

La limpieza de los dientes debe efectuarse diariamente después de cada comida, con cepillo de púas suaves y con dentífrico inofensivo o mejor sin él, con cepillo y agua. El brote de la segunda dentición requiere especial cuidado, porque el desarrollo de los futuros dientes está muy relacionado con la buena posición y buen estado de los primeros.

Los niños en edad preescolar necesitan mucha estancia al aire libre, por lo que las escuelas maternas tienen que disponer imprescindiblemente de jardín para utilizarlo todos los días y horas posibles, dando en ellos las enseñanzas factibles independientemente de los días inclementes. Tanto las habitaciones destinadas a clase como a vivienda, estarán perfectamente ventiladas y con aire renovado. Las escuelas estarán emplazadas en lugares alejados de fábricas, carreteras y en general de zonas en las que existan polvo y detritus de industrias.

En la edad preescolar los niños necesitan dormir de diez a doce horas durante la noche y dos o tres durante el día, para compensar la gran actividad física desplegada por el continuo ejercicio diurno. El sueño proporciona una influencia extraordinariamente favorable al estado físico y mental, por lo que las horas de aquél deben ser estrictamente mantenidas y regladas, siendo necesario que cada niño duerma en su cama independiente y en habitación separada de sus padres, pero contigua y comunicada. Al acostarlos se les cambiará la ropa del día por la de noche (pijama o camisón).

Los vestidos eran holgados, suprimiendo aquellas prendas que cortan la libertad de movimientos generales y respiratorios. La ropa de los niños será de colores claros y fácilmente lavables, y se lavará varias veces por semana. El calzado será amplio y suficientemente largo.

La educación física ha de practicarse desde la edad preescolar; en realidad, ya desde la lactancia, porque a los niños de pecho se les hace realizar ciertos ejercicios musculares y de posición a modo de un esbozo de gimnasia. En la segunda infancia la educación física se realiza por

medio de los juegos, unas veces libres y otras disciplinados, según se trate de los niños muy pequeños o de los niños mayores. Ya hemos dicho que una gran parte del día debe ser destinada a jugar y que dichos juegos deben ser realizados al aire libre tanto en los días fríos como en los calurosos, a excepción de los excesivamente rigurosos, pero aun con nieve pueden realizar sus juegos cuando están convenientemente vestidos y hacen suficiente ejercicio, lo mismo que en verano al sol si utilizan vestidos playeros.

La educación física contribuye poderosamente al desarrollo del sentido del tacto, térmico y de imitación, por eso tantas veces se ha dicho que es la edad de educar más que de instruir.

A pesar de que hasta los cuatro años los juegos de los niños son individuales y libres, y de los cuatro a los seis son juegos disciplinados, no ha de olvidarse en ningún caso de explicarles el sentido de dichos juegos y los diferentes ejercicios que realizan en los últimos.

El método Montessori se basa en la libertad más amplia de los instintivos movimientos de los niños, recomendando pequeños juegos que contribuyen a desarrollar las diferentes partes del cuerpo. Por medio de la gimnasia libre se realiza la disciplina de la respiración. Y de la palabra por medio de canciones. Con la gimnasia educativa se contribuye al desarrollo de las facultades del niño, acostumbándole a vestirse, desnudarse, transportar objetos, desarrollar el sentido de la distancia y del tamaño de los objetos, etc., etc.

Los sentidos son particularmente utilizados, por medio del ejercicio, para la educación intelectual de la segunda infancia, enseñando y ayudando a percibir las diversas sensaciones y estimulando la sensibilidad de los mismos utilizando los diversos métodos de que dispone la pedagogía actual para lograr que el niño llegue a expresarse de manera concreta y abstracta y alcanzar la indispensable asociación de ideas.

Se utilizan para la educación táctil trozos de tela de diverso grosor para que vayan colocándolos por orden del más fino al más grueso, así