



Tres bebés robustecidos por los ejercicios físicos.

PRIMERA INFANCIA Y GIMNASIA

Todos cuantos esfuerzos realicemos en pro del mejoramiento del organismo de los niños, han de parecerse escasos, sobre todo, si los comparamos con los beneficios tan enormes que hemos de recoger en pago de ellos. Como es natural, nuestros afanes han de encaminarse en un sentido: procurar el alejamiento del niño de los peligros de enfermar, vigorizando su naturaleza, aumentando y creando, si es preciso, sus reservas de energía, aprovechando todos los buenos elementos que encontremos en el medio que le rodea, y dando los consejos precisos para alejarle de los perniciosos.

A este fin, todas las reglas higiénicas que pongamos en práctica, orientadas en el sentido de proporcionar salud, bienestar y alegría a los niños, las seguiremos con entusiasmo, perseverando en ellas sin desmayar jamás.

De entre todas, quizá la más difundida y, en general, bastante mal aplicada, es la gimnasia, a la que vamos a dedicar unas líneas.

Por desgracia, no se estudia este tema con toda la intensidad que merece, y a causa de ello ha sido corrientemente mal interpretada; unas veces, por los encargados de enseñarla; otras, por los que habían recibido dicha enseñanza. Además, hasta época relativamente moderna, eran miradas las prácticas gimnásticas con cierta prevención, que, por fortuna, va desapareciendo, y es de esperar que, entre todos, lograremos desterrar por completo.

Para que pueda pensarse en aprovechar de la gimnasia toda la gran cantidad de material útil que de ella podemos extraer, es principal condición que empiece a ser practicada en la más temprana edad, sometiéndolo, desde luego, al niño a una dirección escrupulosísima, pero iniciando su ejercicio cuanto antes, como acabo de decir, sin asustarnos porque el niño sea muy pequeño.

Hagamos una clasificación rudimentaria en:

- a) Ejercicios preparatorios.
- b) Ejercicios gimnásticos, propiamente dichos; no porque los primeros no lo sean también, sino porque en éstos ya toma una gran parte la rudimentaria voluntad del pequeñuelo.

En términos generales, al niño se le debe obligar a hacer gimnasia desde que cumple el primer mes de su vida. Reconozco que esta afirmación puede parecer atrevida; aspiro a convencer de que no es así,

por ser a esta edad en la que, en mi opinión, debemos iniciar los ejercicios preparatorios de que acabo de hablar.

Diariamente debe recibir el niño, además de su baño y a continuación de él, su *clase de gimnasia*, que dejamos reducida a muy cortos minutos de duración, cinco o siete, como máximo, distribuidos en: *movimientos respiratorios* y *amasamiento* (masaje). Para realizar lo mismo los primeros que los segundos, es imprescindible disponer de una habitación bien ventilada y, a ser posible, soleada, con una temperatura oscilante entre los 22 y 25 grados; acostaremos al niño boca arriba sobre una mesa o cualquier otro plano resistente, separado de ella solamente por una manta doblada en cuatro. Cogemos sus bracitos, colocándonos detrás de su cabeza, por el antebrazo, y elevándolos de la mesa, los haremos llegar hasta colocarlos ligeramente flexionados al lado de las orejas, para después volver a su posición anterior, comprimiendo



Quien bien trabajó, mejor descansó.