

CUIDAD BIEN VUESTRA ALIMENTACION

Puesto que habéis de someteros a un intenso trabajo intelectual que llevará aparejado un mayor desgaste de vuestro organismo, debéis proporcionar a éste las energías suficientes para que su desgaste no altere su normal funcionamiento, ni un debilitamiento excesivo os haga caer en un estado de agotamiento, que podría dar al traste con toda la labor realizada durante el curso.

Nada de excesos en la comida; comed lo suficiente, pero nada más allá de lo que os baste para saciar vuestro apetito. Y ya dentro de estas normas elementales, procurad alimentos sanos y de fácil digestión, nada de salsas, especias ni platos excesivamente complicados; las carnes deben tomarse siempre asadas, muchas legumbres verdes, frutas, preferentemente al natural. También se aconseja que se consuma la mayor cantidad posible de azúcar o miel, pescados blancos. No abuséis del alcohol; sin embargo, podéis tomar un poco de vino en la comida y de vez en cuando un batido de yema de huevo, coñac y leche. Procurad que vuestro intestino funcione bien. Evitad el abuso de excitantes, y no incurráis en la errónea creencia de que no se puede hacer una buena preparación de exámenes sin el abuso del café. Afortunadamente hoy día, debido a su escasez, no es fácil el abuso.

UNA CUESTION CAPITAL: EL SUEÑO

Hay que imponerse una regla clásica de trabajo: «acuéstate temprano y levántate temprano...» Mas, ¿sois vosotras de las que piensan que sólo es aprovechable el trabajo nocturno? No ensayéis entonces, de momento, transformar vuestros hábitos, pero procurad un rendimiento máximo a vuestras disposiciones naturales.

Lo esencial es dedicar al sueño un número de horas suficiente. No cometer la locura de creer que se puede vivir y trabajar sin dormir. En esos períodos de gran excitación intelectual, seis horas de sueño pueden bastar, pero en ese caso conceded un pequeño reposo después de la comida. Si no estáis acostumbradas a la siesta, permaneced al menos tumbadas durante un cuarto de hora.

CUIDAD BIEN VUESTROS OJOS

De vez en cuando cesad en el trabajo y aplicad sobre vuestros ojos una compresa caliente; esto descansa mucho la vista. Acostumbraos a levantar los ojos de vuestro libro cada vez que lleguéis al final de la página; esto es un excelente método de descanso para el nervio óptico.

Si os molestan los ojos, si experimentáis esa sensación de escozor y de fatiga que es tan desagradable, es posible que vuestra vista no sea perfecta; visitad a un oculista y, si es necesario, usad lentes mientras dura la preparación de vuestros exámenes.

Por la noche, antes de acostaros, sobre todo si habéis estudiado con luz artificial, una compresa de agua salada aplicada sobre los ojos durante unos diez minutos, os refrescará y os preparará para un sueño tranquilo y reposado.

EN CASO DE FATIGA

Si os sentís verdaderamente fatigadas y no tenéis más remedio que continuar trabajando, utilizad la receta que emplean los japoneses para normalizar sus ideas en las representaciones teatrales, que duran a veces seis y siete horas ininterrumpidas: empapad una servilleta en agua hirviendo, escurridla y aplicadla sobre la nuca y alrededor de las muñecas. Esto sienta maravillosamente. Pero si no es suficiente, extended sobre una alfombra completamente horizontal, respirad profundamente una docena de veces, y dejando vuestros músculos completamente abandonados, no penséis en nada; al fin de algunos minutos os sentiréis con la energía suficiente para reanudar la tarea.

SABED REPOSAR

Está probado por las estadísticas, que es infinitamente más aprovechable el reposar diez minutos cada dos horas de trabajo que trabajar sin descanso varias horas y tomarse después una hora de descanso.

Durante los momentos de tranquilidad que os toméis, no habléis en absoluto de vuestros estudios ni de vuestros trabajos. No preguntéis nada a vuestras camaradas relacionado con el estudio.

Divertíos, distraeos de la manera que sea para vosotros más eficaz. Si os gusta el deporte, aprovechad estos instantes de descanso para andar, para correr. En vísperas de examen no os debéis destrozard haciendo mucha cultura física.

PROCURAOS UN METODO DE TRABAJO

Todas debéis saber cuál es para vosotras el mejor método de trabajo. Si vosotras no podéis trabajar nada más que solas, no os dejéis llevar de las amigas que quieren preparar en compañía vuestra los exámenes. Precisa saber, de cuando en cuando, lo que una quiere.

Por el contrario, si la forma de trabajar reunidas estimula vuestro espíritu, organizad un grupo donde reine una disciplina severa, procurando no perder el tiempo ni las unas ni las otras.

No desaprovechéis ninguno de los recursos que posee vuestro ingenio. Pues ya sabéis que vuestro subconsciente profundiza durante el sueño en aquello en que nosotros nos hemos ocupado antes de dormir. Por lo tanto, antes de acostaros lanzad una ojeada sobre lo que preferentemente deseáis recordar al día siguiente. Igualmente, cada noche, preparad el plan de trabajo del día siguiente.

Respetad el trabajo de las otras. En el caso en que hayáis acordado vuestro reposo, no vayáis adonde vuestras amigas estudian, con el pretexto de *ayudarlas un poco*.

HE AQUI EL GRAN DIA

La víspera por la noche, haced una comida confortable, pero ligera, y acostaos temprano.

Ello hace que a la mañana siguiente se levante uno en las mejores condiciones.

Se cuenta el caso de un joven estudiante que la víspera de su examen se dió un gran banquete, atracándose principalmente de caracoles; al día siguiente, cuando el despertador sonó anunciándole la hora fatídica, escondió el despertador debajo de su almohada, volviéndose a dormir con ese pesado sueño de las digestiones laboriosas. Aquel plato de caracoles cambió por completo el curso de su existencia.

Tan pronto como os despertéis, en el momento mismo en que coloquéis *vuestro pie derecho* (esto da buena suerte) en tierra al saltar de la cama, cantad con tanto entusiasmo como si se tratase de asistir a una fiesta. Lo esencial para vosotras en ese momento es no alterarse; no os digáis «yo me muero de miedo», «yo no sé nada», «me van a suspender...», y, sobre todo, no os propongáis cuestiones a las cuales en vuestro alocamiento no podáis responder.

Si sois muy nerviosas, antes de salir sentaos en una silla y permaneced un minuto sin pensar en nada. Esto es difícil, pero definitivo.

Otra buena receta es beber un poco de agua en pequeños sorbos. Llevad en vuestros bolsillos dos o tres terrones de azúcar para comerlos si no os tranquilizáis. Encomendaos también al Santo de vuestra especial devoción.

ANTE EL CATEDRATICO

En el banco donde esperéis permaneced en completa laxitud, no mantengáis vuestro espíritu en tensión, no llevéis ni cuadernos ni notas, a fin de no caer en la tentación de ojearlos hasta el último minuto. Confiad en vuestra suerte, manteneos risueñas, pensad que no sois las primeras ni las últimas que os vais a examinar; además, después de todo, un suspenso no es la muerte.

Cuando el catedrático os haga una pregunta cuya respuesta no recordéis de momento, no os excitéis, pensad que puede ser un vacío momentáneo en vuestro pensamiento, y a menudo, obrando así, la respuesta aparece.

En fin, confiad en vosotras mismas. Cada vez que la idea de un fracaso se apodere de vosotras, decíos: «Saldré adelante, tendré suerte...». Yo así os lo deseo.

P. DE A.

