

Educación Familiar 2.

Síntesis en especial para Madres de Familia
por las Religiosas Ecuménicas De Guadalupe.

Nihil Obstat: Mons. Dr. Isidro Puente Ochoa jr., Censor Arquidocesano.

Tijuana, Baja California, México.

7. EDUCACIÓN FÍSICA.

Si tu hijo goza de buena salud producirá una suma de trabajo más considerable que un individuo enfermizo; será más agradable en sus relaciones que una persona enferma; para un hijo sano la virtud es más fácil. Sanos rezamos mejor y hacemos con menos fatiga los deberes de piedad. Alma sana en cuerpo sano.

La Herencia no falla.

Al nacer los niños heredan un estado de salud más o menos bueno, según la salud de los papás. De ahí la enorme responsabilidad ante Dios y ante la Humanidad: culpables si adquieren vicios y enfermedades que dejan consecuencias para varias generaciones, como las enfermedades venéreas. Los papás tienen obligación de conservar su salud en el mejor estado posible y de cuidar y aumentar la salud de los hijos.

Higiene.

Es el arte de vivir en plena salud: evitar la enfermedad (profilaxis) y proporcionar al cuerpo y al espíritu el máximo desarrollo normal, procurando el rendimiento máximo para el organismo.

Entre la enfermedad que necesita médico y la salud perfecta hay muchos grados intermedios: niños débiles y anormales; no están enfermos, pero tampoco están completamente saludables. La higiene del niño consiste en preservarle de las enfermedades infecciosas, del raquitismo, de las deformaciones y asegurarle un crecimiento normal y armonioso del cuerpo: el niño debe ser no solamente sano, sino también fuerte.

Higiene personal.

Las reglas de higiene personal de los papás se deben aplicar al niño desde la segunda dentición.

El baño diario es lo más recomendable; mientras más sude, mayor deberá ser la frecuencia del baño. Si se permite que el sudor quede sobre la piel, se mezcla con el polvo y obstruye los pequeños canales sudoríparos e impide que la piel elimine agua y sales y toxinas del organismo: eso provocará enfermedades: acné, forúnculos, abscesos, etc. El baño elimina la grasa y capas superficiales de la piel que son células muertas: durante la adolescencia aumenta la secreción de grasa y el peligro de enfermedades de la piel.

La piel de los niños es más delicada y aunque suden menos se ensucian más: la limpieza de los niños es una condición de moralidad y de vigor corporal: baño diario.

No exponerse demasiado al sol; lavarse el cabello y ponerle algo de aceite para evitar la caspa; que se corten el pelo los niños con frecuencia y siempre andar bien peinados.

Cepillarse bien los dientes después de los alimentos y al levantarse. Nunca usarlos para romper cosas duras ni para jalar algo. Lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño: las manos sucias causan casi todas las enfermedades de los niños.

Desde niños educar a los hijos a respirar por la nariz únicamente; de lo contrario contraerán resfriados fácilmente: la respiración por la nariz permite que el aire se caliente antes de pasar por la faringe, bronquios y alveolos pulmonares y ya no los irrita.

Limpiarse los oídos, pero nunca con objetos duros: sino con la punta de un lienzo suave, con la cual se saca fácilmente el cerumen, que si está endurecido, se reblandecerá llenando el conducto auditivo con un poco de agua oxigenada. Deben evitarse los ruidos muy fuertes: dañan el tímpano.

Los hijos deben comer a horas regulares. Beber agua pura.

La necesidad de sueño es mayor entre más joven sea la persona: los recién nacidos necesitan dormir casi todo el día, los niños de edad escolar diez horas, en cambio a los ancianos les bastan seis; el promedio clásico de ocho horas es para individuos jóvenes de vida activa.

La cama del niño, como la del adulto, debe tirar a dura: un lecho demasiado blando favorece la pereza y la sensualidad; lo mismo debe decirse de cobertores y sábanas, que deben ser ligeros, excepto cuando el niño es muy tierno. Cada niño debe tener su propia cama. Esto es más higiénico y además hay también un peligro moral en que dos o más niños duerman juntos.

Durante el sueño se debe respirar aire puro, pero evitar corrientes de aire. Ventilar bien antes de cerrar ventanas.

Las habitaciones deben ser secas: donde no entra el sol, entran enfermedades. El piso debe ser fácil de asear: el ladrillo es difícil de limpiar; azulejo y mosaico son fríos; los mejores son de duela, porque al tener debajo de ellos un espacio lleno de aire, aíslan de la humedad del suelo y del frío.

El vestido debe ser holgado; todo se puede usar si no aprieta demasiado; pero debe cubrir el cuerpo en conveniente medida; todas las exageraciones son malas. Vestidos abrigadores en el frío y viento; ligeros y claros en el calor: proteger al cuerpo de los cambios atmosféricos. Se deben cambiar y limpiar bien; la ropa interior con la mayor frecuencia posible. Nunca conservar sobre el cuerpo la ropa sucia o húmeda: cubrir la cabeza sin exageraciones.

Durante el embarazo mayor cuidado todavía. Las enfermedades venéreas tienen consecuencias espantosas en los hijos. Si no se hereda la enfermedad, sí se hereda la predisposición a enfermedades constitucionales y de la nutrición, glándulas endocrinas defectuosas, órganos débiles o viciados.

Nacimiento de los hijos.

La futura madre aliméntese bien: la mejor fuente de calcio, fósforo así como de las vitaminas de que hace gran consumo el organismo en gestación es la leche de vaca: que debe ser el alimento predilecto de las mamás y de los niños. Sin embargo es astringente: estríñe a quienes la toman como único alimento y es

pobre en hierro. Pan integral o enriquecido, hígado, huevos, papas, frijoles, lentejas, espinacas dan hierro y minerales. Para evitar estreñimiento tomar mucho agua, frutas frescas y legumbres: correctivos como ciruelas pasas.

El azúcar puede producir cólicos en los niños menores de tres meses. No hay mejor alimento para el niño que la leche materna: no solo alimenta al niño, sino que lo protege contra enfermedades infecciosas que haya padecido la madre, como el sarampión y la varicela.

Seguir un orden fijo en el horario de la alimentación de sus hijos e ir gradualmente aumentando esa alimentación. Es un error creer que mientras más pronto come el niño toda clase de alimentos como los adultos, es mejor: no es así, y esto puede ocasionar enfermedades del estómago, perjudica la formación de los huesos y causa otros males. Seguir los consejos del médico y no las opiniones de cualquier vecina.

Que mastiquen bien los alimentos: no todo lo que se come, sino lo que se digiere, es lo que se asimila y nos alimenta.

Los bebés.

El recién nacido duerme casi las veinticuatro horas. A los seis meses duerme toda la noche y cuatro o cinco veces al día. Al año duerme toda la noche y dos o tres veces al día. A los tres años duerme sólo de noche.

La cama del pequeñuelo es la cuna; en ella debe dormir, nunca con personas mayores. Se compromete la salud de los niños haciéndolos dormir con personas mayores.

Para adormecer al niño, no se le debe cunear ni moverle de una a otra parte ni darle golpes en la espalda. Desde un principio debe acostumbrarse a que duerma por sí solo. Además hay que tener hora fija y no retrasar la hora de acostarle, ya porque el niño no esté dispuesto, bien porque no lo esté la encargada de hacerlo, si no se quiere abrir la puerta a molestias y enfermedades que más tarde habrá que lamentar, falta de sueño, perturbaciones del sistema nervioso, etc. Nunca se le de para dormir narcóticos; estos venenos absorbidos en pequeñas dosis, perturbarán la inteligencia y pueden tener sobre la salud una influencia nefasta.

Nunca dejar en el cuarto donde el niño duerme flores, ni plantas, ni ropa sucia, ni cosa alguna que despida olor fuerte o que pueda viciar el aire. Nunca tener animales dentro de la casa por ningún motivo.

Dormido o despierto debe evitarse que le dé luz fuerte en los ojos. Protegerlo del viento y del polvo. Pero debe acostumbrarse al aire libre, sacándolo a pasear a los parques después de los cuarenta días: cuando es muy pequeño, al pasearlo, hay que llevarlo en los brazos. Es preferible no acostumbrarlo a los gorros. Nunca usar chupones: traen muchos microbios.

El llorar de las criaturas es una actividad normal y un excelente ejercicio respiratorio, cuando lloran al aire libre y no muy frío. Pero investigúese siempre la causa y suprimirla de manera racional: puede ser que tengan hambre, sed, algún dolor, algún insecto y nada de esto se remedia sacudiéndolos o metiéndoles el chupón en la boca.

Desde el tercer mes de vida puede intentarse enseñar a los niños a hacer sus necesidades en la bacinica y generalmente se consigue sentándolos a horas regulares, evitándose también el estreñimiento. Pero solo hasta después de los

dos años se puede lograr completamente que los niños no se orinen en la cama. Después de esta edad no es normal que lo hagan.

Los niños pequeños deben defecar dos veces al día. Si lo hacen con más frecuencia hay que vigilar que no les dé diarrea, que es el síntoma principal de la enfermedad que mata más niños en todo el mundo.

El niño no hereda ninguna mala costumbre; todas las va a adquirir o porque se las enseñaron o porque se las permitieron, de modo que la educación debe empezarse desde el primer día del nacimiento. Dormir a horas regulares, no chuparse los dedos, hacer sus necesidades a horas determinadas, no mojarse en la cama, todo esto se le debe enseñar. El estar despierto no debe ser causa para llorar y conseguir que lo abracen.

Al levantarlos hay que sostenerles las espaldas. Que no lo toquen moscas ni mosquitos. Nadie se le acerque con tos o catarro. Nunca se le debe besar en la boca.

No se le obligue a andar demasiado pronto: habrá deformaciones por la debilidad de sus músculos y huesos: se deforman los miembros, las espaldas se levantan, las piernas se encorvan y a veces se dobla la columna vertebral. Lo mejor es poner al niño