy alto, y se ha quebrado un brazo. El caño mal lavado está sin tapar, y sus emanaciones traen la enfermedad contagiosa del vecino. Es verdad que todo eso pudiera evitarse, no dando a los niños juguetes cortantes, no permitiendo que la señorita se apriete el corsé, teniendo los cerillos fuera del alcance de los niños, no esperando la noche para cargar la lámpara, prefiriendo que los niños jueguen con un perro de cartón o de madera, y no con uno de carne, prohibiendo a los niños que se internen en el bosque o se bañen en el río, sin *haberles enseñado antes a nadar*, procurando que su gimnasia reúna las con-

diciones necesarias para *desarrollar las fuerzas*; pero no para *adquirir habilidades de acróbata*; teniendo los caños constante-



La señora se desmaya por un lado, la criada por otro.

mente lavados, desinfectados y tapados. Estos y otros muchos males pueden evitarse cuando se tiene *previsión*. Pero como la pobre madre no es Dios, para estar en to-

das partes y poderlo todo; como los muchachitos no son siempre como debieran ser, niños obedientes con su mamá; como el cuidado que reclama un niño tierno, o un enfermo grave, absorben la atención de la que bien quería ser en todo tiempo la providencia de la casa, éstas y otras muchas desgracias pueden ocurrir a veces sin que la culpa esté en los miembros de la familia, sino en algún amigo imprudente, o tal vez en la falta de *higiene pública*, que hace totalmente inútiles los más estrictos cuidados higiénicos en el hogar. Y por tanto, es preciso saber remediar, en lo posible, los males que no pueden evitarse. Para lo cual se necesita tanto de algunos *conocimientos de medicina doméstica*, como de *un poco de valor, de presencia de ánimo*.

Desgraciadamente, la educación que, por lo común se da a la mujer, la hace lo más inapropósito para conjurar los peligros o remediar los males.

Herida.—Hay mujeres que a la sola vista de la sangre que corre, en vez de acercarse a restañarla, prorrumpiendo en gritos de alarma, se tapan la cara con las manos y huyen despavoridas del paciente, y gracias si no caen desmayadas. Casos sue-

ien verse en que la señora se desmaya por un lado a la vista del niño herido, la criada por otro, contagiada con el ataque de su ama, los otros niños lloran asustados



El corsé apretado

y queda sólo en pie el papá, que a medio contagiarse también del susto y del desmayo, tiene, sin embargo, fuerzas para cargar con su hijo y llevarlo en brazos al médico.

Hay quien suponga que los desmayos se toman como único recurso para librarse de los reproches del señor, cuando ocurre en la casa algo desagradable; tal suposición no es creíble; pero sea de ello lo que fuere, es lo cierto que en vez de desmayarse, más valiera no aumentar el susto de los niños con cobardes demostraciones, sino acudir con *serenidad de ánimo* a curar la herida, poniéndole primero mucha agua fría y después un paño mojado con árnica mezclada con agua, y si la herida es honda, procurar cerrarla, apretándola con la mano y venderla en seguida.

Asfixia.—Cuando a causa de un vestido apretado, ocurre un accidente, el remedio está indicado por la misma causa del mal, de modo que bastará muchas veces con quitar el vestido; pero esto no debe hacerse bruscamente, sino aflojando poco a poco las cintas del corsé y si eso no basta, se conduce a la persona a un lugar en que respire aire libre, ya sea al jardín, o a un corredor abierto y se le hace respirar amoníaco, o a falta de éste, alcohol fuerte. Pero si la vanidad de una señorita ha ocasionado un susto semejante a la familia, bueno se-

rá que cuando esté repuesta, se le hagan notar las consecuencias de su necedad.

Envenenamiento.—Al apercibirse de que un niño ha comido cerillos, lo primero que debe dársele es un vomitivo apropiado a la edad del niño. Después que haya arrojado, se le debe dar un purgante, que puede ser cualquiera, con excepción de aceite, pues como el *fósforo se disuelve en las grasas*, el resultado sería favorecer la absorción del veneno. Además, debe sujetarse al niño a una dieta rigurosa durante dos o tres días, no dándole más que pequeñas cantidades de leche o de atole de arroz o de maíz.

Incendio.—*Quemadura.*—Ya sea que el petróleo del depósito de la lámpara se haya incendiado o que, desgraciadamente se derrame éste y se incendie sobre la ropa de una persona, o que corra incendiado por el suelo, no debe recurrirse, como en otros casos de incendio, al agua, para apagarlo, pues siendo el petróleo menos denso que el agua, ésta no haría más que aumentar la superficie líquida y dar pávulo al incendio; el medio infalible de contenerlo, es sofocarlo con lienzos gruesos y *húmedos* o *enrollar* a la persona incendiada con un co-

bertor grueso, o arrojar dicho cobertor sobre la parte incendiada. ¡Qué horribles sufrimientos experimenta una persona quemada, y cuán expuesta queda a morir, si no se le prodigan oportunos cuidados! Ante todo, debemos pensar que una vez arrancada la epidermis, el contacto de un lienzo cualquiera, y aun del aire mismo, produce dolores terribles; importa, pues, ante todo, lavar y limpiar cuidadosamente con una esponja humecida en agua fenicada, toda la parte quemada, aplicándole en seguida una pomada compuesta de aceite de linaza y segunda agua de cal, por partes iguales; medicamento fácil de preparar pronto, pero que es preferible tenerlo a prevención en una casa; después debe cubrirse la quemadura con tela emplástica, o si se tiene a mano, con hojas tiernas de plátano, que deben renovarse.

Mordedura de perro rabioso.—La sola idea de una mordida de perro rabioso, causa estremecimiento de terror; pero la misma eminencia del peligro debe dar en este caso todo el valor que se necesita para aplicar a un niño adorado *un hierro candente* en el lugar en que ha sido mordido por el perro, porque si el punto a que pue-

de acudirse por la *vacuna rábica*, está lejano, puede no llegarse ya en tiempo oportuno, y la pronta cauterización permite esperar la vacuna a la que siempre debe recurrirse. Antes de cauterizar la mordida, se procede a colocar una venda en el lugar del cuerpo en que sirva para interceptar la *circulación de la sangre* entre la *parte herida* y el *corazón*; después de ponerse la venda, debe exprimirse fuertemente la mordida, para hacer salir la sangre envenenada, lavársela en seguida, y después se hace la cauterización.

Mordida de víbora.—Para la mordida de víbora lo mejor es chupar la herida, lo que no ofrece ningún peligro, si la persona que ejecuta este acto no tiene ninguna lastimadura en la boca, y si antes o después de ejecutada hace buchec de agua mezclada con amoníaco, el cual debe aplicarse puro a la mordida. Las hojas de la yerba llamada *huaco*, aplicadas a la mordida de la *nauyaca*, conjuran inmediatamente el peligro. Para la picada de las avispas u otros insectos, basta un poco de amoníaco.

Ahogándose.—Lo primero que debe hacerse con una persona que ha estado ahogándose, es colocarla en posición de que

arroje el agua que ha tragado; friccionarla con franela caliente; darle a tomar algunas cucharadas de cognac u otro licor fuerte, y hacerle la *respiración artificial*, lo que consiste en hacer subir y bajar los brazos de una manera simultánea y acompasada.

Dislocación.—Fractura.—La dislocación o la fractura de los huesos, hace sufrir dolores tan grandes, que pueden provocar vómitos y hasta desvanecimientos o síncope, y los remedios que pueden hacerse mientras el médico llega, sólo tienen por objeto calmar o por lo menos evitar la exacerbación de esos dolores, pues en cuanto a la curación, que consiste en obligar a los huesos a que vuelvan a su lugar o a *colocarlos en condición de que puedan soldarse*, es cosa que sólo el médico debe hacer, y que cuesta caro confiársela a un curandero ignorante de lo que concierne a la histología.

Lo primero que debe hacerse es colocar al paciente en su cama, no tratar de desvestirlo como si estuviera bueno, sino *cortar cuidadosamente toda la parte del vestido que sea necesario para dejar descubierto*

el brazo o parte lesionada; si hay una lesión exterior debe lavarse con una esponja suave o con un lienzo y agua muy limpia filtrada y aun hervida, si la hubiere, pero perfectamente fría; poner en seguida compresas de árnica, que debe renovarse constantemente para mantener la temperatura baja o fría sobre la lesión y cuidar de que el paciente permanezca en la mayor inmovilidad.

Contagio.—Si un miembro de la familia ha contraído una enfermedad contagiosa, es preciso aislarlo de los demás. Por más razonamientos que se haga una madre, pensando que se debe a sus otros hijos, no es posible que prescinda de consagrarse al enfermo, salvo casos excepcionales en que su mismo amor maternal la obliga a prescindir de sus impulsos y de su deber, en cuyo caso la hermana mayor será la que desempeñe el papel de enfermera, porque nada hay más triste que un enfermo esté en manos mercenarias.

CAPITULO IV

Epidemias

Precauciones generales.—Circunstancias favorables al contagio.—Prevenciones relativas al alimento, al vestido y a la habitación.—En épocas de epidemia, el peligro es inminente, el enemigo formidable; pero el ama de casa puede conjurar el peligro conociendo el enemigo.

Es a los microbios a los que hay que combatir.

Primero debe tratarse de evitar su entrada; los conductos por donde ellos vienen son el aire y el agua; pero como no es posible dejar de respirar el uno y de tomar la otra, es preciso *desinfectar* el aire y *esterilizar* el agua.

Unos desinfectantes se utilizan por el poder que tienen de destruir los microbios y otros por su afinidad para ciertos gases perjudiciales, con los cuales se combinan formando sustancias inofensivas. El desinfectante más comúnmente usado para destruir los microbios es el *anhidrido sulfuroso* el cual se *obtiene quemando azufre*.

El agua *destilada* ofrece más garantía

contra los microbios; pero como no es fácil obtener de este modo cuanta necesitamos, debe usarse *hervida*; y esto es bastante, pues son pocos los microbios que pueden resistir la temperatura de la ebullición.

Es preciso suponerlo todo: pueden los microbios salvar esos conductos, pero queda todavía la última trinchera, la persona misma. El estado saludable y vigoroso de la persona puede ofrecer resistencia a su entrada.

Hay que cuidar que la piel no les ofrezca puerta franca. Una úlcera pequeña, una lastimada, un rasguño, pueden servirles de entrada. En caso de tener alguna de estas causas favorables al contagio, hay que acudir a un desinfectante: lavar la parte escoriada con agua fenicada y cubrirla con algodón fenicado también, es suficiente. Si dudamos de la pureza de nuestra sangre, hay que tomar zarzaparrilla u otro específico semejante. Una naturaleza débil, un estómago vacío, se rinden fácilmente al ataque de los microbios; por lo tanto, conviene vigorizarse con alimentos nutritivos y sanos, pero no comer con exceso; la sobriedad nos pone a cubierto de una indigestión, que debilita en vez de vigorizar.

El vestido contribuye mucho a precaver-nos; importa estar bien abrigados, cuidar en particular de las vías respiratorias y de la digestión; una camiseta y una banda de franela llenan bien este objeto. Debe pensarse que el aire de la calle no nos presta la misma garantía que el de nuestra habitación, que nosotros cuidamos; por consiguiente, en épocas de epidemia, es cuando más debemos acogernos al *abrigo del hogar*; sobre todo, no asistir a los puntos de reunión; las iglesias y los teatros son igualmente peligrosos, porque a las primeras van los convalecientes a dar gracias de haberse salvado, y a los segundos van a distraerse.

Influencia moral de la madre en la familia.—El carácter de la madre de familia ejerce poderosa influencia moral sobre los miembros de aquélla. El miedo es tan contagioso como la enfermedad misma, y el estado de ánimo influye a su vez sobre la naturaleza, predisponiéndola a favor o en contra de la enfermedad. La mujer debe dar, en estos casos, muestras del valor que le corresponde; del cívico que arrostra los peligros sin desafiarlos inútilmente, y del pasivo que lucha con persistencia y que no

se doble ante el dolor. Ella, con su ánimo sereno, debe infundir valor en los demás, primero para defenderse de la enfermedad, para luchar con ella si es preciso y aun para someterse a su saña si nuestros esfuerzos para vencerla son inútiles.

Para entretener los ánimos en esas circunstancias en que no se puede recurrir a los paseos y las diversiones fuera del hogar, la *lectura* es una distracción benéfica bajo todos puntos de vista.

Y cuando la hora del sufrimiento llega, no hay más que un solo consuelo para el alma, un sólo bálsamo para el corazón adolorido: *el sentimiento religioso*.

CAPITULO V

La mujer cristiana en época de epidemia

La mujer que quiere merecer justamente el título de cristiana, no sólo debe creerse con el deber de defender a los suyos, sino que también se debe considerar obligada a favorecer en lo posible a sus semejantes.

¿Qué fuera del proletario desgraciado,

del pueblo ignorante y miserable en esas épocas de prueba para la humanidad, durante las desastrosas epidemias? ¿Qué fuera, decimos, del pueblo infeliz que, sin instrucción y sin recursos que oponer a sus golpes, doblega la coyunda a su cuchilla, si no hubiera dejado Dios sobre la tierra, como ángel de la guarda de los pobres a la mujer cristiana?... ¡A la mujer caritativa y buena que extiende la influencia de su alma generosa más allá de la familia, más allá del hogar!

En el barrio de una pequeña ciudad de la República, se pronuncia todavía con veneración, con gratitud y con cariño, el nombre de una mujer piadosa que en la época aciaga del año 40, en aquel terrible cólera que diezmó campos y desoló ciudades, fue ella la hada benéfica de su pequeña ciudad.

La medicina es una de las ciencias que con más tenacidad se niega a dejar que se escudriñen sus secretos; y en aquella época y en aquellos lugares en que la más instruída de las mujeres era la que sabía leer, fue un verdadero hallazgo para la pequeña población invadida por el cólera, contar en ella a la virtuosa dama que entre sus

más instructivos libros alcanzó a leer el régimen seguido en un convento durante otra epidemia, gracias al cual ni uno solo de los monjes fue atacado por la enfermedad.

El régimen no podía ser más sencillo. Consistía en tomar por todo alimento carne asada, arroz cocido y pan frío, y una sola fruta dos veces al día, bañarse dos veces por semana con agua *hervida y hojas aromáticas*, llevar el vientre cubierto con un parche de perrubia y copal, sujeto con una banda de franela, y en el pecho un escapulario doble y tan ancho, que dejase cubiertos el pecho y la espalda, llevando en un lado la efigie del Crucifijo y en otro la estampa de la Santa Virgen; dicho escapulario debía contener una capa de algodón bendito y una bolsita con alcanfor, debiendo ponérsele, además, cada tres días, tres gotas de esencia de canela.

La señora, que era uno de esos espíritus activos, cuya fuerza nerviosa, por mucho que se emplee, tiene siempre un excedente, a pesar de tener una familia numerosa, sabía darse trazas para ayudar a su esposo en un pequeño comercio de encajes, plumas, cintas, flores artificiales y naturales: mer-

cancias que vendía por las calles un negro que desempeñaba en la casa el papel de jardinero y mozo de mandados.

Los productos del pequeño comercio fueron destinados aquella vez a la caridad, y el mozo, jardinero y mercader, quien, como los de su raza, tenía una constitución vigorosa, fue el escogido para repartir por el barrio escapularios y parches, haciendo sus excursiones a caballo, para poder llevar también grandes alforjas llenas de pan, arroz y carne, que iba vaciando en las casas de los más necesitados.

La pieza próxima al jardín, destinada a guardar los instrumentos de labor, quedó convertida en sala de *desinfección*, a donde el negro iba a preparar su *toilette fenicada* antes de salir, y a dejar, a su vuelta, en baño *sulfuroso*, sus vestidos. Mientras una de las niñas ayudaba a la señora en la confección de relicarios y preparación de parches, otra leía en voz alta las memorias de viaje de *Alejandro Dumas* o los cuentos de las *Mil y una noches*, cuidando, además, de mojar dos veces al día, en agua de cal, grandes cortinas de brin, con que se cubrían las puertas del exterior de la habitación. Y a las ocho de la noche, después de rezar

el rosario amos y criados, los niños se iban a acostar bajo la agradable impresión de las *velas romanas* y otros fuegos artificiales que el padre quemaba en el jardín.

El día en que las campanas de las iglesias se echaron a vuelo para tranquilizar los ánimos, anunciando a la ciudad que el peligro había pasado, que había cesado ya la epidemia, la casa de aquella mujer cristiana parecía un templo en día de jubileo; todos los pobres del barrio fueron a darle gracias a la señora que los había salvado *del mal que andaba*, con los milagrosos escapularios y eficaces parches.

Los escogidos de Dios para hacer el bien, no son, por lo general, los que poseen *más ciencia y más dinero*, sino los que tienen *buena voluntad*.

CAPITULO VI

La enfermera

Por falta de iniciativa o de acierto.
—Hay personas que por nada de esta vida serían capaces de recetar a un enfermo ni un vaso de agua de azúcar, mientras lle-

ga el médico, y si no cuentan con los recursos de éste, antes prenden lámparas a toda la carte del cielo y hacen promesa de ir hasta los Santos Lugares, que dar al enfermo una tisana.

Otras veces pasa que, preocupados por la enfermedad dominante de un lugar, tomamos todas las demás por ésta, y la combatimos como si fuera realmente la enfermedad temida, mientras llega el médico, que suele hacerse esperar dos o tres días, tiempo suficiente para que la enfermedad, torpemente combatida, alcance progresos alarmantes. Así en nuestras costas, en que son las intermitentes el mal endémico del país, apenas tenemos un enfermo de calentura, preparamos el consabido específico (quinina), y tan luego como notamos una baja de temperatura, le administramos al enfermo 15 o 20 granos, y si la calentura se prolonga, seguimos aumentando la dosis de quinina; en algunos casos, a los dos o tres días, el enfermo no puede tragar ni el agua, porque ha resultado con anginas; otras veces la calentura proviene de inflamación de estómago, que se exagera con la quinina, produciendo una disentería fulminante de que con dificultad se salva el en-

fermo. Y no sólo los que no son peritos en la materia, sino los mismos médicos suelen dar sus pasos en falso, y recetar una salida al campo, a un enfermo de pulmonía, creyéndolo atacado de fiebre palúdica. Así pues, ya sea que se cuente o no con el médico, es de suma importancia observar o inquirir los *principales síntomas de algunas enfermedades*.

Síntomas de las enfermedades.—Oportunidad.—La calentura intermitente entra por lo general, con frío, los ojos se enrojecen muy poco y casi siempre la lengua permanece limpia; la temperatura rara vez pasa de 39 grados, y se desprende en menos de 24 horas. Estas calenturas mal atendidas se suelen convertir en remitentes de mal carácter, y rara vez repiten, si con oportunidad se toma la dosis competente de quinina: 24 granos de quinina divididos en cuatro fracciones, aplicadas desde que se marca el descenso de la calentura con intervalos de tres horas. Si se toma la quinina junto con un poco de limonada, se neutraliza por completo la irritación que aquella pudiera producir. En la calentura que proviene de afección pulmonar, es raro que deje de haber *tos* y que no

duela el pecho. Hasta hace poco, la aplicación de un cáustico se consideraba como indispensable en la pulmonía; pero la medicina moderna proscribió dicho medicamento. El mejor médico no puede decir con seguridad a los dos o tres días de una fiebre eruptiva, si el enfermo tendrá viruela, sarampión o escarlatina, y todo lo más que puede hacerse, es preparar al enfermo a recibir la enfermedad en condiciones favorables de resistencia, condiciones que ni son generales para todas las enfermedades, ni para todas las constituciones. En la viruela, por ejemplo, debe seguirse un sistema *debilitante* en relación con la naturaleza vigorosa del paciente, y este mismo sistema es aplicable a la escarlatina y al sarampión, mientras que en tifo hay que *vigorizar* al enfermo.

Pero en lo general, *despejar el estómago* con un purgante, es una precaución que conviene en casi todas las fiebres, y el estado de la lengua parece reclamarlo en muchos casos.

En la llamada fiebre amarilla, todo el enfermo toma ese color; pero particularmente y desde el principio de la enfermedad, la lengua y los ojos.

Caracteres y efectos de los remedios.— Una vez en la pista de la enfermedad, no basta haberla descubierto y seguir estrictamente el régimen prescrito por el médico; la enfermera debe saber qué clase de medicamentos está aplicando, y si no conoce sus caracteres ni sus efectos, debe *inquirirlos*, y hará muy mal el médico que se niegue a decirlos cuando se le preguntan. En el tiempo en que el estado de ignorancia crasa de la gente lo exigía, estaba bien que los médicos pusieran sus recetas en *latín* y en *abreviaturas*; pero ahora que, en vez de un obstáculo pueden encontrar un auxiliar poderoso en la mujer medianamente instruída, todo médico de buen juicio, lo primero que hace es decir a la persona que cuida del enfermo, cuáles *serán los efectos de su medicamento*, que ignorados, pudieran ser causa de alarma o tal vez de peligro real. Recordamos haber visto a una pobre madre llorar amargamente por un hijo suyo, enfermo de reuma inflamatoria y con calentura consiguiente; estuvo esputando sangre algunos días, lo cual le hizo pensar a ella que su enfermedad se había complicado con tisis pulmonar; y como al comunicar al médico sus

temores, contestó éste sólo con ese *¡Je!*, peculiar que algunos médicos emplean como para *guardar la incógnita de su opinión*, la señora creyó confirmadas sus sospechas. Por fortuna, su esposo, que aunque no era médico había estudiado algo de medicina, la tranquilizó, diciéndole que los esputos de sangre no eran síntomas de un nuevo mal, sino efecto del *yoduro que el enfermo había tomado en gran cantidad*.

Una amiga mía, que estuvo atendida en una larga enfermedad, por una persona muy ignorante, me contó que después de haberle dicho el médico que siempre que dejara de verla en dos o tres días, era señal de que podía repetir la receta; dejó de ir unos seis u ocho días, en los cuales la receta se repitió dos veces, y sintiéndose una noche atacada de un malestar indefinible, acudió al médico más cercano, que sin disimular su alarma hizo saber a la enferma que estaba *casi envenenada con mercurio*, y que su malestar no era otro que *el efecto de ese medicamento tan útil como peligroso*, efecto que puede neutralizarse con clorato de potasa. La pobre señora, después de dos meses de soportar los dolores y las molestias de una fuerte *estomati-*

tis, se quedó casi sin dientes. La misma enfermera le confesó que al verla empeorarse, como los polvos que contenían cada papelito eran *muy pocos, se los fue dando duplicados para que pudieran hacerle efecto*. ¡Y qué efecto, decía mi amiga con coraje, el de la *ignorancia de la enfermera, unida al de la falta de precaución del médico!* ¿Por qué no advirtió lo peligroso del remedio? Es verdad que él no pensaba faltar tantos días a la visita de su enferma; hay que advertir que durante ese tiempo se *enfermó y se murió su padre*. Razón le sobraba para no haberse acordado de su enferma ni de nadie; pero bueno hubiera sido *advertir*: “Esta receta no debe repetirse, porque es mercurio.” Por fortuna, *los misterios de la fe*, se van quedando sólo para las materias religiosas; pero en cuestión de medicina, quedan muy pocos médicos que funden en el *secreto el mérito de su ciencia*. Y gracias a eso, van siendo menos las víctimas de *sus involuntarios olvidos* o de su *disculpable abandono*.

Figúrese usted, me decía la señora X, qué doloroso hubiera sido para mí acusarme de la muerte de mi esposo, si no hubiera sabido los *efectos del opio*, y que esto

era lo que le habían recetado. El médico prescribió una píldora cada hora, durante dos días; pero sea que mi esposo estuviera muy débil o sea que la dosis haya sido demasiada, es lo cierto que a las diez horas me resistí a seguir dándole las píldoras, porque ya el sueño de mi pobre marido tenía todos los síntomas del *coma*, y figúrese usted a qué grado habría llegado, que al venir el médico a quien mandé buscar violentamente, mandó darle en el acto *una taza de café* al enfermo, para quien había *prohibido hasta el agua*....

Y todavía hay quien prescriba una sujeción absoluta al régimen prescrito por el médico....

Es cierto que ellos saben más que uno, que para eso han estudiado diez años, para saber bastante; pero no es que se dude de su ciencia (aunque no es exacta), sino que hay que tener en cuenta su *numerosa clientela*, sus *atenciones de familia*, sus *repentinos viajes*, etc.

Hasta nueva orden del médico.—Hace algunos días no pudimos menos que reirnos al encontrar en la cama a una amiguita, porque hacía ocho días que le *había dolido* la garganta y el médico le dijo que no se

levantara hasta que él volviera a verla.—Y ya nada me duele, decía la pobrecita; pero como el *médico no ha vuelto*....; dió la casualidad de que en esos momentos entró el médico, disculpándose de que el día siguiente de ver a mi amiga, vinieron a



Hasta nueva orden del médico.

buscarlo para un caso grave, fuera de la población, y *mi amiga en la cama*.....

Está bien que el amor propio no nos ciegue al grado de que creamos saber más que el médico; pero tampoco hemos de hacernos tan poco favor que nos considere-

mos sin discernimiento propio, sin sentido común.

Hemos visto a un pobre enfermo llorar toda una tarde, pidiendo un poco de atole, sin que quisieran dárselo, porque el médico había mandado que se le diera *leche*. “Pero si me da asco, decía el pobre niño, si desde ayer no he tomado nada; y siento que me muero de debilidad; tengo mucha hambre.” Hasta que el médico venga, le preguntaremos si puedes tomarlo, se le contestaba; y cuando el médico llegó a las diez de la noche, mandaron comprar el arroz para *lavarlo, molerlo y hacer el atole*.

No sabemos hasta qué punto será cierto lo que nos contaba un médico, quejándose de esa falta absoluta de iniciativa, que hace parecer a una enfermera o a un enfermo privados de los *atributos de persona*. Cuenta el doctor que en el momento en que iba a acostarse, después de venir de casa de una enferma a quien le había hecho una visita de dos horas, prescribiéndole minuciosamente su método, tocaron fuertemente a su ventana, gritándole:—¡Señor, señor!, vengo de casa de doña Fulana...—Pero, hombre, si acabo de salir de allá y la dejé muy

bien.—Sí, señor; pero dice que por vida de usted, que ya está muy cansada y que le mande usted decir que si ya la mete.... —¿Qué cosa es lo que ha de meter?—La lengua, señor, porque ya se cansa de tenerla de fuera desde que usted dijo que la sacara...

El informe de la enfermera.—El informe que la enfermera dé al médico, debe ser estrictamente *exacto*, porque de allí depende, en gran parte, su acierto para combatir la enfermedad. Como la memoria es tan frágil, no sólo debe escribirse el *tratamiento* ordenado por el médico, sino anotarse también las observaciones hechas y cuanto se haya ejecutado durante su ausencia. Así, por ejemplo, se dirá: el enfermo estuvo muy agitado durante la primera parte de la noche; después se quedó tranquilamente dormido. La calentura fue subiendo desde las diez de la noche hasta la una de la madrugada; a las diez de la noche la temperatura era de 38 grados, a las doce subió a 39, a la una llegó a 40, a las tres empezó a bajar la temperatura, y desde las cinco de la mañana en que bajó a 39, ha permanecido estacionaria hasta ahora, que son las diez de la mañana. No le di la píldora se

ñalada para las *dos* porque en ese momento acababa de *dormirse*; ni el papel que debía tomarse a las cinco, porque noté que la *persistencia de la tos* provenía de su *debilidad y le di un poco de leche que tomó con gusto*, etc.

El medio ambiente, el vestido, la cama, la limpieza y el estado moral del enfermo.

—Aire puro, luz suave y temperatura templada, son los medios que el enfermo necesita. Para darle aire puro, debemos evitar que se vicie o se altere, y procurar que se renueve. Son causas de que el aire se vicie: la aglomeración de personas, la combustión y la presencia de toda substancia orgánica, y todo cuanto puede ocasionar *consumo de oxígeno o desprendimiento de ácido carbónico*.

El cariño mal entendido perjudica a los enfermos, reteniendo en su pieza a todos los miembros de la familia, que obrarían más cuerdamente, *turnándose*, para dejar a su enfermo mejor aire y respirar ellos otro más libre, que sostuviera sus fuerzas, para asistirlo bien.

La devoción irreflexiva perjudica también, poniendo en la cabecera del enfermo santos con lámparas y flores, que estarían

mejor en otra pieza. Aun en la noche, sólo en caso necesario, debe tenerse luz, y para eso debe preferirse el combustible menos nocivo, como es la *estearina*.

El aire se altera con el vapor de agua o con las esencias con que, sin consideración se hiere el olfato del enfermo. Cuando para dar a éste un baño, o por cualquiera otra causa, se ha necesitado introducir un depósito de agua en la pieza, debe sacarse tan luego como deje de ser útil, con más razón si ha servido para baño del enfermo.

La debilidad exacerba los nervios, haciendo extrema la sensibilidad de todos los sentidos; de modo que, aun aquellas cosas que más nos agradan cuando estamos buenos, nos hieren, nos lastiman, como son la luz, los olores, y no sólo un ruido desagradable y fuerte, sino hasta el más ligero murmullo, como el de una conversación en voz baja, hasta el sonido de la música.

En los climas muy fríos se necesita recurrir a la calefacción de la pieza, aceptando los inconvenientes que esta necesidad trae consigo; pero en nuestro país basta tomar algunas precauciones para que el frío no moleste al enfermo.

La cama debe colocarse de modo que ni la

luz le dé al enfermo de frente, ni esté expuesto a las corrientes de aire, aun cuando ésta se quiera establecer para *ventilar la pieza*.

En algunas enfermedades sería muy conveniente disponer de dos piezas, o aunque fuera de dos camas, para mayor cuidado higiénico del enfermo; pero si esto no se puede, por lo menos debe asolearse y ventilarse *parcialmente* las almohadas y ropas de cama. Cuando el enfermo es un niño, se facilita mucho arreglarle su cama tomándole en brazos; pero con una persona grande el asunto es más difícil; sin embargo, puede hacerse entre dos personas, levantando ligeramente primero una parte del cuerpo y después la otra, para sacudir con suavidad y arreglar las sábanas.

Para impedir que éstas se resbalen, deben prenderse al colchón con alfileres de seguridad. Para facilitar el manejo del enfermo, sólo la cabecera de la cama debe estar cerca de la pared.

Increíble parece que haya quien recomiende no cambiar el vestido del enfermo en toda la época de su enfermedad.

Teniendo la precaución de cerrar las puertas y calentar la ropa limpia, puede

asegurarse que no hay peligro en la limpieza del vestido, que proporciona tanto bienestar, como el aseo personal, que debe dársele también en lo posible.

El aseo personal.—A veces el enfermo, por su malestar o porque no se le moleste a él, no pide que se le asée; pero no se disgustará ni se empeorará porque se le laven las manos con agua tibia y se le enjuguen bien.

En ciertas enfermedades, es una necesidad la limpieza de la boca, para lo cual no basta el agua clara, sino que se le tiene que agregar algún desinfectante recetado por el médico y que se empleará con un cepillo suave.

Quizá todos los cuidados que hemos indicado, puede tenerlos cualquiera enfermera aleccionada; pero hay otros que sólo dicta el cariño de la madre o de la hermana. Estos cuidados, estas atenciones que parte del corazón, influyen más de lo que se piensa en el enfermo. En los ratos en que la enfermedad da tregua al pensamiento, es preciso no dejar que se fije en cosas tristes, sino que se le dirija hábilmente hacia un recuerdo grato, que se le haga fijarse en esperanzas risueñas, en proyectos agrada-

bles; el ánimo de la enfermera sostiene el del enfermo; si ella demuestra aflicción, él se desmoraliza.

Pero si es falta de caridad entristecer el ánimo de un enfermo, hablándole de cosas desagradables, también es indicio de mal corazón tomar un estilo de chanza y de *grasejo* al tratar de sus sufrimientos.

Recordamos la impresión desagradable que nos causó ese estilo, empleado con una pobre joven a quien le daban ataques nerviosos después de la muerte de su madre.

¡Vaya, le decía una de esas personas cuya frivolidad las hace incapaces de comprender los grandes sufrimientos! Vaya María, no empiece a bailar, mire que a mí también me dan ganas de hacer lo mismo, y si sigue ensayando el baile, me siento en el piano a tocarle una dancita. La pobre joven se esforzaba en sonreír, pero de sus ojos se escapaban gruesas lágrimas, que demostraban a su pesar el hondo sufrimiento que la agobiaba.

Precauciones, cuidados y deberes de la enfermera para con ella misma y con las demás.—Si la enfermera debe consagrarse al cuidado de su enfermo, está obligada también a tomar precauciones para

no contagiarse ella misma y para evitar que los demás se contagien.

Para lo primero, debe llevar consigo algún desinfectante, eligiendo el que menos moleste al enfermo; cambiarse a menudo de ropa, prefiriendo que la exterior sea de algodón. Estar bien abrigada interiormente, confortar su estómago con buenos alimentos y no bañarse mientras esté cuidando al enfermo.

Es un deber evitar que las personas extrañas entren en la pieza del enfermo, y aun si se puede, debe avisarle a los amigos que hay enfermedad en la casa, para que si tienen miedo al contagio, se eximan de visitarlo; pero si algún amigo íntimo se empeña en ver al enfermo, debe proveérsele de un desinfectante, y tanto en bien suyo como del enfermo, debe exigírsele que su *visita sea corta*.

Para evitar el contagio de la familia, debe impedirse que la ropa y los trastos pertenecientes al enfermo circulen por toda la casa.

Antes de mandar lavar la ropa, debe desinfectarse o encargarse a la lavandera que lo haga.

En los vasos de noche y escupideras debe

ponerse algún desinfectante antes de arrojar su contenido.

Desinfección.—En México y otras ciudades, cuando ha ocurrido un caso de enfermedad contagiosa, se tiene el recurso de ocurrir a la Junta de Sanidad, la que, por una pequeña suma, se encarga de la desinfección; pero cuando no se cuenta con esto, ni se tiene tampoco *estufa de desinfectar*, hay que servirse del azufre, del modo siguiente:

Se descosen las almohadas y colchones y se extienden suspendidas por alambres o cordeles, lo mismo que los cobertores y otras ropas; se pone en un brasero azufre, calculando *treinta gramos por metro cúbico*, se rocía ligeramente con alcohol, se cierran herméticamente puertas y ventanas, y se sale inmediatamente que el azufre empieza a arder. Después de veinticuatro horas se abren las puertas y se dejan ventilar las piezas cuatro o seis días.

La ropa blanca puede desinfectarse poniéndola dentro de agua hirviendo, por espacio de una hora. Las paredes y el suelo se riegan con ácido fénico por medio de un pulverizador.

El convaleciente no debe ponerse en comunicación con los demás, hasta después de haberse dado uno o dos baños.

La convalecencia.—¡Oh, qué alegría tan inmensa se esparce en toda la casa el día en que el médico declara a su enfermo fuera de peligro! Pero no hay que dormirse sobre los laureles, no hay que despojarse de la *vigilancia* y de la *firmeza de carácter*. Una ráfaga de aire frío, una complacencia a los caprichos del enfermo, pueden traer una recaída, y ¡ay de la naturaleza gastada, del cuerpo sin vigor, que va a emprender de nuevo la lucha contra la enfermedad! El enfermo débil, la enfermera cansada... ¡Cuán difícil es un segundo triunfo! Por lo mismo, hay que estar alerta, y aunque el enfermo sea una persona grande, aunque esa persona sea muy cuerda, hay que tratarle como si fuera un niño; y un niño malcriado, caprichoso, hay que tenerle bajo *tutela*, bajo tutela austera y rigurosa.

CAPITULO VII

Hora fatal

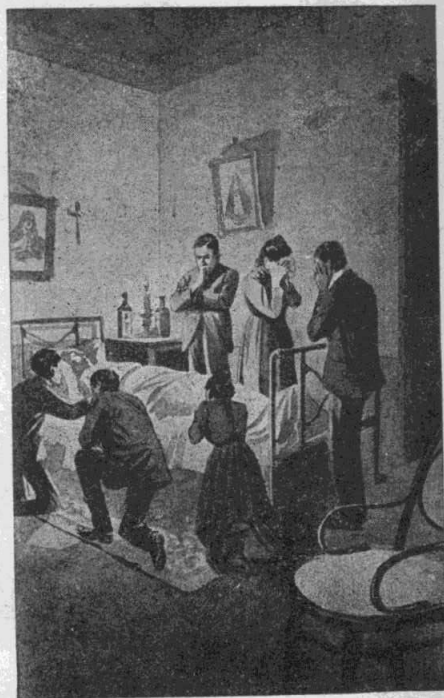
¡A dónde no llega con su triste guadaña la terrible muerte? ¡Oh, la hora fatal! “*Aquella hora imposible*” para todos llega...!

Pero pueden quedarse en el alma de los que lloran por el que se va, recuerdos más o menos dolorosos, más o menos consoladores. En esos momentos de angustia, hay que estar en guardia con nuestro propio egoísmo.

Causa tan hondo dolor ver cómo se empañan los ojos que brillaban iluminados por el cariño. ¡Y cómo nos tientan las palabras del amigo que inconscientemente halaga nuestro egoísmo y nos aparta del deber! ¡Vamos!, dicen, esto no tiene remedio, ¿a qué martirizarse inútilmente? ¿No ve usted que su presencia la hace sufrir? ¡Retírese de su lecho, sus hijos la necesitan, en estos momentos la llaman, lloran por usted; vaya con ellos, acompáñelos!

Eso dicen los amigos; pero ellos no son amigos del que se está muriendo, no son hijos, no son la hermana, la esposa, la ma-

dre que lo está viendo por última vez, que ya pronto va a separarse de él para siempre, que ya nunca más en la tierra volverán



¡Hora fatal....!

a verlo, ni a desvelarse cuidándolo, ni a sufrir más con su agonía....

¡Qué cobarde es la madre que se aleja de su hijo moribundo!

¡Qué enérgicos reproches merece la hija que no permanece de rodillas hasta recoger el último suspiro de su padre!

¿Acaso porque ya el cuerpo está inmóvil, el corazón ha dejado de latir?

¿Acaso los labios sedientos del agonizante no reconocen, en la suavidad con que se los humedece, la mano cariñosa del buen hijo?

Y si el momento en que se abren las puertas de la eternidad para recibir el alma que se va, la tela que empaña a aquellos ojos se rasgara, y sólo vieran en torno suyo caras extrañas, rostros indiferentes... ¡qué triste despedida a la familia a quien se vivió unido con lazos tan estrechos!...

¡Nos acobarda el dolor, nos espanta el sufrimiento!... ¿Y quién sufre más en esos momentos angustiosos? ¿Puede haber alguna duda? Pues si no podemos dar calor al que se hiela, ni aire al que se asfixia, ni fuerzas a sus miembros, ni luz a sus ojos, ni podemos retener el alma que lucha con la muerte, que se resiste a abandonar la tierra; si no podemos tomar para nosotros una parte de su sufrimiento, tomemos con valor la que nos toca: pidamos al Sér Supremo conformidad, fe y esperanza para el que se va, resignación y fe para nosotros.

TERCERA PARTE

EL TRABAJO CONSIDERADO BAJO EL PUNTO DE VISTA
ECONÓMICO, HIGIÉNICO, MORAL Y PEDAGÓGICO

CAPITULO I

El trabajo

Se da, en general, el nombre de trabajo a la función ejecutada por un órgano.

En el hombre hay que distinguir el trabajo *inconsciente* del trabajo *consciente voluntario*. Decimos que el estómago trabaja, que los pulmones trabajan; pero los movimientos peristálticos, lo mismo que los respiratorios, constituyen trabajos *inconscientes involuntarios*. Estos movimientos ejecutados por los órganos para sostener el organismo, inherentes a la vida misma, son los que constituyen esencialmente la *actividad física*. El trabajo cons-

ciente es el que ejecutan los órganos a impulsos de la voluntad. Tan indispensable como aquél, es éste a la vida del hombre, y de él vamos a tratar considerándolo bajo el punto de vista económico, higiénico, moral y pedagógico. La economía política, ciencia que trata de la riqueza, considera el trabajo como factor indispensable para la producción de ésta, y nos da reglas para que el trabajo sea eficaz. Dice la economía política: que debemos atender a la *división del trabajo, a la multiplicación de servicios, y que se debe trabajar en el mejor tiempo, en el mejor lugar y de la mejor manera*. El ama de casa, que tiene buen juicio sabrá sacar buen partido de la división del trabajo, repartiendo los quehaceres del hogar en relación a las aptitudes de los niños, de los criados y de ella misma. Es una aplicación de la *multiplicación de servicios, comprar por mayor las provisiones*. Se entiende que no es economía tener grandes existencias, que tienen la significación de *riqueza estancada*, y no hay que decir que es necesario comprar diariamente toda substancia susceptible de descomponerse, como la carne, el pan, etc. Pero puede encargarse a la criada en un solo

mandado lo que ha de necesitarse durante el día. Se comprende que el *mejor tiempo* para ejecutar las faenas de la casa, es *durante el día*, pues no hay luz artificial que reúna las condiciones irremplazables de la luz del sol, por consecuencia, la noche debe consagrarse al descanso.

Es indudable que cada pieza de la habitación responde al género de trabajo a que está destinada, y no hay mucho que pensar al elegir un *lugar* en relación con el trabajo que ha de ejecutarse. Las principales condiciones que el lugar en que se trabaja debe reunir, son más bien relativas a la higiene, y de ellas trataremos en lugar correspondiente.

La mejor manera de trabajar, es utilizando *las máquinas*, y utilizando también los *conocimientos científicos aplicables* a cada especie de trabajo. Muchos conocimientos de *Física y Química son de común aplicación al trabajo de cocina*. No hay un solo ramo de la ciencia que no sea aplicable a los diversos trabajos del hogar. Faltaría *el orden*, y por consiguiente, la economía, allí, donde el ama de casa careciera del auxilio de *las matemáticas*. Es una medida de orden y de economía hacer cada

mes *el presupuesto y el balance* de la casa, y anotar cuidadosamente en *el diario los ingresos y los egresos*. Este trabajo, ejecutado por el ama de casa, ahorra muchos disgustos y proporciona grandes ventajas. Es tan frágil la memoria, y el dinero se gasta con tal facilidad, que si no anotáramos cuidadosamente su inversión, pudiéramos creer que nos han robado. Por otra parte, aun cuando a nadie tengamos que dar cuenta de nuestra conducta, es muy satisfactorio para nosotras mismas tener una constancia de que hemos sabido distribuir con *buen juicio* nuestros haberes, *llenando concienzudamente nuestras necesidades*, sin gastar en lo superfluo.

La higiene considera el trabajo como base esencial de la salud, pero *bajo la condición de sujetarlo a las prescripciones de la ciencia*. Efectivamente, el trabajo es un *eficaz medio de renovación*, siempre que los agentes físicos estén en condiciones favorables a *nuestro organismo*. Así, haremos lo posible por trabajar alumbrados por la *luz del sol*, sin que ésta sea ni *escasa ni excesiva*. Y en caso de tener que valer nos de luz artificial, elegiremos la que sea más *clara y uniforme*, y que produzca *menos*

cantidad de calor y de ácido carbónico. El alumbrado eléctrico es de recomendarse, pero haciendo notar que debe templarse su excesivo brillo por medio de vidrios de color. Quien se vea obligado a trabajar con luz artificial, debe cuidar mucho de no cambiar repentinamente de atmósfera, y sea cualquiera el trabajo que se ejecuta y en cualquiera hora, se debe procurar no exponerse a las corrientes de aire. Sabiendo que el aire se está viciando constantemente con nuestra propia respiración, lo mismo que con cualquiera combustión, debemos mantener una ventilación conveniente en la pieza en que trabajamos, con tanta más razón si se trata de la cocina. Es preciso hacer comprender a los criados que la falta absoluta de ventilación en la cocina, puede ser de terribles consecuencias. Debe advertirse también que la costumbre de arrojar buchets de agua en el suelo, además de incorrecta, es también sucia y antihigiénica. Debemos cambiar en cuanto sea posible la posición del cuerpo durante las horas de trabajo y adoptar por mayor tiempo la que sea más cómoda, la que esté más de acuerdo con las leyes de la gravedad. Sabiendo que ninguna fun-

ción del organismo se efectúa sino a costa de cierta cantidad de sangre y de calor, se comprende cuán perjudicial es ponerse a trabajar inmediatamente después de comer, tanto más si se trata de un trabajo intelectual, pues no hay órgano más exigente que el cerebro para reclamar la cantidad de sangre y de calor que su trabajo requiere, sangre y calor que no pueden ser consumidos por el cerebro, sino con detrimento de las funciones digestivas. Es una regla higiénica alternar el trabajo material con el intelectual; pero hay que advertir que después de un *trabajo fuerte*, ya sea de uno u otro género, el cuerpo tiene necesidad de absoluto reposo, de *completo descanso*. Hay que pensar que si el trabajo, de conformidad con la ciencia, produce riqueza y salud, puede en caso contrario, ser causa de enfermedad y miseria. Y en el supuesto de que los niños, lo mismo que los criados, son del todo ignorantes, es el ama de casa a quien corresponde el *trabajo de vigilar* constantemente a unos y a otros. La madre que tenga en cuenta la importancia de conservar la salud de sus hijos, debe esforzarse en vigilarles, con especialidad a la hora de comer, pues que

abandonados a sí mismos, pudieran incurrir en la gula, o tomar de preferencia dulce o frutas, o no tomar alimento suficiente, pues la movilidad natural de los niños hace que su atención se distraiga con frecuencia y se olviden fácilmente de que están comiendo, impulsados por el afán de continuar en sus juegos. Pero si el dejar a los niños solos a la hora de comer tiene inconvenientes, es aún más peligroso, confiarlos a la vigilancia de un criado, de quien es un error esperar que supla con eficacia a la madre en un cuidado que, además de cierta instrucción, requiere conciencia y cariño, todo lo cual es difícil que se reúna en un criado.

¡Cuán feliz debe considerarse el ama de casa que, en circunstancias normales, no se ve precisada a no ejecutar más trabajos que los que exige naturalmente el cuidado del hogar! ¡Cuántas hay que se ven obligadas a ejecutar otros trabajos para subvenir a sus necesidades! A éstas hay que recordarles que si *el trabajo moderado desarrolla las fuerzas y es a un tiempo causa de riqueza y de salud, el trabajo excesivo las agota, produciendo miseria y sufrimientos.*

La mujer que, no conforme con doblar la espalda todo el día sobre su trabajo laborioso, prolonga por la noche la penosa tarea, obligando a sus ojos a esforzarse a la débil claridad de la luz artificial, y sometiendo a sus pulmones a nutrirse con el aire viciado por los productos de la combustión, no llegará a obtener por medio del trabajo de los primeros años de su vida, los recursos suficientes para atender al resto de la existencia dolorosa que se va consumiendo lentamente por la *tisis*. La profesora que, sin miramientos a sí misma, da una tras otra ocho clases orales en el día, se sentencia al mutismo que proviene de una *laringitis* aguda.

El terco pensador que da incesante tormento a su cerebro, buscando inútilmente la causa y el remedio de los males que afligen a la humanidad, debe alegrarse de no tener descendientes a quien legar su medula gastada, tal vez el *idiotismo*. Todo eso es cierto, se dirá; pero también son inútiles esas reflexiones para el padre o la madre que obedecen a los impulsos de su corazón y a los mandatos de su conciencia, sacrificándose para asegurar el bienestar de sus hijos. Mas si los padres perecen pre-

maturamente, a causa del trabajo excesivo, la adquisición del dinero ganado a tan valiosa costa, ¿podrá suplir con su valor la presencia del padre para el huérfano?, ¿y si el padre vive bastante para palpar los sufrimientos consiguientes a la naturaleza débil de su hijo, triste herencia de la suya, gastada en el trabajo, quedarán satisfechos su corazón de padre y su conciencia?

¿Y cuál será en el trabajo la medida para no incurrir en la pereza que lleva a la miseria o en el esfuerzo que conduce al dolor? El sabio pensador Spéncer lo ha expresado con admirable acierto. En la medida juiciosa del trabajo hay que atender a la *conciencia física*. El cuerpo que se siente caer desfallecido, el brazo entumecido de dolor, los pies que se sienten congelar, el rostro enardecido, el dolor del cerebro fatigado, el parpadear constante de los ojos, el latido del pulso apresurado, ¿qué son todos esos indicios de cansancio, sino gritos de la *conciencia física*, reproches enérgicos dirigidos a una voluntad despótica, que atropella en sí misma todos los derechos humanitarios de justicia y de caridad, obligando al organismo a un traba-

jo forzado, permaneciendo sorda al ruego que implora compasión? Y bien, dirá la madre de familia, si el dueño de la casa se impone a sí mismo un trabajo semejante, sin querer oír la voz de su conciencia física, ¿qué ha de hacer para remediarlo la pobre mujer? En primer lugar, puede abstenerse de expresar en presencia de su marido, los *antojos* que tiene cada día, de un abrigo, de un sombrero, o de un traje elegante; debe eximirse de las diversiones costosas, debe desarrollar en sus hijos gustos sencillos, y hacer con ellos abjuración de lujo.

Como acabamos de ver, la higiene no puede independizarse de la moral, sino que ésta parece en muchos casos como el *lazari-llor* de aquella. Ciertamente que la moral ve en el trabajo el bien supremo del hombre, la causa de su poder, de su virtud, de su más alta dignificación. Trabajo significa dignidad, honradez, y significa también independencia, bienestar, contento. El hombre que trabaja puede llenar digna y honradamente sus necesidades, adquiriendo independencia, comodidad y estimación; pero todo eso, bajo la condición de que el trabajo no sea excesivo, porque, lo repeti-

mos, si el ejercicio de todo órgano, de toda facultad, es causa de su desarrollo, todo exceso es perjudicial, es destructor, es mortífero. Cuando se tienen costumbres y gustos sencillos, no hay necesidad de sacrificar la salud y hasta la vida en el trabajo por satisfacer locas ambiciones. Mas considerando *el trabajo moralmente, no sólo hay que atender a la seguridad de la persona que trabaja, sino que debe atenderse también a la garantía de la persona para quien se trabaja. Para eso hay que poner, ante todo, en el trabajo, buena fe.*

También es preciso poseer las aptitudes que el trabajo requiere, y no hay ninguno para el cual no nos ofrezca sus recursos la ciencia.

El trabajo de los criados carece, por lo general, de las condiciones referidas, como consecuencia natural de su falta de educación y de todo un largo y doloroso pasado. En efecto, el criado de hoy, *libre hasta cierto punto*, y hasta cierto punto educado, como por una especie de atavismo, obra en muchos casos obedeciendo a instintos sin razón de ser, que prevalecen en él todavía; pero que, mediante una atención persistente y un esfuerzo constante, llegarán a

reemplazarse por sentimientos nobles y suficiencia de aptitudes. El mejoramiento de los criados es asunto de vital importancia para el hogar, y las amas de casa deberían parar mientes en ello, y no escasear los medios para llegar a un buen fin. Algo de energía por una parte y mucha generosidad por otra, pudieran ejercer una influencia favorable en estos pobres seres, a quienes debemos considerar hasta cierto punto como *niños grandes*, como seres incompletos, a quienes es preciso dirigir con paciencia y abnegación. En obra de tal magnitud, los esfuerzos aislados, individuales, no prometen gran éxito, y de desearse fuera que las amas de casa establecieran una especie de pacto, de *asociación*, tomando medidas conducentes. Bueno fuera, por ejemplo, reemplazar los *papeles de conocimiento* por una especie de *título*, que llevara junto con la recomendación certificada, el retrato de la solicitante. Y así como hay asociaciones que fundan y sostienen órganos con el objeto de instruir en determinado sentido, de progresar en tal o cual ramo de la industria, de la actividad humana, de desearse fuera que las amas de casa se valieran de un órgano, de un perío-

dico especial en el que, entre otros asuntos propios del hogar y de la familia, se tratase de los criados de una manera que sirviese de *estímulo y de freno también a su conducta*. Es un error persistir en la preocupación de que los criados son incorregibles, porque pertenecen a una raza inferior. Los hechos nos demuestran que el nivel de las razas puede obtenerse por medio de la educación; que la humanidad es una, y que sea cualquiera la especie humana, es susceptible del bien lo mismo que del mal. No es el color de la tez la que da su colorido al corazón. Como homenaje de justicia a la raza negra, tan injustamente calumniada, referiremos a continuación un hecho auténtico, que si bien sencillo, es una corroboración de lo dicho.

Era en el tiempo en que lo mismo que puede comprarse con dinero un juguete o un perro para un niño, se compraba un negro o una negra, para que sirviera a un tiempo de diversión y de criado. Un comerciante español que acababa de enviudar y que había dejado a su hija única al cuidado de unos parientes, trajo en uno de sus viajes una negrita de seis a siete años para que

jugara con la niña, que tendría cuatro o cinco.

La pobre africanita, que quedó al servicio de toda la familia, tomó bien pronto como bajo su protección a la niña, que, huérfana como la negrita, encontraba en este humilde sér satisfacciones de cariño superiores a las que pudieran darle sus viejas y egoístas tías. Bien pronto, la negrita Antonia supo darse trazas para hacer sus trabajos *extra*, y satisfacer por su medio los pequeños deseos de golosinas de la que fue desde entonces su niña mimada.

Cuando la niña se casó, la negra se constituyó en madre de los niños, en enfermera, en ama de llaves y en providencia de toda la familia. Un día, la niña cayó enferma, y se vió a la negra enflaquecer y sufrir como si fuera ella misma víctima de la enfermedad que consumía a su ama. Un grito semejante al alarido del animal que se siente herido de muerte, se escapó del alma lastimada de la negra, que cayó de rodillas al exhalar su ama el último suspiro.

Nunca más, desde aquel momento, expresó en su rostro la legría, y antes del año había expirado también la fiel esclava, víctima de una enfermedad del corazón.

Como éste, pudiéramos dictar muchos ejemplos de seres abnegados a quienes la fama no ha concedido nunca ni el más humilde laurel ni la más pequeña recompensa. Mas esto no quiere decir que la adhesión y la fidelidad se encuentran, como regla general, en los criados. Conviene, por consiguiente, vigilarlos, y sobre todo, tratar de corregirlos, sin olvidar nunca que la manera de tratar a los criados debe tener su base, más que en la instrucción del ama de casa, en *su conciencia*. Los esfuerzos de las amas deben tender a demostrar que se preocupan por el bien de quienes le sirven, y así quizá lleguemos a contar un día con un amigo en cada criado.

La pedagogía encuentra en el trabajo su más poderoso auxiliar, puesto que ninguna facultad, ningún órgano se desarrolla si no es ejercitándolo. Mas para desarrollar en los niños el hábito precioso del trabajo, importa mucho que la madre tenga algunos conocimientos sobre la naturaleza del niño, conocimientos que le suministran la psicología y la fisiología. Es indudablemente por ignorancia, por lo que se permite y aun se obliga a los niños a levantar objetos pesados o ejecutar trabajos que los

obligan a guardar posiciones inconvenientes para el perfecto desarrollo de su sistema óseo. Es por completa falta de conocimientos de la naturaleza infantil por lo que se impone a los niños largo tiempo de inmovilidad o persistencia de atención en sus trabajos. Es ciertamente una necesidad y un bien imponer al niño el hábito del trabajo, sin el cual no podrían nunca desarrollarse sus facultades; esto debe ser precisamente atendiendo a ese triple desarrollo, lo cual no podría hacerse en tanto que se persista en la opinión de que para ser madre no se necesita saber tanto. Nosotras insistiremos siempre en procurar convencer de que es precisamente *para madre para lo que debe ampliarse más la educación de la mujer.*

Por lo demás, el hogar ofrece ancho campo para proporcionar al niño o a la niña trabajos propios para su edad. El cuidado del jardín o las faenas domésticas, constituyen una excelente gimnasia de múltiple e inmediata utilidad. No hay duda de que el amor al trabajo, lo mismo que toda inclinación, se produce en el niño por medio de la herencia, del ejemplo del padre y del hábito. Los niños toman con gusto parte



Gimnasia doméstica

en los trabajos que ejecutan sus padres, y se aficianan al género de trabajo que se

ejecuta en torno suyo. Prueba de ello es que muchos hijos adoptan la misma profesión que sus padres, lo cual demuestra que eso que llamamos *vocación*, suele ser la obra de los medios a los cuales nos adaptamos fácilmente. No obstante, es un hecho que cada individuo tiene su especialidad, sus aptitudes propias, su tipo, *su carácter*, *su individualidad*. Y en esto se nos revela como una correlatividad entre el individuo y la sociedad. No parece sino que la gran diferenciación individual responde a la infinita variedad de necesidades inherentes a la vida de toda sociedad. Esto debe hacer pensar a la madre, que es necesario respetar las tendencias, las inclinaciones características del niño. Se entiende que queremos decir de las tendencias razonables, de las inclinaciones útiles en algún sentido. Y no sólo debe respetarse la individualidad de carácter, sino que importa favorecer su desarrollo. Sería hasta crueldad apartar a un niño de ejercer su actividad de acuerdo con sus aptitudes, alejándolo así de su vocación verdadera.

Pero si es justo y conveniente favorecer el desarrollo de aptitudes particulares, es de todo punto indispensable procurar que



Los niños se aficianan al género de trabajo que ven ejecutar

se desarrollen aptitudes generales para llenar las necesidades de la vida práctica. Si un niño demuestra sed infinita de saber y tiene afición a los libros y, tendencia a enviciarse en la lectura, sin hacerle pensar que todo eso es malo, precisa obligarlo a ejecutar trabajos materiales indispensables para su desarrollo físico. Si una niña demuestra gusto por la música, sin apartarla de un arte que puede serle en el porvenir tan útil como agradable, hay que enseñarle que los quehaceres domésticos tienen también su utilidad y su encanto, puesto que nos proporcionan salud y bienestar. Que si la mujer que no es más que una buena *manager* puede llevar el fastidio al espíritu de su marido, la que no es más que una artista puede llegar a convertirse junto con su piano en una verdadera impertinencia del hogar. Los dedos de una mujer necesitan de tanta habilidad para el manejo de la escoba y las cazuelas, como para dominar el teclado y el pincel. No hay que tomar nunca el rábano por las hojas: téngase presente que deben ejecutarse en la infancia trabajos que sirvan para el *desarrollo armónico de las facultades*, pues

que necesitamos diversas clases de aptitudes aplicables a todas las necesidades de la vida, desde las más humildes hasta las más elevadas.

CAPITULO II

El ahorro

Sin ahorro.—¿Ves? dice una mujer, tan demacrada que parece un espectro, a un hombre sucio y andrajoso, que de pie, permanece con los brazos cruzados delante de ella, ¿ves?, dice estrechando contra su pecho a un niño enfermo, nuestro hijo se agrava por momentos, su pulso está cada vez más apresurado, su calor me quema, ya ni los ojos abre al contacto de mis besos.

—¿Y qué hemos de hacer, dice el desgraciado padre con desaliento, clavando una mirada dolorosa en el niño, más de diez veces he ido a buscar al doctor S... y me dice que ya va a venir; pero, ya ves, no viene.

—¡Tiene razón!, murmuró con amargura la mujer, hace dos años, desde que nos casamos, que se le ocupa constantemente, y nunca le hemos pagado medio.... al fin se

cansa la gente de ser buena.... ¿Pero cómo he de resignarme a que se muera mi hijo sin que un médico lo vea, sin que yo sepa siquiera qué es lo que tiene....?

—Oye, he oído decir que el doctor P.... es muy caritativo, anda y de rodillas pídele que venga un momento nada más, si quiera un momento.

Por fin, después de algunas horas, que a la madre le han parecido siglos, su marido vuelve seguido del médico, que al entrar hace una gesticulación con las narices, como si intentara impedir la entrada de aire y expeler el que aspiró al entrar. Pasea rápidamente la mirada por la habitación, y examinando al niño, dice con tono violento, como si quisiera apresurar la ejecución de sus órdenes:

—Este niño tiene fiebre palúdica, y ante todo precisa sacarlo de aquí, pero pronto, en el momento, si es posible.

La mujer rompe a llorar.

—¿A dónde hemos de ir?, dice con acento de desesperación.

—A casa de algún pariente, de algún amigo, siquiera por unos tres o cuatro días.

—¡Parientes!, dice ella, como si no estuvieran cerradas las puertas de los parien-

tes ricos para los pordioseros.... ¡amigos!... como si los tuviéramos nosotros...

—Pues bien, dice el médico esforzándose en buscar un recurso. Lleve usted al niño al hospital, el médico de allí es mi amigo, y yo le suplicaré que le permita a usted cuidar de su hijo.

—¡Pero el hospital!, dice ella entre zolozos, ¡el hospital para mi pobrecito niño! y diciendo esto, lo estrechó contra su pecho, como si allí quisiera darle un albergue.

—Señora, dijo el médico, cada vez más violento, no hay tiempo que perder, allí al menos contará usted con remedios, con alimentos, y sobre todo, ¿qué, usted misma no se está envenenando con este aire?

El médico tenía razón; aquella pieza que era a un tiempo sala, dormitorio y cocina, para ventilarse tenía una puerta que daba a un gran patio de vecindad, y precisamente enfrente de aquella puerta única, había un caño abierto.

—¿Ah, señor, exclamó la mujer levantándose y dejándose caer otra vez en la orilla de la cama, en que había estado sentada, es preciso decirlo: lo último que quedaba en la casa, mi *rebozo*, lo he mandado

al empeño... ¿qué pensarán al verme cruzar las calles con este vestido tan hecho pedazos, y además, con qué abrigaré a mi niño?

—Mandaré a usted de casa un abrigo, dijo el doctor; que venga el señor para traerlo, y para recoger también la carta de recomendación para el director del hospital.

A las pocas horas la mujer, con el niño en los brazos, se presentaba al médico del hospital, que apenas examinó ligeramente al niño, dijo a la madre:

—Señora, la enfermedad del niño no es peligrosa; pero lo que hay en él de grave es su estado de debilidad, supongo que no le habrá usted destetado todavía, y le hará usted mucho bien si le da su alimento ahorita mismo.

—No tengo que darle, señor; desde que nació no ha tomado más que atole!

El médico pasó su mirada de la mujer al niño, y se quedó moviendo lentamente la cabeza, como si pensara; Se comprende...! ¡este niño se muere de hambre!

Entretanto, el marido, con una botella en la mano y con paso poco seguro, llegó a la casa, si casa podía llamarse aquel su-

cio cuartucho. Pero quedó sorprendido al encontrar la puerta que había quedado abierta, cerrada con candado. Un vecino



Este niño está enfermo de hambre

que observó su asombro: “Es, le dijo, que el propietario aprovechó la salida de ustedes para evitar que vuelvan a entrar, porque dice que ya bastante caridad les ha he-

cho dejándoles un año la casa sin que le paguen un centavo, y que para que vean que no tiene mal corazón, no les *embarga la cama*, sino que allí se las deja;" y al decir esto, el vecino señalaba una cama desvencijada que se veía en medio del patio.

Por medio del ahorro.—La nube de la calumnia tiende su negra sombra sobre el hogar, llenando de consternación a la familia. Sobre el hijo mayor, el más trabajador, el más bueno de los hijos, el más leal, el más honrado de los hombres, pesa la acusación de robo. Las apariencias están en contra del inocente y se le amenaza con llevar la acusación ante los tribunales. Aquella familia de apellido antiguo, cuyos timbres consisten en su proverbial honradez, se horroriza ante la idea de tan infame mancha.

—¡Yo, dice el anciano, señalado como padre del ladrón...! Y cubriéndose la cara con las manos, busca en su propia conciencia la vindicta de la conducta del hijo.

La anciana madre se acerca al esposo con ánimo sereno, y poniéndole una mano en el hombro, le dice: "Ya está todo arreglado, los *ahorros* que yo destinaba a la compra de un nuevo terreno para aumen-

tar el cultivo del huerto, han servido para pagar al impostor la prenda, cuyo valor exigía, porque su intento al acusar a nuestro inocente hijo, de ladrón, no era perjudicarnos; lo que él quería era *arrancarnos dinero para satisfacer insaciables vicios.*"

¡Oh, Providencia, que velas por el inocente y nunca dejas sin castigo al culpable! No había pasado un mes, cuando el joven tan infamemente calumniado, ocupaba un alto puesto de confianza, tan honorífico como lucrativo, en tanto que el calumniador expiaba en la cárcel el *doble crimen de doble abuso de confianza*, pues que *había desfalcado los fondos del gobierno y se había robado la herencia de unos menores.*

Causas que nos impiden ahorrar.—Allí donde hace falta el ahorro, tiene que existir esta única causa: falta de desarrollo de las facultades. El hombre falto de desarrollo físico, mal habría podido desarrollar sus otras facultades, y en el caso de haberse esforzado por desarrollar su inteligencia a costa de sus fuerzas físicas, sólo habría logrado una existencia *difícil de sostener con poco trabajo y muchos remedios, factores contrarios al ahorro.*

La falta de conocimientos disminuye el

valor del trabajo, que carece de mérito. Ni la carga de leña puede valer lo mismo que el libro científico, ni el trabajo del sastre puede valorizarse tan alto como el del abogado; pero ni siquiera puede valer lo mismo el trabajo del *sastre remendón* que el de *maestro de sastrería*, y el que *gana poco, difícilmente puede ahorrar algo*.

Eso es cuanto a la habilidad que dan los conocimientos del arte perfeccionado por la ciencia o los que da la ciencia misma.

Pero si a esto se agrega el valor que añade a cada trabajo el *desarrollo moral de la persona*, ya es sin límites la diferencia del mérito establecido entre el trabajo del hombre que *inspira confianza, aprecio y simpatía, y aquel de quien sólo por necesidad nos servimos*.

La simple costurera que *sabe tomar bien las medidas de un traje y hacerlo igual al figurín* y que además *no se roba el género y los adornos del vestido*, no sólo tendrá siempre trabajo, sino que se le *pagará con gusto lo que pide, sabiendo que, ni echará a perder el corte, ni se cogerá lo que no es suyo*. Mientras que a la modista que después de *echar a perder un traje se roba*

unas varas de género, no se vuelve a ocupar, ni se le recomienda.

Pero no sólo *carece de trabajo el hombre a quien le falta desarrollo moral, sino que lo que gana será poco para satisfacer sus vicios*.

El tío responsable.—El hombre falto de desarrollo moral, no sólo carece de trabajo porque no hay quien lo ocupé, o de ahorro porque gasta en vicios, sino que no se ocupa de trabajar, porque por *falta de delicadeza* vive atenido al ahorro ajeno. Es la *cigarra* de la sociedad, que *vive bailando*, sin sonrojarse de acudir al granero de los que trabajan.

Uno de esos jóvenes cuya existencia suele ser un secreto que permanece oculto a las investigaciones de los curiosos porque se le ve gastar mucho sin trabajar nada, al proporcionársele un empleo de dependiente en una casa de comercio, ¡dependiente yo!, exclamó con desdén ¡Vaya!, siendo mi tío un personaje tan distinguido, ¡cómo había de soportar que un sobrino suyo fuera la vergüenza de la familia!....

—Ves, le dijo un día su esposa, ya se han cumplido dos meses de alquiler, y tú sólo piensas en jugar.

—Tonta, no te apures, replicó, al cabo el fiador es el tío y tiene *bastante*.

Una persona de dignidad procura arreglar sus gastos a sus entradas para llenar sus obligaciones sin tener que recurrir a otro. Una persona digna encuentra hasta una especie de satisfacción en privarse de aquello que no puede obtener por medio de su trabajo. Estas personas dignas son escogidas como víctimas de los que no se paran en mientes para satisfacer sus gustos a costa ajena.

Lujo a costa ajena.—Una amiga mía, trabajadora y económica, recibió en mi presencia un billetito concebido en estos términos: “Como sé que tu tienes algunos ahorros, te suplico que me prestes trescientos pesos que necesito para sacar del empeño un piano que compré, fiado, para mis hijas, y que como no lo he podido pagar, me exigen que lo devuelva.

—A fe, dijo mi amiga, que cuando yo era niña, entre mis grandes ambiciones figuraba la de saber música algún día; pero como era preciso emplear todo el tiempo en hacer cigarros para tener tortillas, nunca pude aprenderla. Es cierto que tengo mis ahorros; pero los necesito para sostener

estos pulmones enfermos, que se precian de haber pagado bien el aire que respiran y que no acertarían a sostenerse *al fiado*.

Aun cuando las imperfecciones morales de un hombre no merezcan el nombre de vicios, aunque no sean más que defectos, bastan algunos de ellos para impedirnos ahorrar.

Vanidad.—La vanidad, por ejemplo, es uno de los defectos que nos impulsa al despilfarro. La vanidad no siempre se revela del mismo modo: hay personas que se visten mejor de lo que pueden, por vanidad; otras que se afanan en tener siempre convidados, por vanidad, y hasta las hay que hacen grandes regalos, o grandes caridades, por vanidad.

Soberbia.—Hay personas soberbias y orgullosas, que se creen humilladas desempeñando ciertos cargos u oficios, y aun miran con desdén a quien se ocupa de ellos; pero no desdeñan el dinero que por su medio se gana.

Una gran señorona de esas que creen conceder una honra cuando solicitan un servicio, haciendo crujir la seda de su traje, entró una vez a la casa de una mujer de posición modesta, pero que valía mu-

cho más que ella por su buen juicio y amor al trabajo, y a quien saludando apenas con aire de protección:

—¡Uf!, empezó a decir. ¿Cómo pueden vivir ustedes en semejante casa tan sucia y tan indecente? ¡Y qué olor tan repugnante de la chicha!

—¡Qué quiere usted!, contestó la interpelada, es preciso vigilar el trabajo, y se vive con arreglo a sus productos.

Pareció no hacer alto en la respuesta, y con el mayor cinismo añadió:

—Pues hijita, para no quitarte más tiempo, te diré que sólo vine por ver si me quieres prestar un pico que necesito para un viaje de recreo, y te lo pido a tí porque sé que eres buena muchacha, trabajadora, económica y amable.

—Gracias por tanto cumplido, contestó aquélla secamente; es cierto que a fuerza de trabajar mi marido y yo, cuidando entre los dos este pequeño alambique, hemos logrado reunir algunos ahorros; pero tratamos de invertirlos en otro negocio que *no moleste el olfato* de los amigos que, como usted, nos honran con su presencia.

Conocemos muchos hombres que por *orgullo* renuncian un cargo o un empleo, por-

que no pueden soportar el trato altanero de un jefe que *los humilla*; pero después esos orgullosos suelen *humillarse solicitando otro empleo*, o tal vez, *pidiéndole a un amigo recursos para vivir*.

Una señora a quien, como mostrándole un camino honrado para llenar sus necesidades, que se había acostumbrado a satisfacer a costa ajena, se le hablaba de las máquinas que una Sociedad de Beneficencia ofrece gratis a las costureras que quieren servirse de ellas, no sólo no siguió el consejo, sino que lo recibió como un insulto.

—Primero me moriría yo de hambre, replicó enojada, que irme a revolver con gentes de tan baja calaña.

—Pero *eso sí, las gentes de baja calaña tuvieron alguna vez una peseta que dar de caridad a la señora de tan noble cuna*.

Fanatismo.—El fanatismo tomado como arma religiosa, suele servir de escudo para ocultar detrás de él la pereza. Un joven que buscaba acomodo, sin que ninguno le acomodara, se excusaba de no haber tardado, en una casa en que ganaba un buen sueldo, porque no le alcanzaba el tiempo para oír misa en la mañana y ser-

món por la tarde.—Mientras *más se descende en la escala social más notable se hace el poco afán de ahorrar, proviniendo de lo mucho que se cuenta con el bolsillo ajeno*, pues cuando no se tiene un tío o un amigo rico, o un amo generoso, se cuenta con el bolsillo del gobierno.

Confianza en el bolsillo ajeno.—Una señora de esas que siempre están dispuestas a dar consejos, le decía a una criada:

—Mujer, no gaste todo su sueldo en dulces y fruta, mire que si se enferma no va a tener para el médico y la botica.

—¡Ju!, dijo ella, al cabo que cada vez que me enfermo la niña me paga el médico y compra los remedios....

—¿Qué usted no tiene familia?, le preguntaba a otra, ¿cómo gasta usted tanto en sí misma!

—¡Ah, niña!, por *suerte* una hija que tuve se murió!

—¿Cómo por suerte, pues qué se alegra usted de que se haya muerto?

—¿Pues qué, le parece a usted poco el trabajo que cuesta criar a los hijos?

—Bien, pero cuando usted fuera anciana y no pudiera trabajar, su hija la mantendría.

—¡Adiós la niña!, pues ¿para qué sirve el gobierno si no para mantener a uno? A la hora que ya no quiere uno trabajar se mete uno en el asilo o en el hospital, para eso se amarra uno un pie y dice que tiene reumas, y ya... y si se aburre uno de estar encerrada, se da de alta, *se amarra los dos pies*, y se sienta en una acera a pedir caridad, y para qué quiere uno más. Al cabo los gendarmes no le dicen a uno nada. ¡Conque *hasta hay mujeres que se roban a los chiquitos para andar pidiendo caridad!*....

Excepción.—No obstante lo dicho, haremos una salvedad. En casos sumamente excepcionales, *la falta de ahorro puede tener por causa el exceso de generosidad*; pero las personas generosas no tardan en comprender que no hacen más que figurar en el libro de los necios, pues por lo mismo que la preciosa virtud es tan rara, los actos *generosos se toman por rasgos de tontera*, o lo que es peor, por actos interesados.

Hecha esta salvedad, vemos que *las causas contrarias al ahorro, son: la enfermedad o falta de fuerza física que impide trabajar, la falta de conocimientos científicos que nos obliga a desempeñar trabajos rul-*

gares o mal desempeñados, la falta de moral que nos aleja del trabajo, nos hace gastar en vicios o contar con los recursos ajenos.

Causas favorables al ahorro.—Son causas favorables al ahorro la salud y el vigor que dan posibilidad de trabajar, los conocimientos científicos que dan facilidad de desempeñar bien todo trabajo y facultad de ejercer los más lucrativos. El desarrollo moral, del que proviene la dignidad que nos hace amar el trabajo y constreñirnos a nuestros propios recursos. El desarrollo moral enaltece, además, todo trabajo, pues que una de las causas de que el salario sea más alto, es el mayor grado de confianza que merece quien lo desempeña. Quien merece confianza puede contar también con la ventaja de tener trabajo constante. Es, pues, el desarrollo armónico de las facultades el que haciendo el trabajo fácil, saludable y lucrativo, facilita el ahorro.

Medios de ahorrar.—No sólo puede ahorrarse guardando materialmente dinero, sino evitando los gastos superfluos y el estancamiento de la riqueza, y cuidando de conservar en buen estado lo que nos pertenece, para lo cual son indispensables el orden y

el aseo. Un vestido bien acepillado y bien guardado conserva por mucho tiempo su apariencia de nuevo y nos economiza el gasto de otro.

Para convencernos de que realmente necesitamos un objeto que deseamos obtener, debemos abstenernos de comprarlo en el momento en que formulamos el deseo de adquirirlo.

Vemos, por ejemplo, en la calle un sombrero que nos gusta, y creemos que lo necesitamos; pero después, al llegar a la casa, en presencia de los sombreros que tenemos, y observando que nos quedan pocos pañuelos, sábanas u otros objetos, y consultando nuestra bolsa, convenimos en que hemos tenido un deseo y no una necesidad, y que realizar ese deseo, sería cometer una imprudencia, comprometer el ahorro, y por consiguiente, acaso la dignidad, viéndose obligado a pedir, para llenar las necesidades futuras. Tener con exceso ropa, muebles u otros objetos inútiles, es tener riqueza estancada, y mientras mayor sea la riqueza en circulación, mayores serán también los productos del capital, aumentando así el ahorro.

Toda persona *cuidadosa de no perder su*

tiempo, ahorra también por este medio una cantidad incalculable de dinero.

Inversión del ahorro.—Caja de ahorro.—Banco.—Seguro.—La mejor inversión del capital.—Cuando sólo se ha economizado una pequeña cantidad de dinero que no puede invertirse en una finca o algún negocio, es conveniente depositarlo en una caja de ahorros o en un banco, lo que proporciona la ventaja de hacer productivo el pequeño capital, y de asegurarlo no sólo de que nos lo roben, sino de nuestras propias tendencias de gastarlo.

El seguro es hoy como una moda; aunque tiene sus inconvenientes, como es el de no poder disponer del dinero en un caso apremiante, estar expuesto a perderlo si por una sola vez se deja de depositar la cantidad convenida, ser por lo general, muy largo el plazo en que dichos seguros se vencen y representan un rédito fuerte, pagado por el capital.

Un respetable amigo nuestro, decía: que asegurarse es ponerse bajo tutela, declarándose a sí mismo incapaz de manejar sus propios bienes por ineptitud y falta de fuerza de voluntad para conservar sus propios intereses. Es de pensar que las cos-

tumbres suelen tener su origen en la necesidad, y dada nuestra actual manera de ser, acaso sea una necesidad el seguro, mientras tanto que se fortalece la confianza en nosotros mismos para guardar y hacer productivo el ahorro.

Cuando se ha logrado reunir un capital suficiente para fincarlo, nada es tan ventajoso como la adquisición de una casa, pues que no es fácil que la habitación alquilada pueda reunir las condiciones de higiene y comodidad que pueden darse a la propia.

Al tratar de invertir el capital, debemos abstenernos de emprender en negocios que no entendemos.

Por medio del crédito.—La honradez y aptitud reconocidas de una persona pueden servirle para ganar un capital propio por medio del ajeno, siendo muchas veces para el capitalista una ventaja tener su capital en circulación, sin necesidad de trabajar personalmente; por lo tanto, el *préstamo que hace quien tiene crédito es tan honroso como lucrativo, y, por consiguiente, sancionado por la moral y la sociedad.*

CAPITULO III

El descanso

El descanso comparado con el ahorro.—Perjuicio que ocasiona la falta de descanso.—Puede decirse que el descanso es para la fuerza lo que el ahorro respecto del dinero. La persona que gasta todo lo que gana, puede llegar a carecer de lo necesario o a verse en el humillante caso de recurrir a los demás para llenar sus necesidades. El hombre que sin consideración a sí mismo no se da tregua en el trabajo, ve llegar prematuramente la vejez con todo su cortejo de dolorosos sufrimientos, pero sin tener el recurso de acudir al vigor ni a la alegría de la juventud ajena. Quien adquiere la costumbre de gastar con exceso, no se pára en mientes para satisfacer sus caprichos: compromete o enajena todos sus bienes habidos y por haber, *hipoteca, descuento pagarés, cambia o trueca con desventaja cuanto tiene*, y no pára hasta haber mandado al empeño la última camisa, y va más allá todavía, pues encontrando en el empeño su áncora de salvación, pide con descaro y roba sin conciencia, para llevar al em-

peño hasta al hijo del vecino si se lo dan prestado, o si puede robarlo. El hombre acostumbrado a trabajar constantemente, adquiere en esto un vicio como otro cualquiera, y aunque siente que no le quedan más que la mitad de sus fuerzas, hace con ellas una cantidad de trabajo igual a la que producía cuando contaba con todas ellas, y sigue produciendo la misma con la cuarta parte, y con la octava, y hasta con las más ínfimas medidas del sistema métrico, si las fuerzas pudieran medirse por este sistema.

Podrá parecer esto una paradoja, y sin embargo, no es más que un hecho patente, pero cuyas dolorosas consecuencias sólo son palpables para la persona que la experimenta. En este caso la *hipoteca, el pagaré dado con descuento, el trueque efectuado con pérdida, la camisa sacrificada en el empeño, están representados por el aborto de la célula, por la atrofia del órgano, por la depresión del cristalino, por la relajación de la pupila y hasta por la insensibilidad de la retina.*

Y no es eso todo; ¡cuán raro es el trabajo en que el cerebro permanece inactivo!, pues él trabaja aun cuando no sea más que

para coordinar los movimientos de las manos o de los pies; pero en esos trabajos en que el cerebro es casi exclusivamente el actor, allí donde él representa el único papel, donde todas sus potencias, todos sus lóbulos, se ponen en acción, ¡cuánto calor y cuánta sangre robados principalmente al aparato digestivo entorpeciendo sus funciones y haciendo pagar bien pronto al culpable sus arbitrariedades, pues que la excesiva contribución trae el aniquilamiento que se propaga por todo el organismo! No podrá apreciarse la *cantidad de fósforo gastado, ni el cambio de forma experimentado por los lóbulos cerebrales ni la cantidad de substancia gris que se ha destruido; pero se nota que la memoria disminuye, que el poder germinador de las ideas se ha perdido, que el buen humor y la alegría huyeron para siempre, que el natural altruismo ha sido reemplazado por el egoísmo que proviene de la incapacidad, de la impotencia; en una palabra, que el ser existe, pero que la existencia ha cambiado de ser.* Pues que tan terribles son las consecuencias del despilfarro de las fuerzas, hemos de convenir en que *tanto o más indispensable que el ahorro es el descanso.*

El ocio, las distracciones.—La persona viciada en el trabajo, objetará que el hábito hace de éste para ella una necesidad, y que el ocio no puede proporcionarle más que hastío. Pero hemos de distinguir bien el *descanso del ocio*: por descanso no hemos de entender *inercia*, es decir, inacción completa del cuerpo y del espíritu. Permanecer acostado en la cama largas horas, o reclinado en el sofá con los ojos cerrados y el pensamiento vago, o sentado en un sillón con los brazos cruzados, los ojos clavados en el espacio y el pensamiento encadenado por la voluntad en la nada, en el vacío, en una completa vaguedad, en la inacción más absoluta, pasa ya de ocio a imposible. Tenemos, en primer lugar, el *descanso que proporciona el cambio de trabajo*, y después las mil *distracciones* que no sólo sirven para expandir el ánimo, sino que pueden considerarse como otros tantos *medios fáciles de desarrollo intelectual o de mejoramiento moral, incluyendo algunas, además, una especie de gimnasia para el cuerpo.* En estas últimas figuran, en primer término, los paseos al campo que ofrecen ejercicio, aire puro, contemplación instructiva de la naturaleza y de los bellos espec-

táculos que elevan el espíritu hacia Dios. Las academias, museos, fábricas, teatros y paseos públicos, ofrecen variado campo a los diversos caracteres y distintos gustos de cada uno.

La educación estética embellece las horas del descanso en el hogar. Quien cultiva la música, la pintura, la poesía, no ha de sentir nunca el *fastidio* en las horas del descanso.

Entre los asuntos que pueden llenar el espíritu en las horas del descanso podemos distinguir las *diversiones*, las *distracciones* y los *consuelos*.

Diversión en todo asunto que ocupa la *atención*, causando alegría en el espíritu. Distracción es algo capaz de ocupar por un momento la atención *distrayéndola*, *apartándola de una idea fija*, mortificante o *dolorosa*. La palabra *consuelo* es por sí sola significativa; es todo aquello capaz de *atenuar* en nosotros el sufrimiento, el *dolor*. La representación de una comedia jocosamente divertida; la lectura de un buen libro distrae, un buen amigo consuela.

• *La lectura, la sociedad, los amigos*.—Además de la lectura, que va estando ya al alcance de todos, hay entre las distracciones

de que puede disfrutar el hombre civilizado, una que debe considerarse indispensable: tal es la *sociedad*. Apenas puede comprenderse la vida del hombre solitario, pero ni aun la de una familia, aislada de la familia humana.

No parece sino que nuestros dolores dis-



Los mejores amigos

minuyen cuando tenemos amigos con quienes repartirlos, al paso que nuestras alegrías parecen dilatarse y hacerse más intensas cuando van a repercutir en otros corazones. El vestido blanco de la desposada, la ceremonia de la boda, los acordes de

la música con que los padres obsequian a los novios, tendrían menos encanto si como testigos de la felicidad que se esparce en torno de la joven pareja, no tuvieran allí muchos amigos, cuyos agasajos y felicitaciones componen en realidad el *festin*. Cuando se ve un casamiento o un bautizo en que no hay convidados, se dice comunmente de uno y otro que parecen *entierros*. Si los amigos hacen falta en los días de contento, ¡cuánto más los echamos de menos en las horas de negra tristeza porque todos pasamos en la vida! En esas largas noches que se pasan a la cabecera de un enfermo, cuando el apoyo de un sér querido nos falta para siempre, ¡cómo se siente el alma consolada y el espíritu sostenido, por la mano cariñosa de los amigos!

Aunque todos tenemos amistades, no es tan fácil como parece tener *buenos amigos*. Con dinero se puede tener buenos vestidos y agradables paseos; con instrucción y talento se pueden adquirir gloria y renombre; para contar con un *buen amigo* se necesita tener buen *corazón*, y además, el *buen tino* y la *buena suerte de encontrar otro buen corazón*.

Demostraciones de amistad.—Los medios



La educación estética embellece las horas de descanso generales de demostrarse mutuo afecto y de conservar las relaciones de amistad, son

las visitas, las cartas y los obsequios, y la sola omisión de una de estas demostraciones, puede ser causa de que las relaciones se corten.

Poco o nada diremos sobre cartas y obsequios, pues que el *tiempo* oportuno para dirigir las unas y hacer los otros, está marcado ya por la costumbre. Y en cuanto al *modo* nada puede decirse de las cartas, porque por más reglas que se dieran, en todas imperará siempre el *estilo* de quien las escribe; mas si en las cartas cada uno se esfuerza por hacer en ellas notables la delicadeza de sentimientos y la elegancia del lenguaje, no pasa lo mismo con los regalos que solemos hacer como *para salir del paso* algunas veces, en tanto que otras, no llevamos más mira que *hacer ostentación de lujo y de largueza* y de ninguno de estos dos modos conseguimos el fin que debe llevar todo regalo: *dar una muestra de cariño*, y éste parece demostrarse en *razón inversa de la magnificencia del regalo*. Un elegante jarrón japonés, con sus brillantes flores de seda, o de porcelana, no lleva al corazón el perfume del modesto ramo de rosas o de violetas. Esto no obstante, un regalo debe guardar relación con quien lo hace y con

quien lo recibe, y hay que atender, además, al grado de amistad que nos liga a la persona. Con todo, debemos tener en cuenta que cuando una persona recibe regalos, se alegra de que se los hagan en proporción de los que ella pueda hacer. Quien no cuenta con grandes recursos, se mortifica de recibir un obsequio a que no podrá corresponder en igual proporción, pues aunque se entiende que no nos hacen regalos para que los paguemos, es natural considerarse obligado a corresponder a toda demostración de cariño. Algunos se figuran que la elegancia del regalo consiste en elegir *un objeto que no tiene* en realidad *objeto alguno*; cuando por el contrario, su mayor gracia depende de saber elegir un objeto *útil* a la persona, con arreglo a su *posición*, a su *edad* y a sus *gustos*.

Las visitas, la urbanidad, el deber, la salud.—Lástima es que entre nosotros no se haya generalizado la costumbre de recibir a los amigos en días y horas determinados, pues la inoportunidad de las visitas es un verdadero gregorito para el visitante y para el visitado. Toda persona de buen criterio debe informarse de cuál es la hora más propia para ser recibido

sin ocasionar molestias; pero si el que recibe la visita se encuentra perplejo entre la urbanidad y un deber imperioso, debe, sin titubear, optar por el deber, cuyo cumplimiento sirve *no de excusa*, sino de *justa disculpa*, que sólo podrá no aceptar con agrado la persona falta de buen sentido. Sería sensible, por ejemplo, que por estar la señora de la casa cumplimentando visitas imprudentes, el esposo se viera en la disyuntiva de irse sin comer, o fuera de la hora, a su oficina, o a su trabajo. Hay señoras tan apegadas a la urbanidad, que por no faltar a sus reglas, prefieren que se pase para los niños la hora de sus alimentos, lo que trae más serias consecuencias que una disculpa dada cortesmente a la persona falta de sentido común, que hace una visita de tres horas en una casa en que hay niños. Siempre que la salud o el deber están de por medio, será necesario que la urbanidad quede sacrificada, y para no dar ocasión de poner en conflicto a los amigos, debemos buscar la hora más oportuna, y hacer en todo tiempo, y a todo el mundo, *visitas cortas*. Suele suceder que la visita se prolongue por causa de quien la recibe, y que la molestia se oca-

sione a quien la hace. Por lo general, las gentes desocupadas gustan de tener amigos que los *diviertan*, y procuran por mil medios retenerlos. A nosotros nos ha sucedido alguna vez estar conteniendo con dificultad los bostezos, y tener que esforzarnos en aplaudir a todas las niñas de la casa, que se han propuesto *obsequiarnos* tocando y cantando toda la música que han aprendido en su vida.

Cuando una persona trate de despedirse, es mejor dejarla partir sin retenerla, pues podemos, con la mejor intención, perjudicarla en su salud o en el cumplimiento de su deber.

Consuecos.—Los casos en que las visitas deben hacerse son bien conocidos; sólo nos atrevemos a aconsejar a quien pase por una de esas crisis verdaderamente dolorosas de la vida, que se abstenga de buscar con frecuencia *distracción* en las visitas, a menos que se trate de una amiga muy íntima.

Creemos que tienen razón los que piensan que es de *tontos aferrarse a un dolor*; es un deber y una necesidad sacudirse los pesares, para seguir siendo útil en la vida; pero, lo repetimos, cuando se sufre mucho, suelen ser preferibles todas las distrac-

ciones, antes que las visitas, y esto por varios motivos: entre otros, porque cuando un dolor intenso se apodera de nuestra alma, es muy difícil que el pensamiento pueda ocuparse de otra cosa, y con la idea fija en el mismo asunto, nuestra conversación no podrá menos que recaer sobre él, con lo que no conseguiremos otra cosa que fastidiar a las personas y hasta llegar a serles antipáticas; a menos, decíamos, que se trate de *una amiga, cuya intimidad y cariño sean comparables a los de una hermana*, y en tal caso, *será a ella a quien corresponda demostrarnos que no le cansa nuestro dolor, sino que participa de él buscando nuestra compañía, visitándonos con frecuencia*. El alma recientemente herida se hace hasta cierto punto *egoísta*, y con exceso *susceptible*; y como no es lo natural que a *todo el mundo le duela nuestro propio dolor*, la alegría ajena nos lastima, injustamente, es cierto, pero el hecho es que nos lastima.

La naturaleza.—Para las personas que sufren no hay mejor amiga que la *Naturaleza*, cuya contemplación influye en nosotros tan benéficamente, acaso porque nos habla de Dios, acaso porque nuestra imagi-

nación la reviste de los colores con que se cubre el alma. Para el alma ataviada con las rosas de las juveniles alegrías, la voz del ave, es canto; es sollozo, para el corazón adolorido, y para el alma llena de religiosa resignación, plegaria.

La plegaria.—¡Oh, la plegaria!, quien quiera que tenga corazón sabe rezar, y siente la necesidad de hacerlo, aunque no se lo manden ni el confesor ni el catecismo. El alma es una ave que tenemos guardada dentro del pecho, y que vive ligada a su Creador con lazos más íntimos de lo que nosotros mismos pudiéramos pensar.

No preguntemos si reza el Alcorán o el Padre Nuestro: ella sabe rezar. Sabe rezar y reza eternamente; pero a cada cambio de estado que ella sufre, su plegaria también cambia de forma. Como el ave del bosque cuando canta, cuando nuestra alma reza, sonrío, bendice, gime, implora y se resigna.

FIN DEL LIBRO PRIMERO

ÍNDICE

	Págs.
Dedicatoria... ..	5
Opiniones de mis alumnas... ..	8
Opiniones de la prensa sobre la presente obra.	15
Gracias... ..	29
Introducción... ..	31

PRIMERA PARTE

El ama de casa

CAP. I.— <i>El ama de casa</i>	35
CAP. II.— <i>Elección de habitación</i> . — Circunstancias que deben evitarse en la habitación y condiciones que debe reunir, atendiendo a la economía de las fuerzas, del tiempo y del dinero.—Aire viciado.—Influencia de la respiración en el cerebro.—Influencia de la luz... ..	43
CAP. III.— <i>El jardín</i> ; clasificación de las ventajas que proporciona el jardín.	50
CAP. IV.— <i>La agricultura en México</i> , causas de su largo estado de atraso y de su reciente ade-	

	Págs.
lanto, su importancia y medios de desarrollarla, cooperación de la mujer... ..	53
CAP. V.— <i>Nociones de agricultura.</i> —Naturaleza de la agricultura.—Suelo.—Abonos.—Regadío y drenaje.—Labores e instrumentos de labranza.—La siembra.—Clasificación de las plantas de hortaliza.—Diversos modos de sembrar.—Elección de semillas.—Acodos.—Injerto.—Flores.—Árboles.—Cuidados que deben tenerse con las plantas.—Plantas de ornato.—Forma de los árboles.—La poda.—Los enemigos de las plantas.—Los hongos.—La langosta.—Auxiliares del hombre... ..	56
CAP. VI.— <i>Principales diferencias entre la habitación para tierra fría y para tierra caliente</i>	76
CAP. VII.— <i>La sala.</i> —Armonía, orden y aseo.—Cualidades de los muebles... ..	79
CAP. VIII.— <i>La recámara</i>	81
CAP. IX.— <i>El comedor.</i> —La vajilla... ..	84
CAP. X.— <i>La cocina</i>	88
CAP. XI.— <i>El corral.</i> — <i>Crianza de animales domésticos.</i> —Ventajas que ofrece la crianza de animales domésticos.—Cuidados que necesitan las aves de corral.—Incubación.—Incubación artificial.—Los gansos y los pavos... ..	98
CAP. XII.— <i>Los cerdos</i>	108
CAP. XIII.— <i>El alumbrado y el fuego del hogar.</i>	109

SEGUNDA PARTE

Los alimentos.—El vestido.—Los peligros del hogar

	Págs.
CAP. I.— <i>Los alimentos.</i> —Fin de la alimentación, extremos en que podemos incurrir respecto a la comida y males que dichos extremos ocasionan.—Observaciones hechas entre la clase pobre en épocas de epidemia.—Los alimentos con relación a la edad de la persona y al clima en que se vive.—Condiciones esenciales de la alimentación.—Elección, preparación y conservación de los alimentos.—Postres.—Gelatinas.—Receta para gelatinas de pie de ternera.—Gelatinas de grenetina.—Bebidas.—Lo que debe evitarse al comer... ..	105
CAP. II.— <i>El vestido.</i> —Elección de telas y colores.—El lujo y la sencillez.—La cantidad y la calidad de la ropa.—La compra de las telas.—Confección de trajes.—La higiene y la moda.—Modo de conservar la ropa en buen estado.—Las manchas.—El lavado en el interior de la casa y fuera de ella.—Sobre el lavado.—El añil o azul.—El almidón.—Planchado.—Lo que no debe hacerse en lo relativo al vestido... ..	136
CAP. III.— <i>Los peligros del hogar.</i> —Peligros del hogar.—Herida.—Asfixia.—Envenenamiento.—Incendio.—Quemadura.—Mordida de perro rabioso.—Mordida de víbora.—Ahogándose.—Dislocación.—Fractura.—Contagio... ..	153

Págs.

- CAP. IV.—*Epidemias*.—Precauciones generales.
—Circunstancias favorables al contagio.—
Preveniones relativas al alimento, al vesti-
do y a la habitación.—Influencia moral de la
madre en la familia... 164
- CAP. V.—*La mujer cristiana en épocas de epi-
demia*... 167
- CAP. VI.—*La enfermera*.—Por falta de iniciativa
o de acierto.—Síntomas de las enfermedades.
—Oportunidad.—Caracteres y efectos de los
remedios.—Hasta nueva orden del médico.—
El informe de la enfermera.—El medio am-
biente, el vestido, la cama, la limpieza y el
estado moral del enfermo.—El aseo personal.
—Precauciones, cuidados y deberes para con
ella misma y con los demás.—Desinfección.—
La convalecencia... 171
- CAP. VII.—*Hora fatal*... 190

TERCERA PARTE

El trabajo considerado bajo el punto de vista económico, higiénico, moral y pedagógico

- CAP. I.—*El trabajo*.—Leyes de la economía po-
lítica aplicada a los trabajos del hogar.
Trabajo económico exclusivo del ama de casa.
Reglas higiénicas sobre las funciones diges-
tivas en relación con el trabajo.—Medida en
el trabajo.—La conciencia física.—Trabajo
higiénico exclusivo del ama de casa.—Rela-

Págs.

- ción entre la higiene y la moral.—La concien-
cia moral en el trabajo.—Las aptitudes y la
ciencia en el trabajo.—Condiciones que debe
reunir el trabajo de los niños.—La inclina-
ción al trabajo.—La vocación.—Relación en-
tre las inclinaciones individuales y las necesi-
dades sociales.—Las aptitudes particulares
y las generales... 193
- CAP. II.—*El ahorro*.—Sin ahorro.—Por medio
del ahorro.—Causas que nos impiden aho-
rrar.—El tío responsable.—Lujos a costa aje-
na.—Vanidad.—Soberbia.—Fanatismo.—Con-
fianza en el bolsillo ajeno.—Excepción.—
Causas favorables al ahorro.—Medios de aho-
rrar.—Inversión del ahorro.—Caja de ahorro.
—Banco.—Seguro.—La mejor inversión del
capital.—Por medio del crédito... 213
- CAP. III.—*El descanso*.—El descanso compara-
do con el ahorro.—Perjuicio que ocasiona
la falta de descanso.—El ocio, las distraccio-
nes.—La lectura, la sociedad, los amigos.—
Demostraciones de amistad.—Las visitas, la
urbanidad, el deber, la salud.—Consuelos.
—La naturaleza.—La plegaria... 232