

## VICIOSAS Y ANTIHIGIENICAS COSTUMBRES EN NUESTRAS ESCUELAS.

---

POR EL DR. S. ITURBIDE ALVIREZ

DIVERSAS circunstancias me han hecho conocer que en muchas de nuestras Escuelas, lespecialmente las particulares, y sobre todo en las servidas por educadores extranjeros, se sigue la costumbre de señalar a los alumnos determinados trabajos, que a veces llegan a ser copiosos, para que los ejecuten en sus domicilios, y, naturalmente fuera de las horas de clase. Semejantes trabajos llamados por algunos "tarea" y por otros "deber" son señalados por los maestros casi al terminar la clase, día a día, bajo la amenaza de disminuir la calificación a quien no los lleve completos, y de dedicarlo a ellos en la Escuela aprovechando los momentos de recreo o de descanso a que, por tal circunstancia, ya no tiene derecho el alumno.

En relación siempre con los estudios, los "deberes" o "tareas" se componen generalmente de la resolución de varios problemas, otras tantas diversas operaciones aritméticas, escritura al copiado de algún trozo, el aprendizaje "de memoria" de varias páginas de gramática, de geografía, o de ciencias físicas o naturales y de algo de moral, amén de la recordación de algunas lecciones ya aprendidas. A las cinco de la tarde, hora de salida de la Escuela, recibe el alumno su ración diaria de "tarea" que debe entregar a su entrada, al día siguiente, entre las ocho y nueve horas.

Es tan abrumador el trabajo encomendado al alumno, que consume por entero el resto de la tarde y parte de la noche para realizarlo, necesitando las más veces el auxilio paterno. Así un Médico amigo mío con quien conversaba sobre el particular, me refería que entre sus ocupaciones habituales contaba con la ayuda a su hijo en su "deber" escolar, que muchos días terminaban a las veintitrés horas, habiéndolo co-

menzado dos o tres antes. Una niña de ocho años llegaba quejosa a su casa, y con la mayor ingenuidad y en forma francamente expresiva se quejaba de la abundante "tarea" del día, en estos o parecidos términos: "¡Ay Mamá! Con tanto "deber" ya no me queda tiempo ni para jugar una sola "roña".

Las Escuelas a que me refiero trabajan con horas interrumpidas a mañana y tarde, y sólo una, que yo sepa, con horas corridas; las primeras, de las ocho treinta a las doce horas por la mañana, y de las catorce a las diecisiete o diecisiete treinta por la tarde; y la restante, de las ocho a las catorce horas. De esta suerte, el alumno permanece siete horas en las escuelas que trabajan a mañana y tarde y seis en las de horas corridas.

Aproveché la ocasión de conversar con la Directora de un Colegio Particular sobre el "deber", y de dicha conversación saqué en limpio, que el espíritu que animaba a los Profesores para señalarlo era fundamentalmente el de complacer a los papás de los niños, quienes en un criticable afán de economía, querían que sus hijos ascendieran rápidamente los escalones de la instrucción primaria, y con notoria injusticia por "quitarse a sus niños de encima", según frase trivial, querían verlos con la esclavitud de una obligación con el lápiz o el libro en la mano, en las horas en que estando en su casa tenían pleno derecho de expansión y de juego.

Naturalmente que en la conversación que tuve con la Directora a que me refiero, le expuse mis puntos de vista francamente contrarios al sistema del "deber" o "tarea", y quizá mis indicaciones la impresionaron, porque a los pocos días en su Colegio se reducía notablemente la ración dejada a los niños. Poco tiempo después y por la misma Directora, tuve noticia de que varias madres habían acudido a ella en son de queja por que sus hijos no llevaban tanto "deber" como otras veces, y que semejante cosa, con gran alarma para ellos, no haría más que alargar la estancia del niño en el Colegio, y, además, porque necesitaban que todo su tiempo en casa se absorbiera en la "tarea", para estar ellas, las mamás, libres para dedicarse a visitas, a paseos, a lecturas o al "tocador".

---

Sin duda que tan excéntricas consideraciones maternas han hecho mella en los Profesores de Escuelas Particulares, quienes a cambio de la colegiatura se sienten más obligados a la complacencia que a la Higiene, pues no falta Colegio en el que se siga un empeño decidido de

recargar a sus alumnos "sobresalientes" con toda clase de estudios. para lograr que "doblen año", esto es: que en cinco meses cursen un año de primaria. Al final del año escolar, se saca una fotografía del grupo de niños aprovechados que llegaron a hacer dos años escolares en uno, y esta fotografía como justo réclame figura en los folletos de propaganda, en los corredores y en los salones del plantel, como el más alto exponente de la eficacia de la enseñanza.

Desde luego, no vacilo en calificar de absurdas una y otra costumbre, sin duda alguna de muy funestas consecuencias, y en clamar contra la complicidad fatal de las mamás económicas y sedientas de libertad y del afeite, y los profesores complacientes.

Ligado un tanto con estos últimos conceptos, hay un hecho de observación que no quiero dejar pasar desapercibido, y que es nada menos la cortísima edad con que muchos niños son llevados al Kinder y de allí a la Escuela, o directamente a esta última, en un afán ilógico de que cuanto antes aprendan a leer, escribir y contar, y con la mira egoísta de muchas mamás de quitarse un "estorbo", esto es de verse libres de las obligaciones que tienen con sus hijos, que no conceptúan como tales, sino que tienen por pesada esclavitud.

Es oportuno ya que de lo expresado con anterioridad puntualice cuatro factores a los que quiero referirme: primero, el ingreso de los niños de muy corta edad a la Escuela; segundo, los horarios escolares, tercero, las "tareas" o "deberes" escolares y cuarto, los años doblados.

Por fortuna para nosotros, desde hace muchos años que los sistemas educativos han sido totalmente modificados, y ya pertenecen a la Historia las épocas en que a los cuatro años de edad se enviaba a los niños a las Escuelas, épocas casi contemporáneas de aquellas en que la inolvidable "palmeta" era algo así como el "sine qua non" de la enseñanza. Hace muchos años que los Kindergartens han tomado carta de naturalización en nuestra Patria, y que ellos son el escalón forzoso que conduce al niño a la Primaria Elemental, Kindergartens en los que a base de entretenimientos, cantos, bailes y juegos, se hace obra de preparación escolar, se despierta el interés por la Escuela y se inicia en el trabajo, procurándose en el niño esa tónica sensación de bienestar y de satisfacción por la terminación de una obra aún cuando su participación en ella haya sido de lo más insignificante.

Sin género de duda, por lo que he visto y he oído, no hay Kindergartens mejor organizados que los oficiales, y en ellos es reglamentario no recibir niños menores de cuatro años de edad. Dos años debe permanecer el niño, por lo bajo, en los Kindergartens, en el primero y segundo

grados, y, según entiendo, en estos últimos tiempos se ha establecido un tercer grado, en el que ya se inicia al niño en el conocimiento de las letras y en la lectura, cuyo grado precisamente sirve de intermedio entre el Kinder y la Primaria. En esta forma el niño sale del Jardín para ir a la Escuela con seis o siete años de edad, y está presto a terminar la Primaria entre los doce y los trece años, en vísperas propiamente de la pubertad. Las Inspektoras de los Jardines de Niños, con toda justicia, son extremadamente celosas del cumplimiento de la disposición relativa y vigilan constantemente la inscripción rechazando niños que no lleguen a la edad indicada.

En los Jardines de Niños particulares, no sucede otro tanto; se reciben niños a veces desde los tres años y después de dos los pasan a Primaria, a la que ingresan a los cinco. Otros niños no pasan por el Kinder y desde luego y apenas cumplidos los cuatro años van a la Escuela. En esto comienza la complacencia.

En las Escuelas Alemanas y Danesas, sólo se admiten niños de seis a siete años, y, de seguro, que tal edad está correctamente fijada. Comenzar antes de ella significa dar al niño lo que por el desarrollo de su mentalidad no alcanza a entender y mucho menos a asimilar. Es sujetarlo a una carga muy pesada en detrimento de su desarrollo mental y conducirlo fatalmente a la fatiga. Los primeros años en la vida del niño deben ser dedicados al ejercicio y a los juegos. Antes que todo hay que asegurar su desarrollo físico, que con él armónicamente e indirectamente se consigue el desarrollo mental. Herbert Spencer dice que la primera condición para lograr éxito en la vida es la de "ser un buen animal", es decir la de poseer, antes que mentalidad y cultura, un organismo vigoroso. El culto Académico, Dr. Vélez, ha escrito algunas recomendaciones relativas a higiene escolar, y entre ellas y en primer término dice: "No se deberá enviar un niño al Colegio, antes de los 6 años."

Por otra parte, fuera de los motivos indicados de libertad materna y de complacencia del maestro, no hay causa real y legítima para llevar a tan temprana edad a un niño al Colegio. Suponiendo que sin fatiga alguna pudiera llegar al término de su primaria, ¿qué prisa corre en que esto suceda a los nueve o diez años? Económica, nó, que de todos modos son el mismo número de años de instrucción. Necesaria mucho menos, porque al salir el niño de la Escuela Primaria y quedar en condiciones de seguir una carrera profesional o algún oficio, aquella edad dista mucho de ser la debida para emprender o iniciar estos trabajos. Por el contrario, muchos de esos niños precozmente conducidos al Colegio lle-

gan por la fatiga a que se les sujeta a militar entre los anormales o retrasados, que tienen que repetir años y eternizarse en los Colegios.

“Las horas de sueño, dice Macaigne, han sido fijadas en diez para los niños menores de dos años y en nueve para los que pasan de esta edad. Entre el último alimento del día y la cama debe dejarse un intervalo para recreo. Nunca deberá levantársele antes de las seis. El niño dispondrá de una media hora para su baño y aseo, y podrá estudiar una hora antes del desayuno; este durará un cuarto de hora y será seguido de un reposo al menos de tiempo igual. Las dos comidas principales durarán media hora en general. El reposo que se dá tras de la comida del mediodía es por lo general insuficiente; debe durar, al menos, dos horas. De una manera general las ocupaciones físicas, y en ellas quedan comprendidos el tiempo empleado en las comidas, en el aseo, en los juegos y en los ejercicios, no debe ser inferior a siete horas en los niños mayores y a ocho en los medios y menores, y las horas de cultura intelectual pueden ser de seis, a lo más, en los pequeñuelos y siete en los más grandes.”

---

Por su parte, Binet y Henri, dicen: “El trabajo de la mañana es el que dá el máximun de rendimiento para esfuerzo mínimo. Los ejercicios deben ser interrumpidos cada hora y mejor cada cuarenta y cinco minutos. El mismo trabajo no debe ser prolongado mucho tiempo, una media hora a una hora según la edad.”

Si tomamos en cuenta las anteriores opiniones, una de un distinguido higienista y la otra de un psicólogo consagrado y hacemos un pequeño balance, comprenderemos como las horas fijadas por las Escuelas Particulares están mal señaladas. En efecto, Macaigne dice que un niño menor de doce años debe dormir diez horas, siendo la de las seis la más temprana para levantarse. Supongámoslo levantado a esta hora, deberá acostarse entonces a las veinte. Disfruta, pues de las seis a las veinte horas para alimentos, ejercicios, recreos, aseo y trabajos. El alimento de la noche deberá durar media hora y debe disponer un corto recreo cuando menos de tiempo igual. Esto es: a las siete debe estar en la mesa y a las ocho en la cama. Treinta minutos para el baño y aseo, quince para el desayuno y quince para un pequeño recreo, significan una hora menos, entre las seis y las siete. Media hora para la comida del mediodía y dos horas de reposo después, reducen a nueve y media horas las disponibles del día. Hay que quitar de éstas los veinte

o treinta minutos que cada uno de los dos viajes al Colegio y los otros dos de éste a casa consumen, y así se verá disminuido aquel tiempo a siete y media horas para distribuirse entre la mañana y la tarde. Todo esto de una manera virtual, ya que en nuestro medio es muy difícil que haya niños que se levanten a las seis, aún cuando sí muchos se acuestan a las ocho, y ya que es imposible que con un rigor cronológico y sin interrupción alguna se realice todo aquel programa. Todos estos factores tomados en cuenta, significan que para consagrar las siete horas que determinados horarios (de 8 a 12 y de 14 a 17) escolares fijan, el niño tiene que verse privado de su baño, comer precipitadamente y perder el reposo que la Higiene le aconseja después de las comidas.

Por otra parte, el margen de dos horas, entre las doce y las catorce o catorce treinta no es suficiente para que el alumno realice dos viajes de ida y venida de casa, gaste media hora en comer y dos en reposo.

De lo expuesto se desprende la necesidad de modificar los horarios escolares, pudiéndoseles señalar de las nueve a las doce por la mañana y de las tres a las cinco por la tarde.

No soy partidario de las horas corridas, porque ellas significan un motivo de fatiga escolar. Aun cuando los trabajos se interrumpan con juegos o recreos, es demasiado poco tiempo el que se deja para éstos y mucho el de aquéllos para que la atención resista sin fatiga.

En efecto, dice el doctor Silva: "La edad del alumno es un factor importantísimo, que debe tenerse muy en cuenta al graduar la duración de las clases; pues multitud de veces se observa que los niños muy pequeños no pueden mantener fija su atención más de 15 o 20 minutos; y en cambio, otros, un poco más grandecitos, pueden permanecer escuchando atentamente las explicaciones, durante más de media hora."

Por otra parte, Don Luis E. Ruiz, viejo y respetable maestro de Higiene en la Facultad, se expresaba en estos términos: "Las necesidades de nutrición, la forma y modo como deban satisfacerse, las exigencias de la alteración y los intervalos de reposo, hacen indispensable la interrupción; y de la misma manera es imperioso proveer a la suprema necesidad de aflojar un poco la tensión de espíritu, para que el descanso de cierto modo prolongado, rehaga estas actividades."

---

Por cuanto a las "tareas" o "deberes escolares, a mi entender deben ser totalmente proscritas. Apenas acepto que en Escuelas que trabajen con horas corridas se deje algo, pero en muy escasa cantidad, de trabajo

para el alumno, a fin de que lo ejecute por la tarde, y esto con el fin de ganar un hábito de estudio y de inclinar al niño a la dedicación. En los Colegios con clases interrumpidas, es decir, que trabajan a mañana y tarde, sólo podrán justificarse las "tareas" o los "deberes" siempre y cuando sean muy ligeros y que se señalen para efectuarlos los días de asueto.

De no ser así, moral, intelectual y físicamente se perjudica al niño. Moralmente, porque el niño con un peso mayor que el que humanamente resisten sus espaldas a su edad se bate considerablemente, y convencido después de algunos intentos de que no podrá terminar la ración señalada prescindirá totalmente de ella y se convertirá en un alumno indisciplinado y desobediente, al que poco o nada preocupe quedar en falta, o se volverá pesimista, apurón, descontentadizo, simientes terribles en la formación de su carácter y de las cuales las últimas pueden fácilmente conducirlo a la psicastenia o a la neurastenia.

Intelectualmente es perjudicado el niño con las abrumadoras "tareas", porque tiene que sujetar a un esfuerzo considerable a múltiples funciones mentales: atención, memoria de fijación y reproductiva, asociación de ideas, etc., y este esfuerzo se traduce en fatiga que en más o menos tiempo conduce al "surmenage escolar" y convierte a un alumno capaz en un retrasado mental.

Físicamente se perjudica al niño con los "deberes" escolares, porque se les resta sus horas de reposo, se les reducen se les suprimen los momentos de recreo, de ejercicio y de juego, el mejor de todos los estímulos para el desarrollo corporal.

El fin supremo de la educación no puede ser otro que de formar un "espíritu sano en cuerpo sano", máxima ésta en la que Locke condensa su concepto de la felicidad. La educación física debe ir por completo aparejada con la intelectual, tanto porque la salud y la fuerza del cuerpo son en sí mismos buenas y deseables para lograr una vida completa y perfecta. aspiración suprema de la naturaleza, como porque el desarrollo del espíritu exige como condición el desarrollo del cuerpo.

"El ejercicio físico, especialmente si consiste en el juego, y reviste, como tal, el carácter de recreaciones, ejerce evidente influencia favorable en la salud y en el aprovechamiento de la enseñanza, en cuanto que viene a satisfacer la necesidad imperiosa que siente el niño de moverse, de poner en acción su naturaleza física."—"Así cuando se sujeta a un alumno más tiempo que el que su naturaleza consiente, a ejercicios intelectuales, cualesquiera que ellos sean, sucede que, al cabo de cierto tiempo, cuando la pobre criatura no puede resistir más la forzada y tenaz

pasividad de su organismo, a que tan inconsideradamente se le tiene sometido, cuando se siente cansado de estar quieto, **de no hacer nada**, aunque quiera no puede prestar atención a las lecciones, por lo cual las escucha con indiferencia y hasta con disgusto; en semejantes condiciones la enseñanza pierde más que gana, y se hace rutinaria y mecánica, por lo mismo que quien la recibe nada pone de su parte sino el enojo y la aversión que hacia ella le inspira el estado de violencia contra su naturaleza a que se le tiene reducido." "Por el contrario, cuando el niño ha satisfecho la necesidad de movimiento, cuando ha puesto en ejercicio su cuerpo y éste pide algún descanso, es mucho más fácil conseguir de él que preste atención a los ejercicios intelectuales, los cuales entonces no le cansan ni le enojan, y son, por ende, más provechosos. Por esto se dice que nunca se trabaja mejor que después de las recreaciones, tan buenas para el cuerpo cuanto para el espíritu; es que la actividad física refresca la inteligencia y le dá nuevos bríos para volver al trabajo, disponiéndola para la atención y animando al espíritu todo, mediante la placidez que experimenta el que acaba de satisfacer una necesidad imperiosa."

Alguien ha dicho con justicia que el juego no sólo sirve para procurar agilidad y destreza en los movimientos, estimular músculos y tendones, sino que, cuando es bien comprendido y reglamentado aguza los sentidos y educa facultades superiores, cooperando a cultivar la inteligencia y los sentimientos, a fortalecer la voluntad y a formar el carácter, siempre que sea colectivo, disciplinado, libre, que plantee y resuelva problemas y remede actividades de la vida real.

M. Alexi asegura que la disminución que se haga a las lecciones para encontrar tiempo para el recreo, más aprovecha que perjudica, porque el éxito de las lecciones estriba no en el tiempo que duran, sino en el espíritu que anima a los alumnos, y éste está en las mejores condiciones después de los recreos.

De esta suerte los maestros deben estar bien compenetrados de que a ningún precio deben sacrificar las recreaciones que constituyen no una gracia o gentileza otorgada a los alumnos, sino una imperiosa necesidad, de la que no pueden ni deben privarlos sino es a costa de su salud. No deben provocar la aversión a la Escuela, y todas las tentativas que hagan buscando hacerla atractiva serán recompensadas ampliamente con la buena disposición de sus alumnos que de buen grado prestarán atención a sus lecciones.

Obligar a los niños a comer de prisa, a prescindir del indispensable reposo después de las comidas y disminuirles el sueño, para dedicar esos

tiempos a los "deberes" no es tan sólo francamente nocivo, sino criminal, constituye un pecado de lesa Higiene. El sueño tiene que traer el descanso absoluto del cuerpo, intelectual y físicamente hablando, debe ser reparador, y no hay por qué perturbarlo con las preocupaciones vultuosas "sueños" que inquietan al niño y lo ponen molesto, triste y fatigado al despertar.

---

"Doblar años" es sencillamente llevar al niño al desastre. Quien abusa de sus facultades intelectuales está condenado al agotamiento; y si ese abuso es a base de una reconocida precocidad constituye una imprudencia mayor. La precocidad infantil, a veces tenida como un positivo don, es más bien un defecto que es necesario corregir. Es quizá una proximidad a la degeneración superior que anda por los linderos de la psicopatología. Estas precocidades deben más ser refrenadas que desenvueltas.

No deben olvidar los maestros que el cerebro de los niños de mentalidad exhuberante ofrece serios peligros en su educación, y si ésta no es bien dirigida y llevada con toda parsimonia, puede conducir a trastornos intelectuales serios y permanentes. Hay que caminar, pues con mucho tino y mucho tiento.

El "atracamiento" de estudios, según término de D. Ezequiel A. Chávez, cultísimo y experimentado Maestro, no deja ninguna adquisición sólida y sí, por el contrario, conduce al cansancio.

He ocupado muchas líneas en asuntos de sobra conocidos de los señores Académicos, y no quiero seguir por más tiempo abusando de su benévola atención. Así pues voy a someter a la consideración de la docta asamblea y a título de corolario a lo antes dicho, las siguientes conclusiones:

Primera.—La Academia Nacional de Medicina, en obra de acción social y de divulgación higiénica, debe hacer llegar a pedagogos y a jefes de familia, el conocimiento de todas aquellas circunstancias que hacen inconveniente e indebido admitir o presentar en los Colegios a niños menores de seis años y perjudicial el sistema de "doblar años".

Segunda. La Secretaría de Educación Pública debe dictar las disposiciones correspondientes a efecto de señalar horarios adecuados a las Escuelas Particulares, prohibir terminantemente los "deberes" y el sistema de "doblar años" y cuidar de que la admisión de alumnos en dichas Escuelas se limite a los mayores de seis años.

México, D. F., 30 de julio de 1929.

SALVADOR ITURBIDE ALVIREZ