I-142-16

CARTILLA

DE

HIGIENE Y ECONOMIA DOMESTICA

PARA USO

DE LAS ESCUELAS DE NIÑAS

POR

DOÑA LUCIANA CASILDA MONREAL

Profesora en las Escuelas públicas de Madrid

Caja 54

MADRID

— IMPRENTA DE GREGORIO JUSTE —

— Pizarro, 15, bajo —

1884

F-1712

Ayuntamiento de Madrid

Ayuntamiento de Madrid

CARTILLA

DE

HIGIENE Y ECONOMIA DOMESTICA

PARA USO

DE LAS ESCUELAS DE NIÑAS

POR

DOÑA LUCIANA CASILDA MONREAL

Profesora en las Escuelas públicas de Madrid

AYUNTAMIENTO DE MADRID
BIBLIOTECA

MADRID
— IMPRENTA DE GREGORIO JUSTE —
— Pizarro, 15, bajo —
1884

Ayuntamiento de Madrid

Es propiedad de la autora.

Ayuntamiento de Madrid

PRÓLOGO.

Nada añadiremos á lo dicho en el prólogo de nuestra *Cartilla de Geografía* respecto al método general que seguimos en la presente. Sólo nos resta hacer aquí algunas advertencias particulares.

Como la asignatura es mixta, nos ha parecido oportuno distribuir la materia de modo que en cada una de las seis primeras secciones haya una leccion de Higiene y otra de Economía doméstica, procurando que se completen ambas; es decir, que sea uno mismo el tema elegido para cada seccion, examinado bajo los dos puntos de vista correspondientes á estos dos órdenes de conocimientos.

Nuestras muchas y perentorias ocupaciones y los sacrificios inherentes á toda publicacion, nos obligan á llevar la de nuestras *Cartillas* con más lentitud que pensábamos. Ya están bas-

Ayuntamiento de Madrid

tante adelantados los trabajos litográficos de las dos partes de la *Cartilla de Geometría aplicada al dibujo y al corte*, que en breve verá la luz pública.

Si nuestras queridas comprofesoras siguen favoreciéndonos, no trascurrirá tampoco mucho tiempo sin que vean terminado nuestro trabajo todas aquellas personas que eficazmente han contribuido á esta empresa, la cual hemos acometido con desconfianza y solamente por complacerlas, áun cuando la consideramos superior á nuestras débiles fuerzas.

Ayuntamiento de Madrid

CARTILLA DE HIGIENE Y ECONOMIA DOMÉSTICA

PRIMERA PARTE

PRIMERA SECCION.

Leccion 1.ª

La sal, la carne y el pan,
Sano alimento nos dan.

—¿Para qué sirve el pan y la carne?

—Para alimentarnos.

—¿Luego qué son la carne y el pan?

—Alimentos que reparan las pérdidas de nuestro cuerpo y contribuyen á su desarrollo.

—¿De qué animales procede la carne?

—De la vaca, carnero, cerdo y otros cuadrúpedos; de las aves, como las gallinas y palomas, y tambien de peces y mariscos.

—¿A qué reino de la naturaleza pertenecen los séres que dan la carne?

—Al reino animal.

Ayuntamiento de Madrid

—¿Cómo se fabrica el pan?

—Con la harina que resulta de moler el grano de diferentes plantas, y principalmente el trigo.

—¿A qué reino de la naturaleza pertenece el trigo?

—Al reino vegetal.

—¿Pueden tomarse los alimentos sin preparacion?

—Algunos sí, como las frutas y las leches; pero otros, como las carnes, deben ántes prepararse.

—¿En qué consiste esta preparacion?

—En ablandarlas por el calor cociéndolas ó asándolas despues de echarles sal.

—¿De dónde procede la sal?

—De las salinas, evaporándose al efecto el agua del mar, y tambien de minas ó criaderos subterráneos.

—¿Qué es la sal?

—Un condimento muy útil y casi indispensable para que puedan digerirse los alimentos.

—¿A qué reino de la naturaleza corresponde la sal comun?

Ayuntamiento de Madrid

—Al reino mineral.

—¿Cuántas clases hay de alimentos?

—Animales, vegetales y minerales.

—¿Conviene mezclar estas tres clases de alimentos?

—Sí señora, porque la salud se resentiría si tomáramos carnes ó solamente vegetales.

—¿Qué se entiende, segun esto, por alimentos?

—Las sustancias que introducimos en el estómago y pueden convertirse en sangre.

Leccion 2.ª

—¿Qué debe tener en cuenta el ama de casa respecto á la adquisicion y conservacion de los alimentos?

—El ama de casa debe guiarse siempre por una prudente economía y elegir los alimentos más sanos, procurando sobre todo que las carnes y pescados sean frescos y no despidan mal olor ó presenten otras señales de alteracion.

—¿Cómo deben hacerse las compras?

Ayuntamiento de Madrid

—Al por mayor siempre que sea posible, porque se obtiene una notable economía de tiempo y de dinero.

—¿Qué alimentos deben comprarse al por menor y diariamente?

—Las carnes y pescados, que se corrompen pronto; el pan, que se endurece mucho pasados más de dos días, y las verduras.

—En caso de necesidad, ¿cómo pueden conservarse ciertos alimentos?

—Por tres medios, que son: preservándolos del calor, de la humedad y del aire, agente que altera muchas sustancias por el oxígeno que contiene.

—¿Qué sustancias principales conviene saber conservar?

—Las carnes, pescados, legumbres y frutas.

—¿Cómo se conservan las carnes?

—En salazon, en adobo y sumergidas en manteca ó aceite despues de fritas.

—¿De qué manera se conservan los pescados?

— Salándolos y en escabeche, que

Ayuntamiento de Madrid

se guarda dentro de barriles y latas.

—¿Y las legumbres, cómo pueden conservarse?

—En arcas de madera y en sitio seco, escaldándolas en agua caliente si se quiere evitar que se agusanen.

—¿Cómo se conserva la manteca?

—En vejigas de cerdo, en tripas y en barriles.

—¿Y los huevos?

—Metidos entre ceniza ó arena y tambien recubriéndolos con una capa de cal, y teniéndolos en sitio fresco.

—¿Cómo se conservan las frutas?

—La mayor parte de ellas desecándolas al sol, como las pasas, higos, etc.; las nueces, avellanas, castañas y otras entre arena fina ó cisco y en arcas de madera, y casi todos los frutos blandos en conserva hecha con almíbar. Las aceitunas se guardan en barriles ó tarros despues de haberlas quitado el amargor, mudándolas muchas veces el agua, y aderezándolas luego con orégano, tomillo, laurel y sal en cantidad suficiente.

Ayuntamiento de Madrid

—¿Cuándo debe hacer el ama de casa las compras al por mayor?

—En la época de más abundancia y cuando las frutas están bien maduras; pues es mala costumbre comprar las más tempranas que, no hallándose en sazon, ocasionan cólicos y otras enfermedades, siendo tambien su precio más subido.

Cuestionario para la 1.ª seccion.

Higiene.—¿Qué diferencia hay entre alimento y condimento?—¿Qué alimentos son más nutritivos, los de origen animal ó vegetal?—Decidme, ¿qué alimentos conoceis de una y otra clase?—¿Hay mucha diferencia entre las propiedades nutritivas de las grasas animales y aceites vegetales?—¿Hay en los vegetales sustancias reparadoras análogas á los principios animales?—¿Qué cualidades nutritivas tienen las patatas en comparacion de la harina de trigo y de las judías?—¿Qué condiciones debe tener el buen pan?—¿Por qué se alimentan con leche solamente los niños en los primeros meses?

Economía.—¿Debe ser económica el ama de casa?—¿Es siempre más económico lo más barato?—¿Qué ventajas proporcionan las compras

Ayuntamiento de Madrid

al por mayor y cuándo deben hacerse?—¿Es útil al ama de casa saber conservar ciertos alimentos?—¿Se obtiene así alguna economía, sobre todo en determinadas localidades?

Ayuntamiento de Madrid

Ayuntamiento de Madrid

SEGUNDA SECCION.

Leccion 3.ª

El agua bien elegida
Es nuestra mejor bebida.

—¿Bastan los alimentos sólidos para conservar la vida?

—No señora; es indispensable usar de las bebidas, ó sean algunos líquidos.

—¿Cuál es la principal bebida?

—El agua de buenas condiciones.

—¿Cómo reconocemos el agua *potable* ó que puede beberse?

—Porque no tiene olor, color ni sabor perceptible, y es necesario que esté bien aireada, como el agua corriente.

—¿Deben hacerse otras pruebas para asegurarse de la bondad del agua?

—Sí señora, ver si cuece bien las le-

Ayuntamiento de Madrid

gumbres, deshace bien el jabon y si hirviéndola no se enturbia.

—¿Es conveniente beber el agua muy fria?

—No señora, especialmente estando sudando ó despues de un ejercicio violento.

—¿Hay otras bebidas además del agua?

—Sí señora, las fermentadas ó alcohólicas, como el vino, cerveza; las aromáticas, como el té, café y chocolate; las emulsivas, v. gr., las horchatas de chufas, de almendras, etc., y las acídulas, como el agua de limon, naranja y grosella.

—¿Qué efectos produce el abuso de las bebidas alcohólicas?

—Un verdadero envenenamiento, que se manifiesta en la embriaguez, con mareos, vómitos y pérdida de la razon.

—¿Pueden usarse alguna vez estas bebidas?

—Sí señora, cuando lo ordene el médico y despues de las comidas en corta cantidad, sobre todo para los ancianos y convalecientes.

Ayuntamiento de Madrid

—¿Cuál es la más perjudicial de las bebidas alcohólicas?

—El aguardiente y los llamados licores, como el rom y el marrasquino, porque contienen más *alcohol* ó espíritu de vino, que es el principio á que deben sus propiedades.

—¿Qué es el café?

—El fruto tostado y molido de un árbol que proviene de Arabia y se cultiva mucho en América.

—¿Qué efectos produce el café?

—Es excitante, y á muchas personas les ahuyenta el sueño; pero mezclado con leche pierde algo estas propiedades y es más nutritivo.

—¿De dónde procede el té?

—De un arbusto que abunda en la China, y cuyas hojas, despues de bien secas, las traen á Europa.

—¿Qué propiedades tiene?

—Es estimulante y algo alimenticio.

—¿Qué es el chocolate?

—Una pasta compuesta de cacao, azúcar, canela, y cuando le adulteran le aña-

Ayuntamiento de Madrid

den harina ó diferentes féculas. Se usa para el desayuno mezclado ó no con leche.

Leccion 4.ª

—¿Conviene al ama de casa saber preparar algunas bebidas?

—Sí señora, porque las hay sencillas, que pueden hacerse en casa, aunque otras sólo saben prepararlas los boticarios y son ya medicinales.

—¿Qué bebidas más comunes se necesita usar en ciertos casos?

—Las llamadas aromáticas, como el té, café, chocolate, manzanilla, tila y otras; las horchatas y los refrescos ágrios.

—¿Cómo se prepara el té?

—Echando en agua hirviendo las hojas del té, tapándolo un rato hasta que toma color y sirviéndolo en seguida ántes de que pierda el aroma que le hace agradable. Al echarlo debe colarse y se le añade azúcar.

—¿Cómo se hace el café?

—De un modo análogo que el té, y sólo requiere estar algo más cargado. De igual

Ayuntamiento de Madrid

manera se hace la *infusion* de tila y manzanilla.

—¿De qué manera se hace el chocolate?

—Si se hace con agua debe echarse una onza para cada persona, ó por jícara de agua, despues que el líquido esté casi hirviendo; se deslíe, y cuando *sube* puede apartarse y servirle á los pocos minutos. Si se hiciera con leche puede echarse una onza ménos de chocolate por cada dos jícaras.

—¿Cómo se hacen las horchatas?

—Las de arroz, avellanas, almendras, pipas ó bellotas, se preparan echando ántes en agua el fruto ó semilla con que se haya de hacer: pasadas una ó más horas se machaca en un almirez muy limpio hasta que suelta un líquido blanquecino que se cuela por un tamiz, y añadiendo un poco de agua y azúcar puede tomarse. Debe advertirse que en la época del calor no se prepara sinó una corta cantidad, siendo preferible hacerla de nuevo cuando sea necesario, porque se altera al cabo de algun tiempo.

Ayuntamiento de Madrid

—¿De qué modo se hacen los refrescos?

—Exprimiendo el limon, naranja ó agraz, añadiéndole agua y azúcar, colando el líquido despues. Deben colocarse en sitio fresco durante el verano y en el invierno procurar que estén al temple de la habitacion ó á mayor temperatura si fuere conveniente al enfermo.

—¿Qué ha de tenerse presente acerca de los refrescos?

—Que no se tomen inmediatamente despues de la comida, cuando ha empezado la digestion, ni estando sofocados, segun advertimos al hablar del agua fria.

—¿Qué precauciones deben tenerse acerca de los helados?

—Sus efectos son los mismos, pero en mayor escala, que los expuestos anteriormente; así las bebidas heladas son por lo general perjudiciales, sobre todo estando sudando ó acalorados, y despues de haber comido, si la digestion no ha terminado. Muchos cólicos y enfermedades durante el verano no reconocen otra causa que el abuso de las bebidas heladas.

Ayuntamiento de Madrid

Cuestionario para la 2.ª seccion.

Higiene.—¿Cuántas clases de bebidas hay?—¿Cuáles son los efectos de cada una de ellas?—¿Cuáles son las más perjudiciales?—¿Qué precauciones son necesarias para el uso de algunas bebidas?—¿Para qué sirve el agua además de la aplicacion que tiene como bebida?—¿De qué se compone el agua?—¿Es buena para beber el agua llovediza y la procedente de estanques y lagunas?—¿Por qué?

Economía.—¿En qué se funda la conveniencia de que un ama de casa sepa hacer algunas de las bebidas más comunes?

¿Qué circunstancia principal se requiere tener presente acerca de las vasijas en que hayan de echarse las bebidas acídulas?—¿Convendría hacer las horchatas en almireces de metal, ó en morteros de mármol?—¿Por qué?

Ayuntamiento de Madrid

TERCERA SECCION.

Leccion 5.ª

En el vestido procura
mucha limpieza y holgura.

—¿Para qué sirven los vestidos?

—Para preservarnos de los agentes exteriores, como el calor y el frio, la humedad, y áun de las picaduras de los insectos.

—¿Son necesarios los vestidos al hombre?

—Sí señora, porque se halla más expuesto á las inclemencias del tiempo que los animales, los cuales tienen por lo general pelos, plumas ó escamas y una piel más dura que los proteje.

—¿De dónde se sacan las sustancias que

Ayuntamiento de Madrid

sirven para confeccionar los vestidos? (1).

—Del reino animal y del reino vegetal.

—¿Cuáles proceden del reino animal?

—La lana, pieles, plumas y seda.

—¿Y del reino vegetal?

—El algodon, lino, cáñamo, paja y la goma elástica.

—¿Por qué abrigan los vestidos?

—Porque retienen el calor propio de nuestro cuerpo: á causa de su diferente espesor y conductibilidad para el calor, producen resultados muy diversos.

—¿Qué vestidos deben usarse en invierno?

—Los de lana, pieles y en general los procedentes del reino animal, que son malos conductores del calor.

—¿Es indiferente el color y la textura de los vestidos?

—No señora, aunque todavía hay algunos errores en esta materia, creyendo mu-

(1) Todavía se fabrican telas incombustibles de amianto, que es una roca cuyas fibras delgadas y flexibles pueden tejerse. En la antigüedad tuvieron bastante aplicacion las telas de amianto.

Ayuntamiento de Madrid

chas personas que los colores oscuros y el negro son de más abrigo, está bien demostrado que la tela de lana blanca y de un tejido flojo, de suficiente espesor, daría el mejor vestido de invierno, ó por lo ménos aislará mejor nuestro cuerpo que ningun otro.

—¿Por qué decimos que el tejido debe ser flojo?

—Porque el aire interpuesto sobre las mallas es muy mal conductor. De aquí el que las pieles abriguen mucho.

—¿Qué se busca en los vestidos de verano?

—Las propiedades contrarias á los de invierno; por eso deben preferirse los de orígen vegetal, como el lino, y muy especialmente el algodon, contra el cual han existido notables preocupaciones, habiéndose probado sus ventajas á consecuencia de tener una conductibilidad intermedia entre el hilo y los de orígen animal.

—¿Deben oprimir los vestidos nuestro cuerpo?

—De ningun modo, porque los vestidos

Ayuntamiento de Madrid

apretados dificultan el desarrollo del cuerpo y exponen á enfermedades graves: por esta causa debe desecharse el corsé para las niñas, el calzado muy apretado, todas las ligaduras, y cuantas prendas de vestir puedan deformar alguna parte del cuerpo.

—¿Cómo pueden dividirse las prendas de vestir?

—En interiores y exteriores.

—¿Se han usado siempre las primeras?

—No señora; pues las camisas sólo empezaron á generalizarse desde principios de la era cristiana.

—¿Qué debe recomendarse acerca de las ropas interiores?

—Su frecuente renovacion, que por lo ménos tendrá lugar una ó dos veces por semana, supuesto que estando en contacto de la piel se empapan de sudor y otras materias perjudiciales que arroja aquélla.

—¿Cómo suplían los antiguos la falta de ropa interior?

—Por la costumbre de bañarse una ó dos veces al dia.

Ayuntamiento de Madrid

—¿Cuál es el color preferible en la ropa interior?

—El color blanco.

Leccion 6.ª

—¿Debe procurarse la limpieza en los vestidos?

—Sí señora, y especialmente en las ropas interiores, que se hallan en contacto inmediato con la piel.

—¿Cómo se consigue la limpieza de la ropa blanca?

—Por medio del lavado.

—¿Cómo se practica el lavado?

—Con jabon se restriegan las piezas en agua hasta que blanqueen, y para dejarlas perfectamente limpias se echan á la colada en una legía de ceniza ó potasa.

—¿Cómo se lavan las ropas de color?

—Si son de algodon ó hilo con agua clara y jabon: si fueren de lana y estuvieren muy manchadas, con agua en que haya hervido palo de jabon, aclarándolas bien y planchándolas algo húmedas.

Ayuntamiento de Madrid

—¿Y las manchas de los vestidos de abrigo, cómo desaparecen?

—Si fueren de grasa con bencina, frotando la mancha con un trapo áspero; tambien suele usarse el agua de palo de jabon, y en telas de seda se emplea la esencia de trementina; para el paño se usa á veces una greda que absorbe la grasa. Las manchas de resina y barnices suelen desaparecer con espíritu de vino, y las de cera colocando un papel de estraza y pasando una plancha caliente hasta que desaparezca, lavando despues la huella que haya quedado con espíritu de vino.

—¿Cómo se quitan en la ropa blanca las manchas de tinta ó hierro?

—Con una disolucion de sal de acederas y lavándolas despues perfectamente, y con polvos de lavandera ó cloruro decolorante.

—¿Y las de vino ó fruta?

—Con exposicion á los vapores de azufre quemado.

—¿Debe tenerse algun cuidado en usar ropas de otras personas?

—Sí señora, y especialmente de aque-

Ayuntamiento de Madrid

llas que nos sean desconocidas ó que no gocen de buena salud, porque pueden adquirirse varias enfermedades, sobre todo las de la piel, que fácilmente se trasmiten ó son contagiosas. Es preferible comprar telas nuevas, aunque sus precios sean más módicos, que adquirir ropas hechas procedentes de empeños, etc., cuyo orígen se desconoce.

Cuestionario para la 3.ª seccion.

Higiene.—¿Se han usado siempre la misma clase de vestidos?—¿Podian los hombres en las primeras sociedades tejer y fabricar telas como ahora?—¿Cuáles debieron ser entónces los primeros materiales con que se fabricasen los vestidos?—¿De qué reinos de la naturaleza proceden los que hoy se usan?—¿Ha dado orígen á varias artes é industrias la confeccion de los vestidos?—¿Es higiénico usar ropas interiores que permitan lavarse con frecuencia?—¿Por qué se prefieren las telas blancas para ropa interior?—¿En qué estaciones y á qué indivíduos conviene la ropa interior de hilo ó de algodon?—¿A quién se recomienda la ropa interior de franela?

Economía.—¿Qué telas conviene adoptar bajo el punto de vista económico, las de hilo ó las de algodon?—¿Por qué se van generalizando tanto estas últimas?—¿Qué colores conviene elegir en

Ayuntamiento de Madrid

las telas de vestir económicamente considerando este punto?—¿Conviene al ama de casa saber limpiar las ropas en general y las de color en particular?—¿Por qué?—¿A qué debe atender el ama de casa para adquirir telas de mucho valor?—¿Convienen éstas á las clases medias y menesterosas de la sociedad?—¿Es preferible tener un solo vestido de mucho coste á tener varios con que poder mudarse y atender á su limpieza?

Ayuntamiento de Madrid

CUARTA SECCION.

Leccion 7.ª

Procura en tu habitacion
Luz, aire y ventilacion.

—¿Para qué sirven las casas?

—Para librarnos del frio, de la lluvia y los vientos, y tambien de los animales feroces.

—¿Cómo deben ser las casas?

—Espaciosas y bien ventiladas.

—¿Los primeros habitantes del globo tuvieron casas como las nuestras?

—No señora; primeramente vivieron en grutas y en los troncos huecos de los árboles, despues construyeron cabañas de madera y paja; los pueblos nómadas habitaban bajo tiendas de campaña, y por

Ayuntamiento de Madrid

último, se construyeron casas de piedra y ladrillo, cubiertas, ya con pizarra, ya con teja.

—¿Cómo ha podido el hombre construir casas y palacios grandes y hermosos?

—Con su inteligencia y el trabajo.

—¿Qué circunstancias principales deben tenerse en cuenta al elegir habitacion?

—Primera: el lugar donde se halla situada; segunda: la exposicion; tercera: su capacidad, ventilacion y otras.

—¿Qué me dice V. de la situacion de una casa?

—Que nunca debe hallarse cerca de pantanos ni parajes húmedos, ni en la cumbre de altas montañas, donde azotan vientos frios, sinó en las laderas de colinas poco elevadas; prefiriéndose dentro de las ciudades los sitios más elevados á los barrios bajos, las calles anchas y tiradas á cordel y las plazas, á las calles estrechas y tortuosas, donde no circula fácilmente el aire, reina más humedad y no puede penetrar el sol.

—¿A qué lado conviene que esté situada

Ayuntamiento de Madrid

la fachada y deben estar abiertos los balcones ó ventanas?

—Lo mejor es que esté aislada la casa como en los modernos hoteles, rodeados de un pequeño jardin con huecos abiertos á todos los rumbos; de lo contrario, es preferible la orientacion á levante y mediodía, y en los climas muy cálidos al N. ó N. E.

—¿Convienen los pisos bajos?

—No señora, porque carecen de sol, luz y ventilacion suficientes, áun cuando haya sótanos que en parte preservan de la humedad.

—¿Cuáles son los mejores pisos en las grandes poblaciones?

—Por regla general los segundos ó principales, segun la anchura de la calle.

—¿Pueden habitarse las casas húmedas recien construidas y pintadas?

—No señora, porque ocasionan enfermedades, como el reuma y escrofulismo, debidos á la humedad; cólicos y otras indisposiciones por efecto del albayalde ó pintura de plomo.

Ayuntamiento de Madrid

Leccion 8.ª

—¿Conviene tener las habitaciones limpias?

—Sí señora, porque además de ser necesaria la limpieza para la salud, produce recreo y bienestar.

—¿Cuándo debe verificarse la limpieza de la casa?

—La de las alcobas, comedor y cocina, diariamente y por la mañana; la limpieza general se hace el sábado, y además hay las épocas de estero y desestero, que se aprovechan para practicar una limpieza general y minuciosa de todas las dependencias de la casa y muebles.

—¿Cómo deben limpiarse los dormitorios?

—Abriendo los balcones ó ventanas para que se renueve el aire, levantando las ropas de cama para airearlas, retirando todo cuanto pueda ser causa de mal olor, y finalmente, limpiando el polvo que se deposita en los muebles.

—¿Conviene mudar muchas veces de casa?

Ayuntamiento de Madrid

—No señora; porque esto ocasiona gastos, trabajo y pérdida de tiempo; pues con razon se dice que *tres mudanzas equivalen á un incendio.*

—¿Luego qué debe tener presente el ama de casa cuando sea preciso mudar de habitacion?

—Que reuna ésta las circunstancias más ventajosas de comodidad, economía, ventilacion, capacidad y demás condiciones higiénicas, etc., para no verse precisados á cambiar de domicilio con tanta frecuencia.

Cuestionario para la 4.ª seccion.

Higiene.—¿Qué condiciones principales debe reunir una casa?—¿Debe tenerse en cuenta la distribucion para que cada individuo tenga una habitacion separada?—¿Por qué son más sanas las casas bañadas por el sol?—Decidme algo de las primitivas viviendas de los hombres.—¿Hay pueblos que siguen habitando cabañas como en los primeros tiempos?—¿Cuándo puede habitarse una casa de nueva construccion?

Economía.—¿Cómo se consigue la limpieza diaria de las habitaciones?—¿Qué ventajas proporciona la limpieza de las habitaciones bajo el punto de vista higiénico y económico?—¿Al

Ayuntamiento de Madrid

elegir vivienda debe mirarse más el aspecto exterior ó la comodidad y limpieza interior?—¿Convienen las mudanzas frecuentes de domicilio?—¿Por qué deben evitarse?

Ayuntamiento de Madrid

QUINTA SECCION.

Leccion 9.ª

El trabajo y ejercicio
Dan salud en beneficio.

—¿Sería posible permanecer en estado de reposo ó quietud perfecta?

—No señora; nuestro cuerpo no se desarrollaria, y la debilidad y las enfermedades más peligrosas sobrevendrian irremisiblemente á consecuencia de contrariar de este modo á la Naturaleza.

—¿Qué deberemos hacer, por lo tanto, para conservar la salud?

—Alternar el reposo con los movimientos y ejercicio conveniente.

—¿Cómo puede ser el ejercicio?

—Insuficiente, moderado y violento:

Ayuntamiento de Madrid

al 1.° corresponde el paseo en coche, en embarcacion y á caballo: al 2.° la marcha ó paseo á pié, y al 3.° el salto, la carrera y natacion.

—¿Cuál es el ejercicio más conveniente á la generalidad de las personas?

—La marcha ó paseo al aire libre, sobre todo por sitio ameno y con arbolado, procurando tambien ejercitar los brazos y manos. Ninguna persona robusta, cualquiera que sean sus ocupaciones sedentarias, debe privarse de andar una legua (unos 5 ó 6 kilómetros) por dia, trabajo muscular indispensable para conservar en buen estado la salud.

—¿Qué ventajas proporciona el ejercicio moderado?

—Aumenta el calor de nuestro cuerpo, facilita la digestion y fortifica el organismo, sirviendo de recreo y descanso á las facultades mentales, que recobran así todo su vigor.

—¿A quiénes pueden convenir los ejercicios incompletos?

—A personas débiles, como los conva-

Ayuntamiento de Madrid

lecientes, ancianos, y aquellos que tienen la salud quebrantada.

—¿Y los ejercicios violentos?

—A los jóvenes y niños, con tal que no se entreguen á ellos con exceso.

—¿Cómo nos advierte la misma naturaleza que debemos moderar los esfuerzos propios de la carrera y demás ejercicios violentos?

—Por el cansancio y fatiga que producen.

—¿Qué ventajas proporcionan á los jóvenes estos juegos y ejercicios?

—Adquieren notable agilidad y desarrollan sus miembros y el pecho, procediendo por ejercicios graduados; lo cual les da aptitud y fuerza para arrostrar peligros y contrariedades frecuentes en la vida.

—¿Qué precauciones deben tomar las personas que se entregan á estos ejercicios?

—1.ª No prolongarlos demasiado, porque la fatiga debilita mucho; y 2.ª preservarse de enfriamientos, á que quedan expuestas; pues siendo bruscos fácilmente se

Ayuntamiento de Madrid

adquieren anginas, pulmonías y otras enfermedades agudas. Estos ejercicios rara vez pueden convenir á personas de edad avanzada ni á los débiles.

—¿Es necesario á las mujeres el ejercicio?

—Les es necesario por la vida demasiado casera á que les obliga el cuidado de la familia, lo mismo que á todos los que á causa de su profesion permanecen encerrados durante la mayor parte del dia.

—¿Qué regla general puede darse respecto á los diferentes oficios?

—Que cada cual debe ejercitar como recreo los órganos que no trabajan en sus ocupaciones ordinarias.

—¿Hay algun medio de conseguir en poco tiempo resultados más completos que por los ejercicios naturales?

—Sí, señora, valiéndose de la gimnasia, cuya utilidad está reconocida por todos los médicos y personas doctas, por lo cual se ha dispuesto que forme parte de la enseñanza en las escuelas y colegios.

Ayuntamiento de Madrid

Leccion 10.

—¿Qué cualidades debe reunir una buena ama de casa?

—Varias; pero las más principales, de que nos vamos á ocupar, son: actividad, órden y economía.

—¿Cómo distribuirá el tiempo útilmente el ama de casa?

—Del modo siguiente: se emplean generalmente el lunes y martes en el lavado; el miércoles en secar la ropa; el jueves se repasa; el viernes se dedica al planchado; el sábado á la limpieza general, y el domingo al descanso y recreo.

—¿Cómo se distribuirán las horas durante el dia?

—Las primeras horas de la mañana se destinan al aseo de las personas y habitaciones, y la encargada de la cocina á la preparacion del desayuno y comida; las horas siguientes, ó sea el centro del dia, se dedican á la ocupacion general, segun se ha dicho al hablar de los dias de la semana, procurando activar las faenas domésti-

Ayuntamiento de Madrid

cas, para que quede algun rato que poder dedicar al paseo, que es ocupacion imprescindible cuando haya niños ó convalecientes que lo necesiten.

—¿Qué distracciones puede disfrutar una familia?

—La más general es el paseo al aire libre; pueden tambien asistir al teatro cuando se representen comedias morales, siendo asimismo convenientes las reuniones entre familias de buenas costumbres y los dias de campo, en que se disfruta de mayor expansion que en las ciudades.

Cuestionario para la 5.ª seccion.

Higiene.—¿Es necesario que alternen el ejercicio y el reposo?—¿Por qué?—¿Es conveniente habituar á los niños á soportar ciertas fatigas y arrostrar algunos peligros?—¿Por qué?—¿En qué se distinguen el valor y la temeridad?—¿Qué nos sucederia si permaneciésemos siempre en estado de quietud?—¿Qué es el sueño?—¿Qué horas debe dormir un niño?—¿Y una persona adulta?—¿Es peligroso asustar á los niños para que se duerman más pronto?

Economía.—¿Qué ventajas proporciona una buena distribucion del tiempo en una casa?—¿Au-

Ayuntamiento de Madrid

xilian el órden y la actividad á la economía?—¿Por qué?—¿Qué tiempo debe dedicarse á las diversiones y paseos?—¿Qué distracciones son compatibles con la economía y la moral?

Ayuntamiento de Madrid

SEXTA SECCION.

Leccion 11.

Quien educa y conserva los sentidos
Goza dicha y placeres repetidos.

—¿Cuáles son los sentidos corporales externos?

—La vista, el oido, el olfato, el gusto y el tacto.

—¿Qué importancia ofrecen los sentidos?

—La de ponernos en relacion con el mundo exterior, dándonos á conocer las cosas para vivir como séres racionales.

—¿Qué cuidados exigen los sentidos?

—Primero educarlos á fin de que den apreciaciones exactas, y despues conservarlos en buen estado para que no perdamos por ignorancia ó negligencia uno de los mayores bienes con que hemos sido dotados.

—¿Cómo educaremos nuestros sentidos?

—Por la experiencia. Sobre todo los

Ayuntamiento de Madrid

que se dedican á determinadas profesiones y oficios adquieren una finura en las sensaciones que sorprenden á la generalidad. Así sucede en la distincion de colores, sombras, etc., por los pintores; en la percepcion de las notas, por los músicos; el tacto de los médicos, el olfato y el gusto de los cocineros y catadores de vino son admirables.

—¿Qué debe deducirse de esto?

—La conveniencia de ejercitar los sentidos con más cuidado desde la infancia y en las Escuelas mismas, lo cual contribuye á su mayor perfeccion.

—¿Qué precauciones generales señalare? mos para la conservacion de los sentidos-

—*Primera*, la limpieza; de aquí la necesidad de lavarse diariamente con agua la cara y manos despues de levantarse; *segunda*, el no sufrir impresiones muy vivas, y sobre todo evitar los cambios bruscos; *tercera*, alternar convenientemente el ejercicio y descanso de los sentidos.

—¿Qué preceptos higiénicos particulares resultan para la vista?

Ayuntamiento de Madrid

—*Primero*, debe evitarse el paso repentino de la oscuridad á una luz muy viva; *segundo*, no se debe leer al sol ni trabajar mirando la superficie blanca de cuerpos muy iluminados con lentes ú otros medios artificiales; *tercero*, conviene madrugar, especialmente á las costureras y demás personas que han de fijar la vista sobre objetos pequeños para no fatigarla abusando de la luz artificial; *cuarto*, en el caso de utilizar ésta deben usarse lámparas ó quinqués con pantalla y de ningun modo bugías y demás luces oscilantes, cuyos cambios bruscos de brillo producen cansancio y son muy perjudiciales, lo mismo que la lectura en carruajes cuando están en marcha; *quinto*, por último, ofrece graves inconvenientes la escasa luz y el hacer contínuos esfuerzos á los que tienen defectos en la vista, quienes acudirán desde luégo á emplear lentes apropiados y de la graduacion que indique un médico oculista.

—¿Qué consejos reclama la buena conservacion del oido?

—El no exponerse á percibir ruidos vio-

Ayuntamiento de Madrid

lentos, como los cañonazos, sin amortiguar su estrépito poniendo algodon en rama en los oidos, y deben tambien taparlos con un pañuelo las personas que en razon á su oficio tengan que súfrir con frecuencia cambios bruscos de temperatura.

—Y el olfato y el gusto, ¿qué cuidados exigen?

—No debe abusarse de las sensaciones fuertes y muy continuadas, porque los olores y perfumes llegan á producir mareos y otras enfermedades del sistema nervioso; y el abuso de los condimentos fuertes, sobre todo la pimienta, embotan la sensibilidad y producen irritacion en las vías digestivas, incitando á comer más de lo necesario, lo cual presenta graves inconvenientes para la salud.

—¿Qué me dice V. del tacto?

—Que residiendo en toda la piel es necesario que no sea ésta demasiado sensible, para lo cual conviene habituarse á resistir la intemperie, procurando su limpieza con fricciones y baños; y respecto á las manos, donde principalmente reside este sentido,

Ayuntamiento de Madrid

deben preservarlas aquellas personas cuya ocupacion exige un tacto delicado, no sometiéndolas á fuertes rozamientos que las encallecen, y algunos aconsejan llevar guantes, precaucion que sólo conviene á los ancianos ó personas delicadas, expuestas á intensos frios.

—¿Obligan de un modo especial estas precauciones á la mujer?

—Sí, señora; porque siendo mayor su sensibilidad que la del hombre, tanto por su organizacion como por su género de vida, los cambios bruscos y demás causas de enfermedad, ejercen mayor influencia sobre ellas y pueden producir efectos terribles.

Leccion 12.

—¿Qué conocimientos debe poseer una buena ama de casa para cumplir con sus delicados deberes?

—La instruccion del ama de casa debe ser todo lo extensa posible; pero como indispensables para saber gobernarse, citaremos sólo las materias siguientes: *Primero*, Religion y Moral, para cumplir y hacer

Ayuntamiento de Madrid

cumplir á los hijos y criados sus principales deberes; *segundo*, nociones de Gramática castellana, de Aritmética, urbanidad, higiene y economía doméstica, labores propias del sexo, dibujo y corte de prendas, completándose estos conocimientos con algunas nociones de Geografía é Historia y de Ciencias naturales y de Música.

—¿Qué ramos de los que acabamos de enumerar necesitará con más frecuencia el ama de casa?

—La higiene y economía en los casos de aplicacion constante y diaria de la vida; la Aritmética para la contabilidad doméstica, y las labores para la confeccion de vestidos y arreglo de las ropas.

—¿Qué ventajas proporciona á la mujer el saber ejecutar labores primorosas y de todas clases?

—La *primera* obtener una positiva economía confeccionando por sí misma lo que de otro modo tendría que pagar á buen precio; *segunda*, entretener agradable y útilmente un tiempo que no sabría tal vez á qué dedicar provechosamente; *tercera*,

Ayuntamiento de Madrid

ejercitar y perfeccionar el sentido de la vista y el gusto estético, y tal vez ganarse la subsistencia con el honrado producto de su trabajo.

—¿Qué ocupaciones debe elegir para desarrollar el sentido de la vista?

—Además de las labores de todas clases, el Dibujo y la lectura.

—¿Y para perfeccionar y educar el oido?

—Elegirá la Música en aquellos ratos que sus ocupaciones se lo permitan.

—¿Cómo se educará el tacto?

—Con la ejecucion de algun instrumento de música si la posee, y con la costumbre de elegir y comparar telas y géneros de diferente clase.

—¿Luego las ocupaciones diarias y las tareas domésticas pueden tambien servirnos de instrumentos para perfeccionar los sentidos?

—Indudablemente, y debemos desempeñarlas con gusto y verdadera vocacion, teniendo presente que la mujer tiene su principal influencia en la familia, y que en el hogar es donde debe desplegar todos sus

Ayuntamiento de Madrid

encantos y habilidades para proporcionar á las personas de su cariño la mayor felicidad y bienestar posible.

Cuestionario para la 6.ª seccion.

Higiene.—¿Por qué medios se desarrollan y perfeccionan los sentidos?—¿Qué colores convienen para el de la vista?—¿Qué ventajas ofrecen los ejercicios al aire libre?—¿Deben prolongarse las ocupaciones en que interviene principalmente la vista?—¿Cómo se puede moderar una luz muy viva?—¿Qué inconvenientes tienen las viviendas ó habitaciones oscuras?—¿Qué afecciones de la vista se pueden contraer por esta causa?—¿Qué alumbrados se recomiendan como más higiénicos?

Economía.—¿Por qué debe el ama de casa ser instruida?—¿Necesita tener los sentidos delicados y educados el ama de casa?—¿Por qué?—¿Qué ocupaciones debe elegir para educar ciertos sentidos?—¿Qué horas son las más propias para dedicarse á las labores y á la Música?—¿Qué ratos debe dedicar á la lectura?—¿Y á la contabilidad doméstica?

Ayuntamiento de Madrid

Ayuntamiento de Madrid

Véndese esta Cartilla en las principales librerías al precio de **0'40** pesetas ejemplar. En los pedidos por docenas se hará la rebaja del **25** por **100** dirigiéndose á la autora, **Luna, 27, principal, Madrid.**

DE LA MISMA AUTORA

EDUCACION DE LAS NIÑAS

POR LA HISTORIA DE ESPAÑOLAS ILUSTRES

TERCERA EDICION

Obra declarada de texto por el Consejo de Instruccion pública, recomendada por varias Juntas provinciales, premiada en Exposiciones y aprobada por el Ministerio de Ultramar. Precio: **0'80** pesetas, con la misma rebaja del **25** por **100** por docenas.

CARTILLA DE GEOGRAFÍA

Se vende al precio de **0'40** pesetas.

EN PUBLICACION

CARTILLAS

PARA LA ENSEÑANZA GRADUADA DE LAS ASIGNATURAS QUE COMPRENDE LA INSTRUCCION PRIMARIA.

1.ª *Geometría aplicada al dibujo y al corte.*
2.ª *Urbanidad y nociones de organizacion social.*
3.ª *Historia de España con ligeras nociones de Historia Universal.*
4.ª *Ciencias naturales.*

El objeto de estas Cartillas es facilitar la enseñanza, evitando en lo posible definiciones abstractas, y marchando de lo conocido á lo desconocido en la exposicion de la doctrina, á fin de que puedan aprovechar el tiempo, sin gran fatiga de la memoria, las niñas de diferente edad que concurren á nuestras Escuelas.

Ayuntamiento de Madrid