

nos haría también más morales, porque las costumbres morales son también higiénicas.

El que está sano, en igualdad de circunstancias, está más dispuesto a ser bueno y generoso que el pobre enfermo descontento de la vida.

El enfermo es siempre un hombre que sufre y que no está contento de sufrir; casi siempre siente también mucho miedo de morir y es natural que se haga irritable, que todo le disguste y que de bueno que era, se convierta en quisquilloso y aun malvado.

En cambio, el hombre perfectamente sano y robusto no solo no siente influencia alguna en su carácter por las enfermedades ligeras, accidentales o traumáticas, sino que resiste a ellas conservándose siempre igual a sí mismo y combatiendo victorioso contra los accidentes e incidentes de la vida.

Practicando la higiene sin saberlo ni quererlo, practicamos la moral; practicando la moral, sin saberlo ni quererlo, practicamos higiene y de la mejor.

Un hombre sano es un valor en la sociedad humana cuya fuerza siempre y en todos los casos aumenta el patrimonio de la nación. Un hombre enfermo, en cambio, es un valor negativo que gasta las energías y la alegría de los sanos disminuyendo así el tesoro de un pueblo.

## Balance higiénico moral

### ACTIVO:

*Trabajo.*—Mantiene vigorosos los músculos y los nervios, conserva vivo el apetito y correctas las digestiones y hace tranquilo nuestro sueño.

*Castidad.*—Conserva expedito el cerebro y estimula todas las funciones de la vida que hace larga y venturosa.

*Temperancia.*—Virtud que es la primera entre todas porque nos mantiene sanos y siempre jóvenes aun cuando seamos viejos.

### PASIVO:

*Ocio.*—Quiere decir poco apetito, inercia de los músculos y del pensamiento, desecamiento de todas las fuentes de la vida.

*Libertinaje.*—Quiere decir debilidad general, graves trastornos de la digestión, tendencia a las enfermedades graves del sistema nervioso y desórdenes de las funciones de la vejiga.

*Intemperancia.*—Quiere decir dispepsia, enfermedades del hígado y de los riñones; puertitas abiertas a la adiposidad, a la apoplejía y al delirium tremens.

Lo que es sano es bueno y lo que es bueno es sano.

Los vicios, las humanas debilidades no son sino grandes placeres sacrificados ante placeres pequeños y fugaces.

Puesto entre dos cosas, escoje siempre la que te brinde el placer más alto, más moral y más durable y que no engendre nunca un dolor a otro.

Los pecados contra la verdadera moral son siempre semillas de dolores.

La higiene, que es el arte de la salud, parece querer imponernos mil sacrificios y por eso a muchos les resulta antipática

y casi odiosa, y, sin embargo, no produce otra cosa que placeres.

Si no comes demasiado, si no te embriagas, si no te sumerges por completo en la voluptuosidad, tus gozos serán más grandes, más elevados, más durables.

El hombre vicioso, el hombre inmoral, se come el grano destinado a la siembra, come demasiado hoy para tener hambre mañana.

Busca y rebusca y encontrarás debajo de todas las cortezas de falsa ciencia esta gran verdad: Moral e higiene, virtud y placer son términos iguales. Sed sanos, os repito, por dentro y por fuera y seréis felices.

Ocúpate siempre de tu salud, porque es tu caja fuerte, es el depósito del dinero destinado a los gastos cotidianos.

Y es mil veces preferible tener vacía la caja de los dineros que la de la salud: la primera se puede volver a llenar si se ha vaciado; la segunda, una vez vacía, no se vuelve a llenar nunca.

Pero ocuparse de la salud no quiere decir convertirse en hipocondríacos.

La higiene debe ser una buena administración y no una avaricia.

El dinero encerrado en la caja ni produce hijos ni proporciona placer ni a nosotros ni a los demás. La fuerza no empleada se debilita y muere.

Gastar las propias rentas sin contraer deudas, conservando alguna economía para el mañana es prudente finanza para los estados, es sabia economía doméstica, es la base de la higiene.

Ninguna madre es más fecunda que la salud: Engendra fuerza, alegría, bondad y riega de flores el camino de la vida.

La salud robusta y conservada con una buena higiene no muere con nosotros.

Es la herencia mejor, la más segura y más sólida que podemos dejar a nuestros hijos, porque la transmitimos a ellos y aun a nuestros descendientes más lejanos.

ALFONSO R. OCHOA.

(Tradujo y seleccionó.)

## LA TIMIDEZ

### INFLUENCIA DE LA EDUCACION EN LA INFANCIA

La timidez es un defecto grave sobre todo cuando es considerable. Ella puede perjudicar muchísimo la carrera de un individuo, arrebatándole sus recursos en el momento de un examen, impidiendo a los llamados a juzgarle durante su vida, apreciar debidamente su valor intelectual y moral. La timidez es un tormento para las personas que padecen de ella y que luchan con frecuencia por desembarazarse de sus efectos.

El tímido puede volverse hipócrita y cobarde: a los que le conocen de una manera superficial, puede parecerles un orgulloso, un ser poco sociable, porque cuando fuerza su natural a fin de disimular un defecto, parece brusco, duro y seco hacia aquellos que le rodean.

«Por muy débil que sea la emoción del tímido, dice Hartenberga ella basta sin embargo, para influenciar sus actos, modi-

ficar sus actitudes, retener sus gestos, deformar un pensamiento, en una palabra, pone en desacuerdo constante el interior del hombre con su exterior, el pensamiento con su expresión, la conversión con el hecho. A causa de la timidez, no nos mostramos jamás tal como somos, y asimismo no vemos a los demás como ellos son. Entre el pensamiento y la acción se interpone siempre la emoción que desnaturaliza el primero y dificulta la segunda. En el tímido, sucede con frecuencia que los sentimientos efectivos son lo contrario de lo que él siente, la humildad ocupa el lugar del orgullo, la misantropía reemplaza a la bondad y la simpatía lo es a su vez por la frialdad. Asimismo sucede que la vida realizada es con frecuencia lo inverso de la vida deseada. El tímido querría reunirse con los hombres y al contrario se aísla; darse a conocer, y se encierra en sí mismo; y hacerse amar, y se hace inaccesible, y de esta impotencia en el vivir, según sus inclinaciones personales, nace en su corazón una profunda tristeza.»

En ciertas circunstancias, la timidez puede tener consecuencias temibles. El que la sufre puede ser llamado como testigo ó acusado ante un tribunal, y «si titubea, si se embaraza, si se ruboriza, dará a sus jueces la impresión de un culpable.»

La timidez es muy frecuente así en el hombre como en la mujer, y como se la espera menos en el llamado sexo fuerte, la extrañeza es mayor, teniéndose menos tendencia a creerla y excusarla.

Disto mucho de ser rara entre los hombres de gran valía, y uno de ellos, Montesquieu, en términos amargos se quejaba diciendo: «La timidez ha sido el azote de toda mi vida; parecía obscurecer hasta mis facultades, trabarme la lengua, poner una nube sobre mis pensamientos y desordenar mis expresiones.»

Pero este defecto tan importante proviene en bastantes casos de un error de educación durante la infancia, porque el niño *no nace tímido, sino que se convierte en ello.* Darwin en su esbozo biográfico de un niño pequeño, publicado en 1887, en la *Revue scientifique*, decía:

«Es imposible haberse ocupado de niños muy pequeños, sin haberse visto sorprendidos de la audacia con que éstos miran las caras que les son desconocidas, cuando sin bajar nunca la vista, una persona mayor no miraría así más que a un animal ó a una cosa inanimada. Creo yo que esto proviene de que los niños pequeños no piensan nunca en sí mismos; y por consiguiente no son del todo tímidos, aunque algunas veces tengan miedo del extraño. He visto en mi hijo manifestarse el primer signo de timidez cuando tenía cerca de dos años y tres meses. Habiendo regresado a mi casa después de diez días de ausencia, la timidez del niño se manifestó por una especie de afectación a no encontrarse con mi mirada, pero muy pronto vino a ponerse sobre mis rodillas y, una vez que me hubo abrazado, toda traza de timidez había desaparecido.»

La afirmación de Darwin no es del todo exacta, pues no debe dudarse de que existe, por lo menos en algunos niños, una predisposición a la timidez que proviene de la herencia, de la sorpresa causada por la presencia de personas extrañas, de una cierta lentitud del espíritu; pero la acción predominante parece ser