



El sueño y los escolares

Tratándose de la revista *Psiquis* y de los escolares del Colegio de Segunda Enseñanza de Granollers, ningún tema hallo más sugestivo que este de favorecer el sueño normal de los niños, reposo por el que el cerebro repara sus pérdidas, calma sus fatigas y se apresta a favorecer la instrucción y atesorar la máxima cultura. Nunca censuraremos bastante la conducta de los padres que consienten que sus hijos permanezcan en el teatro, en el cine o en el café hasta avanzada hora de la noche; ningún espectáculo más lamentable que el ofrecido por esos niños medio tirados contra el respaldo de una silla o caídos del todo sobre un asiento, incapaces de resistir el imperio del sueño. Al día siguiente los veréis desmadejados, macilentos, ojerosos, displicentes, sin atención en la escuela o sin ardimiento en el taller.

Los padres que consienten ese trasnocheo y lo erigen en costumbre, preparan una legión de niños desordenados, de nerviosos, de neurasténicos que habrán de malgastar parte de su peculio en la compra de calmantes o de hipnóticos, sin los cuales el sueño no llegará a cerrar sus párpados ni a descansar su cerebro.

A propósito del sueño de los niños yo he dicho en otra parte (1):

«Si las madres no quieren convertirse en esclavas de sus hijos, deben poner exquisito cuidado, desde los primeros días, en colocar a su hijo en la cama tan pronto como se haya terminado su aseo, su cambio de ves-

tido y su alimentación. Es el niño organismo virgen de impresiones y su conducta será exclusivamente la que quieran enseñarle sus deudos. Desgraciada la madre en cuya familia, sus diversos individuos, en sus ratos de entusiasmo por el recién nacido unos, o en su afán de utilizarle como juguete otros; se disputan la carga de la criatura; más desgraciada todavía, si en una leve y graciosa competencia familiar, el niño va pasando de los brazos de uno a los de otro, si éste le hace caricias, aquél le da saltos, esotro le zarandea y todos le convierten en objeto de circo; desgraciada madre, porque más tarde, cuando todos se hayan fatigado de jugar con el *angelito*, éste deseará que continúe el movimiento y a grito pelado sostendrá sus deseos y hará sus reclamaciones; tan sólo la madre estará dispuesta a toda hora a pagar las resultancias de los malos hábitos enseñados a su hijo; pasada la hora de las gracias, nadie compartirá con ella la de las fatigas. Por eso insisto mucho en que el niño debe ser educado desde el primer día, y sin escatimarle ni cuidados ni caricias, se le deben evitar esos mimos exagerados, porque al primero que perjudican es al mismo niño. Pésima costumbre es empezar a dormir el niño en brazos y cuando está dormido trasladarle a la cama, pues como aquél se perciba por el movimiento o por el cambio de temperatura, se despierta y es preciso volver a empezar, a coger el niño, a pasearle, a mecerle y a cantarle, hasta que de nuevo se duerma.

Se pondrá al niño en la cama despierto en cuanto esté alimentado y limpio. No se le

(1) **Martínez Vargas.**—*Tratado de Pediatría* (página 506).