

# EL NIÑO

## REVISTA MÉDICO-SOCIAL

DIRECTOR

*Dr. Bartolomé Gómez Plana*

### COLABORADORES:

SR. D. LUIS DE LUNA,  
Juez de Instrucción.

ILMO. SR. D. SEBASTIÁN MARTÍNEZ  
DE PINILLOS, Jurisconsulto.

SR. D. MANUEL GUERRERO,  
Catedrático de Filosofía.

SR. D. FILEMÓN BLÁZQUEZ,  
Inspector de 1.ª Enseñanza.

DR. D. SERVANDO A. DE DIOS,  
Publicista.

D. JOSÉ M. PÉREZ SARMIENTO,  
Cónsul de Colombia.

DR. D. JUAN REINA Y CASTRILLÓN,  
Médico de la Benefic. Municipal.

D. ENRIQUE MIRANDA Y SÁNCHEZ,  
Alumno de Medicina.

CORRESPONDENCIA: SAGASTA, 12.

### SUMARIO

*Código de la madre*, Dr. Andrés Martínez Vargas.—*La educación militar en el niño*, Jaime.—*La evolución psíquica del niño*, Manuel Guerrero y Martín.—*Las enseñanzas de los «films» de la vida*, Dr. Joaquín Hurtado Núñez.—*Pena materna*, Servando Camúñez.—*Conclusiones del primer Congreso español de pediatría*.—*Los paseos infantiles*, doctor Gómez Plana.—*Técnica de los sistemas de nadar*, L. Cuadrada.—*Enhorabuena*.—*Refranero pedagógico hispanoamericano* (Conclusión): R. B. y S.—*Varia*.

### SUSCRIPCIÓN

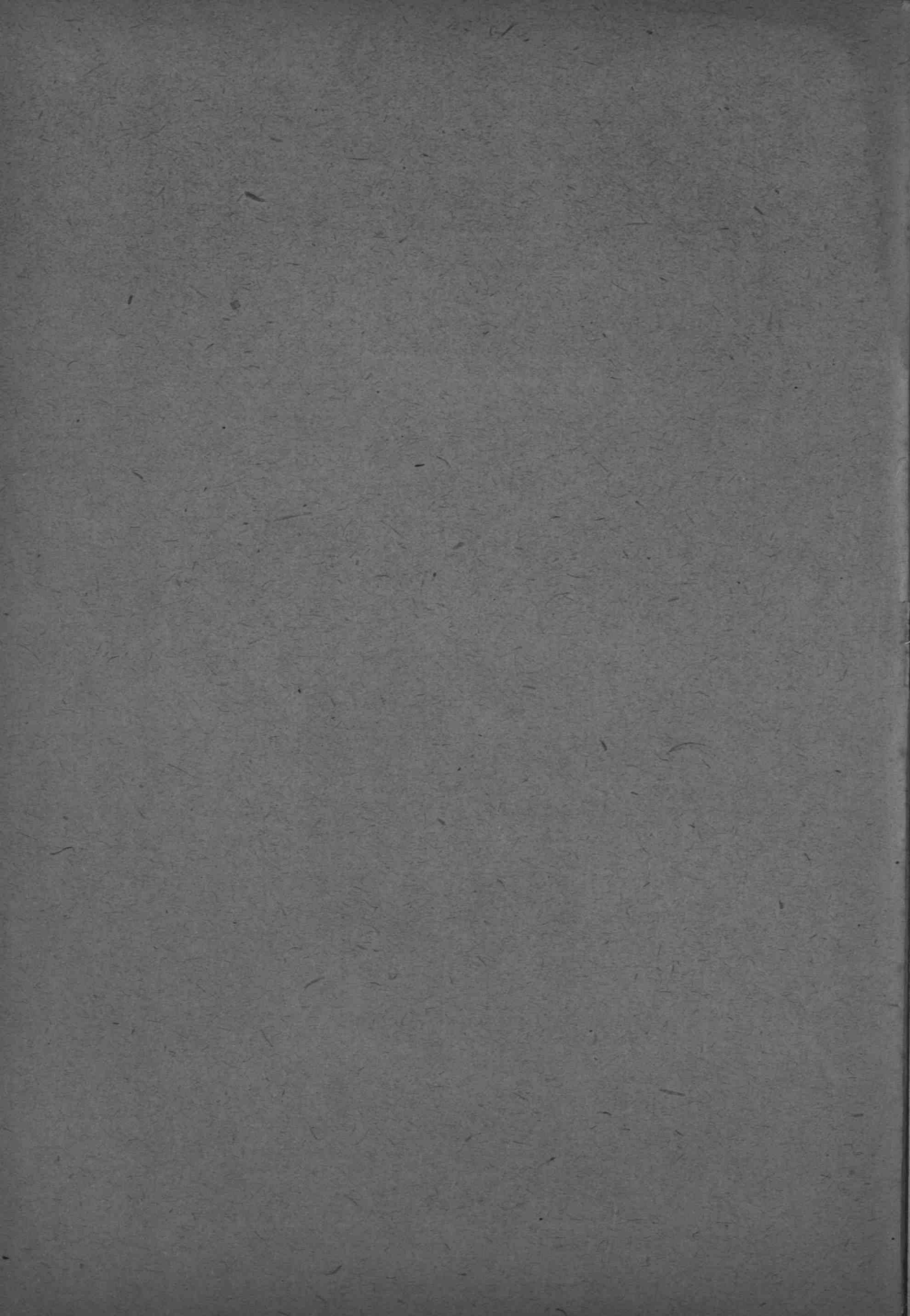
En Cádiz: Un mes . . . . . 0'75 pts.  
Fuera : Trimestre . . . . . 3

PAGO MENSUAL.

Año I.

Cádiz: Octubre 1921

N.º 7



# EL NIÑO

## REVISTA MÉDICO-SOCIAL

DIRECTOR

DR. BARTOLOMÉ GÓMEZ PLANA

PUBLICACIÓN MENSUAL

Año I

Cádiz: Octubre 1921

Núm. 7



Niño de dos años

## Código de la madre

Redactado por el doctor D. Andrés Martínez Vargas y aprobado por aclamación en el primer Congreso Español de Pediatría

Proteged a los niños: sanos, son la alegría del hogar, el consuelo de la vejez, la perpetuidad de la raza, la savia de la nación. Sin ellos, el hogar es solitario, la vejez desvalida, la raza se extingue y las naciones desaparecen. (Martínez Vargas. Póliza de Protección infantil).

**Procreación.**—La salud, el vigor, el entusiasmo y el afecto que los padres sienten, son garantías de un engendro robusto, sano y perfecto.

La brutalidad pasional, la indiferencia, las enfermedades, la debilidad, sobre todo el alcoholismo y el terror, dan origen a niños degenerados, deformes, retrasados, idiotas, sordo-mudos.

**Embarazo.**—La mujer en cinta ha de recrearse en su estado; va a ejercer la función más sublime de la naturaleza, sin la cual se acabaría el mundo; va a ser ¡madre!, santa palabra que endulza la vida, expresión del sublime amor y de la más grande abnegación.

Toda mujer embarazada debe evitar las impresiones fuertes, los disgustos, las ideas fijas, sobre todo en los seis primeros meses; en todo tiempo los paseos en coche, los viajes, los vestidos, los baños de mar, los purgantes, deben ser motivo de consulta con el médico. Durante los tres meses últimos se procurará el mayor descanso posible; el hijo de la mujer que trabaja hasta el final, pesa 300 gramos menos que el de la mujer descansada. Preparará, además, sus pechos para la lactancia.

**Recién nacido.**—Nacido el niño, se le pesará, se lavará y curará su ombligo cual si fuese una herida, envolviéndole en gasa empapada en alcohol rectificado, y se pondrá al pecho de la madre cuando ésta haya reposado.

Para prevenir las oftalmías y la ceguera se verterán unas gotas en ambos ojos, de argirol, un gramo, y agua destilada, 20 gramos.

No se le darán por ningún concepto jarabes, agua de canela, cocimiento de anís, etc. Si acaso, se le dará agua azucarada.

**Alimentación.**—Se harán todos los esfuerzos posibles para que la madre amamante a su hijo. ¡La lactancia materna a todo trance!

¡Todo hijo tiene DERECHO al pecho de su madre!

¡Toda madre tiene el DEBER de lactar a su hijo!

Durante el primer mes, se dará el pecho cada dos horas; en el segundo y

tercero, cada dos y media; y en adelante, cada tres horas. Durante la noche se le dará a lo sumo una vez, y si es posible, ninguna.

La mujer que cría, no debe beber vino, ni bebidas alcohólicas; el alcohol se elimina por la leche, altera la composición normal de ésta, produce trastornos nerviosos y otros en el niño y le encanija.

Si la leche de la madre es deficiente, se podrá añadir leche de vaca esterilizada dada simultáneamente (procedimiento Martínez Vargas): leche de vaca, y después el pecho; los fermentos de la leche materna ayudan a digerir la leche de vaca; ésta, completa la acción nutritiva de aquélla; por poca cantidad que tenga, la leche de la madre debe ser aprovechada. La mezcla de dos leches distintas es perfectamente buena. Cuando una madre es absolutamente incapaz de seguir criando, se preferirá una nodriza, previamente examinada por el médico y sólo en casa de los padres.

Si esto es impracticable, se intentará en el campo la lactancia directa con una cabra.

Si ésta no es posible, se recurrirá a la lactancia artificial. Se utilizará leche de cabra cruda, leche aséptica o leche de vaca esterilizada inmediatamente después de la ordeña.

No dar cantidades excesivas, porque es mayor el número de niños muertos por hartazgo que por hambre.

Los biberones y las tetinas deben ser sometidos al agua hirviendo cada vez que hayan servido. Los biberones con tubo interno o externo son peligrosos; deben desecharse.

Por ningún motivo se darán al niño sopas, papillas ni otros alimentos parecidos antes de los ocho meses o de que tenga cuatro dientes brotados. Estos alimentos prematuros son mortíferos. La mortalidad infantil evitable y la degeneración física, deben casi exclusivamente a ellos su elevada proporción.

El destete jamás se hará bruscamente, sino paulatinamente y cara al otoño, invierno o primavera; se empezará a los ocho meses y se acabará a los quince o dieciocho meses.

Se pesará el niño cada ocho días, para tener noción exacta de su incremento en peso. El acto de pesar al niño no lleva consigo ningún peligro.

Se prohibirá el uso de muñequillas, chupones y objetos parecidos; son innecesarios, exponen a infecciones de la mucosa digestiva, de la boca y deforman la arcada dentaria superior, haciéndola puntiaguda.

No hay que preocuparse por el frenillo; su sección es casi siempre innecesaria.

Se lavará la boca del niño con agua hervida bicarbonatada cada dos o tres horas.

**Cuna.**—Se emplearán desde el primer momento camitas o cunas altas sin balanceo posible; el balanceo es pernicioso.

Es peligroso que el niño duerma con sus padres u otra persona; se le acostará desde el primer día a permanecer el mayor tiempo posible en la cama, en un lecho manuable o en un cochecito. Las niñeras, además de un gasto innecesario, constituyen un peligro por las caídas, deformidades, jorobas y fracturas que con ellas pueden sufrir los niños.

**Vestidos.**—Se preferirá siempre la vestidura suelta y se abandonarán los pañales, la faja y los compresores de cabeza; son torturas brutales y perniciosas, aparte de que no mejoran la forma de la cabeza ni del tronco.

**Pendientes.**—No se perforarán las orejas de las niñas por personas indoc-tas, sino por técnicos que usen asepsia absoluta como si se tratara de una herida. Muchas niñas han muerto por hacerlo con agujas o sedas infectas.

**Baba.**—No hay enfermedades de la baba. Estas son una superchería. To-dos los remedios en tal sentido recomendados son perjudiciales; su empleo es un gasto inútil; muchas veces dañoso.

**Dientes.**—No existen las enfermedades de la dentición.

El niño bien alimentado no sufre, ni aun brotándole los caninos en pleno verano.

Las panaceas, denticinas y remedios parecidos, son perjudiciales e inútiles.

Las diarreas y bronquitis y otras enfermedades achacadas a la dentición de-ben ser tratadas desde el primer momento con absoluta independencia de la erupción dentaria.

**Baños.**—Se darán todos los días, a ser posible, a 35 grados centígrados.

El baño *frío*, para robustecer, ha sido una gravísima preocupación. El niño es muy sensible al frío. Muchos niños han muerto por no poder reaccionar.

**Vacunación.**—Se vacunará contra la viruela en época ordinaria al segundo o tercer mes, y si hay epidemia, desde el primer día de vida hasta que prenda la vacuna. La revacunación se hará cada siete u ocho años.

**Andadores.**—Se prohibirá el uso de los andadores de toda clase, porque obligan al niño a un esfuerzo superior a su resistencia; se dejará al niño tendido en el suelo sobre una alfombra, y cuando sienta deseos de gatear, de erguirse y de andar, él mismo lo hará espontáneamente.

**Juguetes.**—No le dejéis jugar con monedas, botones o juguetes peligrosos por su color o composición; los primeros pueden introducirse en sus aberturas naturales; los otros pueden envenenarle.

Cuando un objeto haya caído al suelo, no se lo dejéis sin previo lavado, por si se lo lleva a su boca.

**Enfermedades.**—La diarrea, la tos, cualquier trastorno, por leve que pa-rezca, debe ser tratado por el médico desde el primer momento.

**Educación.**—Desde el primer día se acostumbrará al niño a someterse a los mandatos maternos. La educación del niño empezará desde su nacimiento. El niño no tiene otras costumbres que las que se le imponen; es absoluta hechura de su madre y emplea el llanto, como arma para imponer su capricho.

Cuando el niño llora debe averiguarse si está mojado, si tiene hambre, si alguna arruga de la ropa o si algún alfiler le molesta. Una vez segura de que llora por llorar, quédese tranquila la madre, pues además de que ese llanto conviene porque dilata sus pulmones y oxigena mejor su sangre, llegará un momento en que el niño, convencido de su inutilidad, callará, haciéndose disciplinado y obedi-ente. Esta sumisión, aprendida por experiencia, le evitará la exaltación en sus

contrariedades y le evitara espasmos de la glotis y otros accidentes que tanto asustan a las madres.

Nada tan repulsivo como esos niños de dos y tres años que en cuanto dejan de obtener lo que pretenden, escupen, arañan, tiran del cabello, abofetean a sus propias madres; si se les toleran tan funestos hábitos crecen con ellos y les conducen con el tiempo a ser los asesinos de sus hermanos y de sus progenitores.

---

## La educación militar en el niño

---

¿Quién no ha visto, rememorando un tiempo ya muy lejano, esos pelotones de alegres y bulliciosos chiquillos, encantadora amalgama de todas las clases sociales, en los que el amor a un ideal ha fundido en amable camaradería al niño, quizá un futuro general, armado de preciosa escopeta automática, lo mejor del bazar, con el golfillo desarrapado y sucio, el Eloy Gonzalo del mañana, que lleva a guisa de fusil la rota caña de una escoba, todos marcando con aire fanfarrioso y marcial el paso militar, en formación desordenada, pero obedeciendo la voz de un jefe, que es siempre el más bravo o el más osado de todos ellos?

Posiblemente, por racial atavismo, nuestros niños, los niños españoles, sueñan indefectiblemente con los entorchados de general o con el deslumbrante traje de luces del lidiador de reses bravas; algunos, los menos, con el hábito morado del pastor de almas; seguramente, ninguno con la borla de doctor...

Toda sublime inconsciencia de la niñez, marca orientaciones instintivas en la educación física; y deber del educador es, acoplar aficiones para determinar la selección en los procedimientos de enseñanza.

Las aficiones militares en los niños, indican un sistema de cultura física que, sabia y ordenadamente dirigido, puede servir para evitar la pesada monotonía de la gimnasia reglamentada, que siendo, sin duda alguna, de indiscutible aplicación y de excelentes resultados para el desarrollo físico, cansa y aburre al niño, por la falta de comprensión inmediata de su utilidad.

Con la instrucción militar, en el niño se consigue un resultado completamente opuesto, en orden a la afición con que la aprende, sin cansancio, y subyugado siempre por la novedad del espectáculo.

Los movimientos de la táctica, tanto individual como colectiva, son una gimnasia de fácil adaptación que el niño acepta contento, no ya con facilidad, sino con verdadera delectación, y que influyen poderosamente en el desarrollo de su sistema muscular, al mismo tiempo que en su educación moral, infiltrándole el hábito de la obediencia, el sentimiento de la asociación y la disciplina de la voluntad.

La esgrima del fusil, arma que puede sustituirse en la enseñanza de los niños por imitaciones en madera de relativo peso, cuando no es posible disponer

de la carabina, que sería más útil porque facilitaría el conocimiento del arma, es una gimnasia que tiene para el niño el encanto de lo sorprendente, que hierde en lo más vivo la fantasía infantil, porque toca de cerca la ventaja del dominio de esa esgrima en cuanto se da cuenta de la eficacia de sus golpes y paradas para defenderse de un enemigo que imagina fuerte y poderoso.

Solamente por la visualidad de las formaciones, por la mecanización de los movimientos, por la emulación que en el alumno se despierta para no desentonar de los compañeros en la perfecta regularidad de las evoluciones tácticas, la gimnasia que se practica con la instrucción militar, es de beneficiosos resultados y se acopla fácilmente a las aficiones y comprensión de los niños.

Unase a ésto la ventaja innegable del conocimiento de la instrucción militar en nuestro país, cuando ya tiene el carácter de obligatoria en todos los ciudadanos al llegar la edad de cumplir el servicio en filas, y se verá la conveniencia de una disposición legal que incluya en la enseñanza primaria el conocimiento de la instrucción militar.

Quizá la razón de esa conveniencia, sea la principal dificultad para su implantación.

Si se tratara de algún artículo de importación, de algún engendro estrange-rizante, aunque tuviera por objeto limitar el crecimiento, aquí donde no nos caracterizamos por las grandes estaturas, es muy posible que ya hubiera sido adoptada, que el país estuviera lleno de Academias públicas para su enseñanza y que se hubiera nombrado un Cuerpo completo de profesores, en el que hubiera tenido cabida todo el desecho de tiente de otras profesiones.

JAIME

---

## La evolución psíquica del niño

---

### IV

En los artículos precedentes hemos examinado a grandes rasgos la marcha y el proceso rítmico de la evolución en la primera y segunda infancia. No parecerá fuera de lugar exponer ahora algunas observaciones que han de servir para complementar y esclarecer aquellas nociones.

Hemos de advertir, en primer término, que si bien la edad es el factor más importante del desarrollo físico y psíquico, no es, sin embargo, el único; interviene además otros factores: el sexo, el temperamento, las disposiciones hereditarias, la educación, el clima, etc. Las observaciones verificadas en diversos individuos, tomando como base un mismo periodo de vida, así lo demuestran.

Por otra parte, la marcha ascensional hacia el término de la evolución, que es el tipo adulto, no se verifica siempre del mismo modo, ni, sobre todo, se desenvuelve con la misma rapidez. El proceso evolutivo presenta, en general, un aspecto *oscilatorio* que pudiera gráficamente representarse por una curva con

sinuosidades que expresarían los *periodos de mutaciones rápidas*, en que se realizan cambios muy rotables en un corto lapso de tiempo, y los *periodos de variaciones insensibles* o modificaciones lentas.

Se ha podido notar, en efecto, que el crecimiento de la estatura ofrece el carácter mencionado. Durante el primer año, se produce un crecimiento rápido, al que sigue un periodo de aumento menos considerable; hacia los siete años, sobreviene otra ola de crecimiento, seguida de un nuevo periodo de depresión; de los doce a los quince años, se observa una fluctuación semejante; y hacia los veinte, aparece otro empujón rápido, que suele ser el último. Prescindiendo de los tres primeros años, puede considerarse la edad de diez años como el periodo de menor aumento, y la de los quince como la fase de mayor crecimiento anual.

Existen, pues, cuatro olas de crecimiento: desde el nacimiento, a los siete años; de los siete a los doce; de los doce a los quince y de los quince a los veinte. Estas oscilaciones se han observado en todos los niños, si bien con acentuaciones desiguales y sin presentar la máxima y la mínima exactamente en las mismas edades. En las niñas se nota idéntica marcha oscilatoria del desarrollo, pero con un adelanto de dos años aproximadamente para el principio de cada fase de rápido crecimiento.

El desarrollo psíquico aparece también condicionado por fluctuaciones semejantes, aunque no existe perfecta concordancia entre los periodos correspondientes a las oscilaciones máxima y mínima de esta evolución y las que ofrece el desarrollo físico. Como dice Neumann, existe un positivo paralelismo físico y mental, pero es necesario que las paralelas estén bien trazadas.

Lo que principalmente caracteriza la evolución psíquica, cuando la comparamos con su concomitante fisiológico, es el predominio que van adquiriendo las varias modalidades de la actividad anímica a medida que las condiciones orgánicas son favorables a su ejecución y permiten su aparición. Si conociéramos exactamente las leyes que presiden el desenvolvimiento orgánico, y en especial las que se refieren al sistema nervioso, podríamos saber con toda certeza cómo y de qué manera el ejercicio de los sentidos depende de ciertas cualidades nerviosas.

Sucede alguna vez que el desarrollo psíquico se resiente desventajosamente del crecimiento en talla; mas no por esto se ha de entender que exista alguna especie de antagonismo entre el desarrollo físico y la energía mental; dicho desequilibrio debe atribuirse más bien a que no suele darse la proporcionalidad conveniente entre la nutrición del organismo, con el consiguiente aumento de peso, y el crecimiento en talla; de aquí se originan el cansancio, la fatiga, la turbación fisiológica y psíquica.

Citaremos, para concluir, las siguientes palabras de Claparede, esclarecido psicólogo y pedagogo, que ha descrito luminosamente el ritmo oscilatorio de la evolución psico-física del niño:

«Lo que reviste particular interés en esta evolución del crecimiento es la brusquedad de esas crisis, de esos acrecentamientos súbitos que suelen suceder a un fenómeno de relativa calma. Esta brusca ascensión de la curva va precedida

y seguida de un aplanamiento que parece ser testigo del esfuerzo que el organismo ha efectuado o ha de realizar. Antes de la crisis se nota un periodo de reposo como si el organismo tomara alientos para dar mejor el salto; luego viene el salto, la explosión; parece como si alguna misteriosa explosión hubiera encendido todas las fuerzas vitales; después, sobreviene la fase de agotamiento; el organismo, abatido por el esfuerzo, se toma un descanso bien merecido.»

MANUEL GUERRERO Y MARTÍN  
Catedrático de Filosofía.

---

## Las enseñanzas de los "films" de la vida

---

### V

Siendo la *madre* el principal y más necesario factor para la vida y desarrollo del *niño*, vamos a ocuparnos de ella, pero para proceder en nuestro estudio con algún método y de paso corregir algunos defectos sociales. hoy, por desgracia, en boga: nos vamos a referir primeramente a las madres que, envenenadas —valga la frase— por el medio social en que habitamos, anteponen su personalidad de mujer de sociedad a sus deberes de madre, no dedicando toda su actividad y todos sus cuidados y desvelos al fruto de sus amores lícitos, bendecidos por Dios y sancionados por la ley humana.

Así es, que nuestra proyección sobre EL NIÑO va a ser en el día de hoy la siguiente:

### Película V

## Las madres ¿bien?

Algún filósofo, con verdadero acierto, dijo que: «en toda mujer, sea cualquiera su edad y posición, existe una madre».

Corroborando es'a frase, nadie niega —porque el hecho se observa a diario— el cuidado, el celo y el verdadero cariño que la niña despliega ante su muñeca, a la que mima, besa y atiende como si ella fuese madre y la muñeca su verdadera hija.

Todos sabemos que las jóvenes son amantes de los niños y lo frecuente de que los hermanitos pequeños sean atendidos hasta en sus detalles más nimios por sus hermanas mayores, a las que muchos denominan con el nombre de *madrecita*.

La mujer que contrae los indisolubles lazos del matrimonio, no se cree mujer de estado perfecto, si éste no es premiado y complementado con el nacimiento de uno o varios hijos, los que si no vienen al hogar, dejan en él la frialdad y monotonía del vacío.

La soltera de alguna edad quiere con delirio al sobrino o al hijo de la amiga, en el que ve, con los ojos de la imaginación, al niño con el que ellas soñaron en su adolescencia.

Y por último, hasta las mujeres que por verdadera vocación y completa abstracción del mundo y de los hombres visten un hábito de religiosa, extreman sus cuidados, su celo y su cariño, aunque sólo sea por caridad, en los niños albergados en los colegios, asilos, hospicios y hospitales, en los que ellas prestan sus valiosos, indispensables y desinteresados servicios.

Los que por razón de nuestra profesión de médicos atendemos y cuidamos a los niños enfermos, al entrar en las casas nos fijamos, en primer lugar, en las caras de las madres, cuyas facciones nos demuestran, antes que nada, el curso beneficioso o adverso de la dolencia que aqueja al enfermito, ya que su alegría nos asegura la mejoría del padecimiento del crío; y en cambio, su tristeza nos demuestra de un modo que no deja lugar a dudas, que la enfermedad del infante sigue una marcha adversa, y en muchos casos, verdaderamente funesta.

Todos estos hechos, conocidos de antemano, son de un valor inestimable, porque ellos, mejor que ninguno otro, prueban el espíritu delicado, la alteza de miras, la pureza del alma y la bondad y la abnegación del corazón de la mujer, ser perfecto (dentro de lo humano) criado por Dios para consuelo y estímulo del hombre, factor indispensable para la perpetuación de la especie, y sobre todo, nacida para ser *madre*, y por tanto, el amparo, defensa y guía del niño cuando, al nacer, se encuentra en un medio desconocido y sin armas para luchar contra los múltiples enemigos que le acechan y ponen en peligro de muerte su vida.

La moderna sociedad, en su ansia de placeres nuevos y de dudoso gusto, —quizá inconscientemente— trata de arrancar a la mujer de estos sus deberes más sagrados, y aunque muchas—sin duda alguna, las más—no cayeron en las redes que les tejía esa mala enemiga llamada moda, que embriagándolas con halagos a la vanidad de su belleza de hembras trató de separarlas de sus obligaciones; otras—las menos—se rindieron ante el brillo de oropel que ella les brindaba, haciendo víctimas inocentes de este engaño a los niños, los que, como seres indefensos, tanto necesitan de sus cuidados, y los que, faltos de ese amparo y sin medios propios con que luchar, se rinden ante sus enemigos la enfermedad y la muerte.

En una palabra, y como resumen de lo dicho, dentro de las hijas de Eva hay—y permítasenos la frase—dos castas; a saber: la de las mujeres amantes de los niños, que sacrifican gustosas sus deseos, placeres, tranquilidad, y hasta sus propias salud y vida por ellos, si necesario fuese, grupo al que bien podemos denominar de *verdaderas madres*, y otra, constituida por las mujeres que anteponen la vanidad de su belleza de hembras y la distinción y el brillo de su personalidad ante la moderna sociedad, el amor de sus propios hijos; y a este grupo, que por designarlo con algún adjetivo le titularemos, plagiando a nuestros modernos cronistas de salones, con el calificativo de *madres bien*, será el que proyectaremos hoy en EL NIÑO.

La *madre bien* la hallaremos entre las mujeres de todas las clases sociales,

y como prueba, citaremos a continuación algunos ejemplos, lo suficientemente demostrativos de nuestro aserto, los que para mayor comprensión, los dividiremos en los siguientes cuadros:

## I

De un magnífico landó hispano-suizo que se para en la puerta de un palacio ducal de Madrid, desciende — después de abrir la portezuela del auto un portero de librea— un señor enfundado en su traje de levita, de mirada viva, encanecido por los años y la experiencia de su larga práctica, y que sin saber por qué, demuestra en todos los detalles que a él se refieren, que es una de las glorias y reputaciones más cimentadas de la Medicina patria.

Un *botones* ocupa con el doctor el ascensor y le conduce al piso principal del palacio.

Sale a recibirlo una doncella vestida de negro y ataviada con delantal de pelo, puños y cofia blancos como la nieve, la que le guía a una alcoba casi regia, en donde en una cunita revestida de finísimas ropas adornadas con valiosos encajes y marcadas con una corona ducal, un niño demacrado y pálido, de cabellos rubios y de ojos azules, rinde su tributo al dolor, asistido por su ama, una asturiana joven, gruesa y robusta, rebosando salud y vida, y por una señorita de esmerada educación y en la que se aprecia a cien leguas, que aunque ocupada en el servicio de la casa, no es una sirvienta vulgar, sino la persona de confianza de los duques.

El doctor se entera por esta señorita de la marcha del padecimiento del niño, al que observa, ausculta y toma la temperatura.

Terminada la visita, y en vista de que la madre del paciente y señora de la casa no se presenta — caso que se repite casi a diario, pues sus múltiples y elevados cargos en una porción de Centros benéficos y su papel importante en la sociedad, en cuyos salones brilla como astro de primera magnitud, le impiden permanecer al lado de su hijo— pasa al lujoso despacho del palacio, extiende su receta, dá sus instrucciones a la señorita, y... con el mismo aparato que a su entrada, llega al auto y dá al chofer unas señas para que le conduzca a visitar a otro aristocrático enfermito.

El niño enfermo, gracias al talento de su médico y a los cuidados de sus enfermeras, es dado de alta.

De la enfermedad del infantito, su madre casi no se ha enterado, pues ella siguió asistiendo a sus habituales ocupaciones y a las reuniones de etiqueta, limitándose sólo a recomendar a sus sirvientas que tuviesen mucho cuidado, tanto con el niño, como con las prescripciones del doctor; y con ésto, y con abonar la minuta del médico, cree haber cumplido con creces su deber de madre.

## Comentario

Esta duquesa, a pesar de su prosapia y su alta alcurnia, es sólo una *madre bien*.

La enfermedad de su hijo en nada la molestó, salvo el exíguo gasto—dado su capital—de las medicinas y la cuenta del médico.

Este niño, al llegar a hombre, ocupará un envidiable lugar en la buena sociedad; llegará a brillar en los salones aristocráticos y en la política; y se unirá en matrimonio con una señorita de posición análoga a la suya, la que educada en el mismo ambiente que él, será para sus hijos lo mismo que su madre fué para él; una *madre bien*.

Disfrutará de todo lo que su título, su nobleza, su posición y sus elevados cargos le den derecho; de todo, menos de saber nunca lo que son el cariño y los desvelos que para su hijo guarda una *verdadera madre*.

## II

La acción se desarrolla en una capital de provincia. Epoca actual. La escena representa un piso segundo, aunque modesto, situado en una buena y céntrica calle y decorado con muebles de gusto.

El dueño de la morada es un funcionario del Estado, perteneciente a la crema de la clase media, el que con su esposa, una señora joven, guapa y muy elegante; su hijo, un niño de dos años; y como sirvientes una criada de unos treinta años y una jovencita de diez y ocho, son los únicos habitantes de la casa.

El crío está enfermo con una bronquitis febril.

Está encargado de la asistencia del enfermito un médico joven, de inteligencia despierta, y tan competente en las enfermedades de la infancia, que a pesar de su juventud, son muy solicitadas sus opiniones y ocupa un buen lugar entre las mentalidades médicas de la localidad, aunque todavía su posición no le permita visitar en carruaje, ni auto.

Sube la larga escalera y es recibido por la criada de más edad, mujer de regular educación y de escasa cultura, que le conduce a la habitación que ocupa el niño enfermo y le da a su manera los detalles del curso de la enfermedad.

El joven médico observa y reconoce al enfermito; extiende su receta; y cuando, después de explicarle a la criada (a la altura de su escasa inteligencia) sus instrucciones y se dispone a retirarse, suena el timbre, y a poco aparece en la habitación la madre del paciente, la que disculpa su ausencia por haber tenido que acompañar a la señora del alto empleado jefe de su esposo, que está en cama.

El doctor vuelve a repetirle a la señora lo que ya había dicho a la fámula; repetición inútil, porque a poco de salir a la calle el médico, la señora dá sus disposiciones a su asalariada; y recomendándole que tenga cuidado con el niño, se va a visitar a una amiga.

Pasa un rato, el crío llora, y la criada, a la que ya se le ha olvidado todo cuanto el doctor y su señora le recomendaron, y para evitar el equivocarse, decide no darle medicinas; pero para evitar que no llore, lo entretiene con un pedazo de pan, un juguete y meciéndole la cunita.

Esto no es obstáculo para que cuando regrese su señora le asegure que hizo con el paciente todo cuanto se le ordenó.

Esta escena, repetida a diario, da lugar a que el niño se agrave hasta el punto de ofrecer serio peligro de muerte; y en vista de que el padre no sale de casa con tal motivo, la madre no puede atender a sus visitas y hace el sacrificio de de-

dicarse a cuidar a su hijo, con lo que consigue que éste se restablezca por completo en pocos días.

Cuando, pasada la enfermedad del crío, le preguntan a esta señora sus amigas, por él, les responde que estuvo muy grave, debido a que el médico le equivocó la dolencia, tratándole por otra enfermedad, pero que al fin se dió cuenta de su error y dió en la tecla, curándole.

### Comentario

El médico no pudo equivocarse, porque se trataba de un caso tan sencillo, que no daba lugar a dudas; lo que ocurrió fué, que al niño no se le atendía, hasta que esta *madre bien* decidió sacrificar su personalidad de mujer de sociedad para convertirse en *verdadera madre*.

Este niño llegará a hombre, y sólo en contados casos podrá apreciar lo que vale una *madre verdad*.

### III

La acción se desarrolla en una casa pobre y miserable, y bastante sucia, de un pueblo.

En ella habitan: un matrimonio, cuyo cabeza de familia es un obrero flojo, borracho, y quizá por ésto, casi idiota; la mujer, una verdadera comadre sucia, ordinaria y entrometida, y cinco hijos raquíficos, y con una tan falta de aseo, que causan verdadera repugnancia.

Los muebles consisten: en un par de jergones de paja tirados en el suelo, cubiertos con unas mantas rotas y tan sucias como las personas; cuatro sillas de enea, algunas con las patas rotas, y una mesa de madera basta y coja.

Sobre uno de los jergones está tendido un niño que padece un catarro intestinal crónico, bañado en sus propias deyecciones. No hay que decir la atmósfera tan fétida que reina en la habitación.

Asiste al enfermo el médico titular, modesto y sufrido paria de la Ciencia, el que, aunque humilde, es competente y conoedor de su deber, que le visita con asiduidad y le prescribe fórmulas y raciones de leche, que el Ayuntamiento costea, y que, compadecido de la miseria de aquella casa, deja como regalo casi todos los días una peseta de su bolsillo particular.

La madre sólo atiende a su hijo, entre maldiciones, hasta la visita del médico, porque en cuanto se va éste, se dedica a fisgonear en casa de sus vecinas, a presenciar todo cuanto ocurre en el pueblo, y a desollar la honra del prójimo, dejando mientras tanto abandonado a su hijo enfermo, lo que le vale algunas regañeras de su marido, que nunca la encuentra en su casa, y cuando éste viene bebido—lo que sucede con frecuencia—la *ilustra* con algún que otro golpe que la deja señal indeleble, pero que no le sirven de escarmiento.

El niño se muere, y entonces la madre, con desgarradores gritos, dice que la muerte de su hijo es debida a que el médico, como era el del barrio y no cobraba, no puso cuidado con la enfermedad, y a que como la medicina era de beneficencia, el boticario no le había echado más que agua sucia, y que la leche estaba aguada, etc., etc.

Pero se le olvidaba decir los socorros que en metálico le entregaba el médico, lo abandonado y lo sucio que estaba su hijo, lo poco que ella se cuidaba de darle ni los alimentos ni las medicinas, y que el angelito se pasaba el día y la noche llorando, sin que ella se ocupase de consolarlo, que eran las causas que le ocasionaron la muerte.

### Comentario

Esta mujer, aunque zafia y miserable, no era otra cosa que una *madre bien*, y como no tenía medios para que una asalariada le cuidase a su hijo, y ella no lo hacía, el niño sucumbió por falta de amor y de cuidados.

Si hubiese vivido, también hubiera llegado a ser hombre ignorando lo que es una *verdadera madre*.

\* \* \*

Y a estos casos pudiéramos añadir la mujer que no cría a sus hijos, por no perder su belleza.

La que mientras su hijo se desgarraba llorando, ella asiste a una función de teatro, a un baile o a una visita.

La que no teniendo vocación para madre, se casó, y le molestan los niños, etc., etc., etc.

\* \* \*

La película que acabamos de proyectar nos merece el siguiente criterio:

Los tres casos presentados nos parecen lo bastante demostrativos de que las *madres bien* se creen que su misión consiste únicamente en dar a luz a sus hijos.

No importa para ser *madre bien* la clase social a que se pertenezca, pues como vemos, cada una de las tres madres que presentamos corresponde a un escalón distinto de la sociedad.

La causa de que existan *madres bien* se debe: a la mala educación que generalmente se le da a las jóvenes, a las que se educan, más para lucir como mujeres de sociedad, que para ser madres de familia, y a la falta de amor que se tiene a los niños.

¿Cómo se evita esto?—se nos preguntará.

1.º Divulgando la *maternología* y la *puericultura* por todos los medios posibles, como en las escuelas, periódicos, folletos, conferencias para mujeres, etcétera, etcétera.

2.º Creando cursos breves de maternología en las Escuelas Normales de Maestras y en las de adultas; y

3.º Inculcando a la niña, en primer lugar, y a la sociedad en general, el amor a los niños.

Nuestro comentario final de este trabajo, es el siguiente:

¡Qué desgraciados son los hijos de las *madres bien*!

DR. JOAQUÍN HURTADO NÚÑEZ

Medina y septiembre de 1921.

## PENA MATERNA

---

¡Se me ha muerto el niño  
gloria de mis lares,  
rubio como el oro,  
bello como un ángel!

Un Jesús pequeño  
de ojos inefables  
en los que la aurora  
retrató su imagen.

Se murió la hermosa  
flor de mis rosales,  
vida de mi vida,  
sangre de mi sangre.

¡Pobre niño mío!  
Lo mató su madre  
por seguir consejos  
de los ignorantes.

No hubo una visita,  
ni una amiga, nadie,  
que no me dijera  
algo por curarle.

Cuanto me decían,  
frascos y brevajes,  
todo se lo he dado  
por querer salvarle.

Nada le ha servido:  
todo ha sido en balde  
por no haber seguido  
el consejo amable  
que me diera el médico  
la primera tarde  
cuando, acongojada,  
hube de llamarle.

«Poca droga; higiene,  
y esperar.» ¡Quién sabe  
si por no creerle  
o por mal juzgarle  
se me ha muerto el niño,  
bello como un ángel.

SERVANDO CAMÚÑEZ

## Conclusiones del primer Congreso español de Pediatría

---

1.<sup>a</sup> Que se imprima el *Código de la madre* y que el Gobierno haga obligatorio su reparto en todas las oficinas del Registro civil o en todas las Parroquias, para que al ser inscripto o bautizado un niño, se entregue a sus deudos un ejemplar, recomendando al propio tiempo su lectura y la observancia de sus consejos.

2.<sup>a</sup> Que procure el Gobierno la implantación del *matrimonio eugénico*, para que, por una serie de propagandas que formen ambiente social, pueda erigirse en ley sin protesta de ningún género.

3.<sup>a</sup> Que se vigoricen las leyes relativas al aborto criminal y al infanticidio y se prohíba la propaganda anticoncepcionista y la venta de pastillas y de todos los medios que destruyen la semilla humana.

4.<sup>a</sup> Que se promulgue la *ley de reposo de la mujer embarazada*, existente en otros países, dándole dos meses de descanso: el último del embarazo y el inmediato al alumbramiento, para establecer una lactancia materna satisfactoria.

5.<sup>a</sup> Que se construyan *Asilos* para las solteras embarazadas, donde éstas puedan permanecer largo tiempo y conservar su hijo.

6.<sup>a</sup> Que se organicen Mutualidades maternas o Cajas de ahorro para auxiliar a las embarazadas. Se comprenderá en la ley del reposo a las madres que, por tener cuatro hijos menores de trece años, no puedan trabajar en las fábricas. Que se estimule la difusión de *Pólizas de protección infantil* (Martínez Vargas),

7.<sup>a</sup> Que se fomente el establecimiento de *Gotas de leche*, con la mira estricta de defender y auxiliar la *lactancia materna* y de evitar la *artificial*, peligro de estos establecimientos; y procurar que su dirección corra a cargo de los profesores o de los especialistas acreditados, so pena de malograr los beneficios y de multiplicar los inconvenientes de estos institutos.

8.<sup>a</sup> Que se vigile el cumplimiento de las prescripciones legales sobre la industria nodrícera. Prohibir la fabricación y venta de biberones con tubo interno.

9.<sup>a</sup> Que se constituyan Juntas de *Protección infantil* hasta en las poblaciones más insignificantes y que éstas formen entre sí y con las demás y con un *Instituto Puericultor Central* una tupida red que comprenda la protección física, moral e intelectual del niño en todo el Reino.

10. Que en las ciudades donde haya Universidad, el catedrático de Enfermedades de la Infancia sea vocal nato de la Junta local, como técnico.

11. Que se establezcan *Comedores* para madres lactantes, donde éstas, por un precio ínfimo o mediante vales, puedan hacer una comida o dos al día.

Se fomentarán las *Casas cuna* o *Parques de custodia* para las madres que deban abandonar sus hijos durante el día por asistir al trabajo, donde serán

atendidos los niños de pecho y los destetados que no hayan cumplido seis años y que no sean admitidos en la escuela.

12. Que se imponga a los patronos la obligación de instalar en sus fábricas una sala, donde las obreras lactantes tengan custodiados sus hijos y puedan interrumpir su trabajo para dar el pecho, disponiendo de media hora si la sala está en el recinto de la fábrica, y de una hora, si fuera.

13. Que se premie a las familias de prole numerosa, y se imponga una contribución sobre el celibato.

14. Que atentos al problema de la tuberculosis, se organice una Junta central en relación estrecha con otras del extranjero, o mejor, con un Instituto internacional, para que en cuanto se afiance la utilidad y la inocuidad de las vacunas antituberculosas, se recomiende su aplicación a los niños españoles, voluntaria al principio, y después obligatoria, según sean los resultados apreciados.

15. Que dada la importancia terapéutica del radio y del torio y su elevado coste, las Diputaciones y Ayuntamientos se encarguen de su adquisición y los pongan a disposición de los médicos en sus diversos Establecimientos de Beneficencia.

16. Que se den cursillos de *Maternología* en las Escuelas Normales de señoritas y procurar que éstos sean dados por profesores de la Universidad o especialistas acreditados. Estos cursillos servirán de base para una nueva carrera de las señoritas españolas; la de *niñera ilustrada* con certificado de aptitud.

17. Que durante el verano se multipliquen las colonias escolares, se faciliten los barcos viejos de guerra o los mercantes, para hacer excursiones marítimas con las madres lactantes, cuyos hijos sufran diarreas y otros trastornos estivales. Que en los barrios obreros se organicen *Juntas de Socorro* que lleven a las familias pobres leche y agua esteilizadas, hielo y otros recursos y consejos, para disminuir en lo posible la morbilidad infantil. Que se favorezca la creación de sanatorios marítimos.

18. Que se encarguen de la educación física en las escuelas profesores de Ciencias médicas.

19. Que se observe rigurosamente la asistencia obligatoria a la escuela, aun cuando para ello sea preciso anular la paternidad cuando sea indigna.

20. Que se mejoren las condiciones higiénicas de las escuelas, instalando en ellas piscinas, duchas, cantinas y campos agrícolas, etc.

21. Que se organice la inspección médica de las escuelas con todas las exigencias de la Ciencia actual, con el cuaderno biológico de cada escolar.

22. Que se fomenten escuelas de bosques o al aire libre.

23. Que en las escuelas graduadas se forme una sección donde los niños retrasados o anormales puedan adquirir la educación e instrucción convenientes bajo la dirección de un médico psiquiatra.

24. Que se creen establecimientos para todos los anormales, exceptuando los peligrosos o ineducables, con todo el personal médico-pedagógico y material docente, a cargo de un médico psiquiatra.

25. Que se habiliten Institutos para anormales graves susceptibles de ciertas mejorías, pero inadaptables a la vida social, los cuales podrían vivir como anexos en algunos frenocomios.

26. Que se vigorice la ley de represión de la vagancia y de la mendicidad, vigilando su estricto cumplimiento: alistando talleres, granjas agrícolas, familias campesinas u obreros de moralidad reconocida, para colocar en ellas los jóvenes vagabundos según su robustez física y sus aptitudes. Si ésto fuera insuficiente, se organizarán colonias penitenciarias al estilo suizo.

27. Que sea un hecho la censura previa de las películas cinematográficas, la vigilancia severa de las casas de juego y otros centros de perdición, para que no sea posible el acceso de los jóvenes menores de veinte años.

28. Que se organicen los *Tribunales para niños*.

29. Que se fomenten el teatro y los campos de juego para niños.

30. Que se instituya la *Fiesta de la Infancia*, la cual se celebrará en plena primavera, con la mayor solemnidad posible, para exaltar las virtudes de la MATERNIDAD y premiar a las madres que críen a sus hijos más limpios y más robustos.

31. Que la Sociedad Pediátrica Española de Barcelona, que ha organizado este Congreso, se encargue de organizar el segundo de la serie.

El Presidente, *Andrés Martínez Vargas*.—El Secretario general, *Antonio Alorda*.

---

## Los paseos infantiles

---

No es insignificante el asunto de los paseos en los niños.

Relaciónase íntimamente, con las costumbres de la familia, con el estado de salud de los niños, con el régimen de vida, con la edad, con la estación y con el estado atmosférico.

El paseo de los niños no es, en definitiva, más que una forma del ejercicio que deben hacer y del medio en que durante unas cuantas horas deben estar.

Tiene, como todo, sus reglas, y también sus excepciones.

El niño debe habituarse al aire libre, desde la más tierna edad: desde los primeros días de su vida: la forma, duración y modo, deben en cada caso implantarlo el médico de cada niño.

Hay una forma de ejercicio, que no es el hecho por el mismo niño: esta forma es durante el primer año: el paseo en brazos, en cochecito infantil o en coche familiar.

Desde luego, antes de salir al aire libre, debe el niño estar algún tiempo en habitaciones bien ventiladas o galerías de circulación amplia: se evitan de ese modo los cambios bruscos de temperatura y de luz, que tan perjudiciales son.

El niño debe estar en todo tiempo protegido con moderación: esto es, no cargarlo demasiado de ropa en invierno, ni demasiado ligero de ella en verano.

La piel del niño, aunque vigorizada por el baño y la fricción; aunque curtida por el sol y el aire, es muy sensible y fácil, no sólo a las influencias exteriores irritantes, que le provoca erupciones, eritemas, granos y rozaduras, sino que

por contracciones exageradas de las papilas dérmicas y de las glándulas sudoríficas, producen trastornos congestivos de vientre, pecho o cabeza.

Una vez hecha esta previa preparación, el niño soporta con ventaja el ambiente exterior.

No deben salir antes del quinto día, en verano, ni del décimo o décimoquinto, en invierno.

Los niños, durante el primer año, como es natural, en brazos: cuando ya puedan andar con cierta facilidad, unos ratos en brazos y otros andando: no llegar nunca al cansancio.

No es fácil advertir muchas veces el cansancio, porque el niño, todo movilidad cuando está despierto, no lo deja traslucir, sobre todo si está engreído en el juego: hacerle descansar algunos ratos o cambiar un ejercicio muy bullicioso por otro más tranquilo: la mejor forma de conseguirlo, consiste en variar la carrera de persecución de otro niño, o de pelota, o de escondite, por algún juego manual que exija atención y estar sentado.

Los niños, plantas de sol, aunque deben estar la mayor parte del tiempo posible al aire libre, tienen sus horas preferidas para el paseo.

Estas son, mañana y tarde en el verano, y de ocho a cuatro en el invierno: lo primero, por el rigor del sol en el centro del día, y lo segundo, por el rigor de las más bajas temperaturas en mañana y tarde: no hay que olvidar, que si el sol está más cerca de la tierra en invierno, son sus rayos más verticales en el verano, y de ahí el mayor calor.

No quiero pasar adelante, en estas breves consideraciones, sin repetir una vez más lo dicho en muchísimas ocasiones con referencia a esta capital: los días que no se pueda salir a la calle por cualquier circunstancia, deben llevarse a los niños con las debidas precauciones, a las azoteas: tienen las azoteas mayor luz, mayor pureza de aire, por no tener las contaminaciones de la calle, el aire consumido de la casa, las miasmas (le llamaremos así) del alcantarillado, el contacto con los transeúntes, el roce con niños que están enfermos; en suma, una mayor oxigenación, una mayor y mejor irradiación salúfera solar y un aislamiento prudente: esa altura tan recomendada en los campos y que donde hay azotea ofrece esas ventajas, sin salir de casa.

Y aun bajo el punto de vista de mefitismo urbano, hay gran diferencia entre el aire circulante y de exhalación, a la gran masa alta, que es un océano aéreo.

Si en la hora destinada al paseo el niño duerme, no importa despertarle: a la vuelta del paseo dormirá mejor: el paseo, que es una forma (como el juego) del trabajo infantil, producirá después un sueño más reparador, al que antecede también el correspondiente alimento.

El niño debe pasear con buen tiempo: pero sin exagerar esta medida.

Es decir, que salvo padecimiento especial o prescripción médica, hay que ir poco a poco acostumbrando al pequeño a que soporte sin grandes rigores, las inclemencias atmosféricas: y salvo el mucho frío, la lluvia permanente o los vientos impetuosos, conviene curtir su piel con tiempos medianos y aprovechar la gimnasia respiaatoria a que obliga el aire movido o la temperatura fresca: repito, que a esto debe llegarse poco a poco y observando al pequeño.

El paseo debe tener una parte tranquila y otra de movimiento activo.

En verano y en invierno, debe protegerse la cabeza: en verano, por las insolaciones, con ligera cubierta blanca; en invierno, por las congestiones y catarros, con cubierta de algodón: lo mismo para los pies: las modas modernas, seguidas sin discernir los casos perjudiciales, han hecho y hacen graves perjuicios, no siempre bien conocidos, porque no son todos de resultados inmediatos.

La humedad, por sí, es perjudicial; pero con ejercicio, fricción de la piel y si es preciso cambio de ropa, se neutralizan sus malos efectos.

Cuando el paseo es en los primeros meses de la vida, conviene variar la posición de los niños con frecuencia: sus huesos, excesivamente blandos, se deforman con una posición fija sostenida; sobre todo, la columna vertebral: el niño, en brazos, ha de tener apoyada la espalda en un cuarto o un tercio de su extensión, sobre el brazo o pecho de la persona que lo lleva.

En los paseos infantiles, hay siempre uno o varios vendedores de *chucherías*: el caramelo, las avellanas, altramuces y cotufas, habas tostadas y bollos, dulces de variadas formas y clases.

¿Debe comerlas? es frecuentísimo prohibirlas; frecuente, que hagan daño: y con todo eso, se comen: la digestión en los niños, es rápida; su estómago, voraz: a poco de jugar, a la hora o dos horas de estar en el campo o plaza, el niño tiene hambre (a veces también, las personas mayores): ir a casa, acaba el paseo: dar lo que está a mano, no ofrece garantías: debe dársele al niño algún alimento; bien que se haya traído de casa, aunque no parece *bonito*, o de los que están a mano escoger los más sencillos: caramelos de azúcar o limón, algún bombón de chocolate puro, merengue, avellanas recién tostadas, galletas o bollo reciente: no convienen las golosinas heladas, los dulces de consistencia espesa y otros de buena vista, pero de composición dudosa: con el mismo ejercicio digieren bien y pronto lo que han comido.

Son muy peligrosas las bebidas frías estando sudando.

Después del paseo conviene, en casa, dar una fricción seca en la piel de espalda y piernas: cuando son pequeños, acostarles una o dos horas; cuando son mayores, si no tienen sueño, proporcionarles un juego de conjunto sentados, o decirles alguna narración agradable libre de fantasías, sustos, fantasmas o inmorales.

En resumen: ejercicio activo o pasivo, en una atmósfera pura, luminosa, tranquila, para empezar; y para más adelante, vigorizar, curtir, entrenar y dar individuos de resistencia a las vicisitudes atmosféricas, que más tarde o temprano, tendrán que sufrir.

DOCTOR GÓMEZ PLANA

---

# Técnica de los sistemas de nadar

(Aplicable a la infancia)

Vamos a exponer la técnica de los diferentes sistemas de nadar más conocidos y de mejor resultado desde el punto de vista deportivo.

Los principales sistemas son: la Braza de pecho, la Braza de espaldas, el *Over-Arm side-Stroke*, el *Doble Over-Arm-Stroke*, el *Trudgeon* y el *Crawl*.

Todos estos sistemas admiten algunas modificaciones adaptables a las facultades de cada individuo, porque cada nadador, una vez se ha especializado en un sistema, advierte que ciertos pequeños movimientos modificativos le dan mayor rendimiento.

El gran campeón inglés, nadando el *Over-arm stroke*, con la misma teoría que describiremos, ejecuta un movimiento especial de pies que le permite una gran propulsión, llamándose a causa de tal diferencia «estilo Jarvis». Y como éste, podríamos citar otros casos.

## La Braza de pecho

Este sistema es el más antiguo y rudimentario que se conoce. Su origen se remonta a los tiempos de la Antigua Grecia, pero ha sido considerablemente modificado. Es el nado fundamental por excelencia, el más clásico y el más espontáneo y se basa en los principios más elementales de la flotabilidad y de la estabilidad.

Por otra parte, este nado tiene una gran ventaja en las pruebas de larga distancia, permitiendo descansar de los rápidos nados de carrera: del *Trudgeon* o del *over-arm-stroke*, y, por tanto, se puede adoptar a intervalos, ya que siendo menos violento, es más descansado.

La Braza comprende cuatro tiempos, que son:

*Primer tiempo.* El cuerpo del nadador debe estar echado convenientemente en el agua, horizontalmente, los pies algunos centímetros más bajos, la boca al nivel del agua.

El primer movimiento consiste en recoger los brazos, los codos plegados, las manos juntas sobre la palma, los dedos naturalmente extendidos. Simultáneamente al movimiento de los brazos, las piernas deben elevarse, los talones juntos y hacia la pierna.

*Segundo tiempo.* En el segundo movimiento, sin separar las manos de la posición anterior, las echa hacia adelante hasta que queden bien tendidas en la prolongación del cuerpo y la extremidad de los brazos a flor de agua. Durante este tiempo, y simultáneamente, las piernas son extendidas hacia atrás, los pies separados entre sí lo más posible y la punta de los mismos toman una posición contraria, esto es, alejándose lo más posible de la pierna.

*Tercer tiempo.* Este tiempo es la tercera posición; el cuerpo del nadador no ha avanzado todavía en el agua. Separa enseguida los dos brazos y a la vez hace girar la palma de las manos, las cuales actúan en el agua como los remos de un *skiff* para hacer avanzar. Las piernas, simultáneamente con los brazos y las manos, son extendidas y se cierran vigorosamente, pero sin golpe, obteniéndose la propulsión.

El cuarto tiempo sirve para, después del empuje o propulsión, volver a la posición inicial; recoger los codos, juntar de nuevo las manos hacia la cara y encoger las piernas, como se ha explicado en el primer tiempo.

Estos movimientos deben practicarse con gran suavidad, porque en natación no corre más el que más fuerza emplea, sino el que hace los movimientos con más suavidad y armonía.

La respiración, como dijimos al principio, juega un papel muy importante, debiéndose aspirar profundamente por la boca, alargando los labios, y espirar por la nariz.

### La Braza de espalda

Este nado se usa muy poco, por lo que no nos detendremos en su descripción.

Como su nombre indica, el cuerpo está en posición decúbito boca arriba y lo más horizontal posible sobre el agua.

En la primera posición, los brazos y las piernas estarán encogidos. En el segundo, los brazos y las piernas se extienden; los brazos en cruz y las piernas abiertas; y seguidamente tercer tiempo: los brazos se acercan al cuerpo hasta quedar junto al mismo y las piernas se cierran hasta quedar una junto a la otra, volviéndose a la posición inicial.

Puede también nadarse sacando los brazos fuera del agua, siendo así más recomendable y de mayor eficacia porque se halla menos rozamiento. Así, los brazos pueden describir un giro completo alrededor de la espalda, dando mayor propulsión.

Nos abstenemos de describirlo gráficamente, pues con lo antedicho basta para comprender los movimientos que encierra este nado.

### El Over-Arm-Stroke

Este sistema de nado ha sido dividido en los dos procedimientos conocidos por Over-Arm-side-Stroke y Doble-Over-Arm-Stroke, según sean uno o dos los brazos que actúan y salen fuera del agua a manera de remos.

Dicho sistema es el preferido por el famoso amateur inglés J. A. Jarvis, invencible con él, ya que ha ganado más de cien campeonatos. Este nado es originario de los indios de la América meridional; por esto se le llamaba «golpe indio». Es muy conocido en Inglaterra, y sobre todo en Norte América, que lo nadan como los antiguos indios americanos.

Pasemos a describir los movimientos del Over-Arm-side-Stroke (Over sencillo).

El Over se nada de costado y las piernas ejecutan el movimiento llamado de

*tijera*, siendo indiferente el lado sobre el que se nada, aunque es preferible hacerlo sobre el derecho, pues resulta más conveniente para los órganos respiratorios.

En el primer tiempo, el cuerpo está tendido de lado, con el brazo derecho alargado en la prolongación del cuerpo. Los muslos juntos hasta la rodilla, la pierna derecha en ángulo recto con la izquierda, que permanece prolongada en el sentido del cuerpo con el pie tendido; el brazo izquierdo un poco doblado y fuera del agua.

En el segundo tiempo, el brazo derecho actúa a modo de remo, aproximándose al cuerpo hasta formar un ángulo con éste. Las piernas se cierran enérgicamente, constituyendo el movimiento de *tijera* que describimos aparte gráficamente. Los pies se extienden hasta colocarse uno debajo del otro, cruzados.

En el tercer tiempo, el cuerpo debe tomar una posición que evite rozaduras, que producirían el efecto de freno, para lo cual debe doblarse la mano y hacer que la palma mire hacia arriba mientras se alarga el brazo. Las piernas permanecen juntas y extendidas y seguidamente la pierna inferior vuelve a su posición inicial, con el pie hacia arriba para evitar que frene. La superior continuará manteniéndose extendida, avanzando un poco con el pie hacia la rodilla. En este tiempo es conveniente tener la cara sumergida. Debe aspirarse lentamente por la nariz. El ritmo o cadencia en los movimientos es de una importancia capitalísima en este sistema.

Para habitarse a los movimientos, es bueno practicarlos en seco, como dijimos anteriormente.

Para comprender los movimientos del Doble-Over basta examinar el gráfico correspondiente, por el cual puede apreciarse el doble movimiento de los brazos y de las piernas, que actúan alternativamente, y cuya mecánica es idéntica al Over-Arm-side-Stroke (Olver sencillo), que queda descrito.

L. CUADRADA

(Concluirá)

---

## **Enhorabuena**

---

Nuestro querido amigo e ilustre colaborador de esta Revista, Sr. D. Luís de Luna y Ferré, dignísimo Juez de Instrucción de Chiclana de la Frontera, ha sido condecorado por el Gobierno de S. M. con la Gran Cruz de Beneficencia con distintivo negro (por exposición de vida), con motivo de su valiente y humanitaria gestión durante los luctuosos días de inundación en esa simpática y bella ciudad.

Reciba el Excelentísimo Señor nuestra modesta y entusiasta enhorabuena por la distinción otorgada, que es además libre de gastos y justa recompensa a sus merecimientos, valer, altruismo y caballerosa cuanto humanitaria conducta.

## Refranero pedagógico hispano americano

### (Conclusión)

Quien hadas malas tiene en la cuna, o las pierde tarde o nunca.  
 Quien lo sabe, lo reza.  
 Quien más corrige y borra, quita más borra.  
 Quien mucho duerme, poco aprende.  
 Quien no castiga culito, castiga culazo.  
 Quien no sabe de abuelo, no sabe de bueno.  
 Quien no sabe remendar, no sabe parir ni criar.  
 Quien no sabe, no vale.  
 Quien no sea para estudiar, aplíquese a arar.  
 Quien no tiene madre, no tiene quien le lave.  
 Quien pronto endentece, presto hermanece.  
 Quien tiene hijos y ovejas, nunca le faltan quejas.  
 Reniego del árbol que da el fruto a palos.  
 Salamanca, a unos sana, a otros manca y a todos deja sin blanca.  
 Según el natural de tu hijo, así le da consejo.  
 Si bien lo sé, bien lo hablaré.  
 Si el niño llorase, acállelo su madre, y si no quisiese callar, déjelo llorar.  
 Siete hijos de un vientre, cada uno de su tiente.  
 Sin espuela y freno, ¿qué caballo es bueno?  
 Si no atajas de chico al yerro, de continuo irá creciendo.  
 Si quieres que tu hijo crezca, lávale los pies y rápale la cabeza.  
 Sobre padre no hay compadre.  
 Tan contenta va una gallina con un pollo, como otra con ocho.  
 Tan presto el palo como el regalo.  
 Tantos sean nascidos, cuantos serán queridos.  
 Tres hijas y una madre, cuatro diablos para el padre.  
 Unos se han de llevar con amor, y otros con rigor.  
 Un padre para cien hijos y no cien hijos para unpadre.  
 Uso hace maestro.

Para formar la anterior colección de refranes pedagógicos se han leído, además de algunos trabajos parciales y la última edición del *Diccionario vulgar de la lengua castellana* por la Real Academia Española, los siguientes refraneros:

Novales, Gabriel. *Refranes sacados del Diccionario de la lengua castellana, compuesto por la Real Academia Española*. Manuscrito de principios del siglo XIX, 292 folios en 8.º marquilla.

Núñez, Hernán. *Refranes o proverbios en romance...* Y la Filosofía vulgar de Juan de Mal-lara. Lerida, 1621. 399 folios.

Núñez, Hernán. *Refranes o proverbios en castellano*, por orden alfabético... revistos y enmendados por el célebre y reverendo padre fray Luís de León. Madrid, 1904. Cuatro tomos en 16.º marquilla.

Núñez, Hernán. *Apéndice a la recolección de refranes*. Madrid, 1906.

Sacristán, Fermín. *Doctrinal de Juan del Pueblo*. Madrid, 1910.

Sbarbi, José María. *El libro de los refranes*. Colección alfabética. Madrid, 1872.

Sbarbi, José María. *El Refranero general español*. Madrid, 1874. 10 volúmenes en 8.º m.

R. B. y S.

(De Año Pedagógico).

## VARIA

En un examen

—Dígame lo que sepa acerca del descubrimiento de América.

—La América, la descubrió Cristóbal Colón.

—Muy bien: ¿qué más?

—Salió del puerto de Palos con las tres carabelas *Pinta, Niña y Santa Maria*.

—Muy bien. ¿Qué más recuerda?

Silencio: más requerimiento y completo mutismo: al tercer interrogatorio, y viendo el profesor que las carabelas estaban quietas y el viaje en completa calma, insistió preguntando:

—¿Qué sabe de Cristóbal Colón?

—Que fué conocido con el nombre del ¡Manco de Lepanto!!

—Puede usted retirarse...

Escribir a pluma y escribir a máquina

Por lo que afecta a la enseñanza de ese método de escritura, cada vez más vulgarizado en los niños que tienen el sistema óseo en crecimiento como base casi principal de su desarrollo, transcribimos la siguiente respetable opinión técnica:

«Desde los puntos de vista fisiológico y patológico, para el que escribe a mano sólo hay molestias y causas de enfermedad, y para el que escribe a máquina, todo son comodidades y excitaciones a la salud.

El que escribe a mano, se ve obligado para ello a flexionar las vértebras de su región cervical, y también, aunque menos, de la región dorsal, teniendo éstas sus apófisis espinosas hacia el lado izquierdo del cuerpo: el individuo que escribe con la pluma se halla, pues, con la cabeza inclinada sobre el pecho y éste sobre el abdomen, postura en que se dificultan las funciones gástrica, terapéutica, cardíaca, pulmonar y otras.

Además, el que escribe a mano hace funcionar el cerebro de un modo defectuoso, pues hace trabajar más (menos el zurdo) a su corteza cerebral izquierda (con la base, segunda circunvolución frontal izquierda), que a la derecha.

Por el contrario, el mecanógrafo que actúa en su máquina está sentado en la silla con la columna vertebral erguida, los brazos elevados y abiertos y puestos en suaves movimientos, más fuertes para las manos y aún más para los dedos.

No comprimido el estómago del dactilógrafo durante la escritura, dilatada su caja torácica por su posición erguida y por servir de apoyo a los desplazamientos de los brazos, facilitados los movimientos fisiológicos de los pulmones, del corazón y de otros órganos, hay que consignar, además de otras euforias, que el cerebro trabaja por igual y con más agrado, que cuando para escribir se maneja la pluma entre tres dedos.

Quien sepa escribir a máquina, aun no sabiendo fisiología, puede convenirse de lo dicho con sólo escribir un día una carta a pluma después de almorzar, y al día siguiente, en las mismas condiciones, escribir el triple a máquina.»

Sin duda para los niños, aunque tienen prescrita una posición higiénica con arreglo a las modernas orientaciones y reglas, es de más sencillez, comodidad y ventaja higiénica, la necesaria para la máquina de escribir.