

dejará nunca boca arriba o en decúbito supino, sino de costado, con preferencia del derecho; en aquella posición, si tiene un vómito o regurgitación de leche, pueden las masas penetrar en la laringe y producirle un conato de asfixia; además, no se le aplasta el occipucio, lo que da a la cabeza un aspecto raro. Cuando acaba de mamar, es mejor el decúbito lateral derecho porque con el izquierdo, el hígado, de suyo muy voluminoso, pesa sobre el estómago y puede producirle vómitos.

Acostado el niño despierto, una vez habituado, él solo quedará dormido sin necesidad de canturia alguna. Además, no es necesario dejar el dormitorio a oscuras ni rodearle de un silencio absoluto, porque de lo contrario, fuera de ese riguroso régimen de obscuridad y de silencio, se despertará con el más leve ruido y estará condenado a un despertar continuo. Bueno es habituarle a dormir en todos los medios. Las primeras semanas se dejará dormir al niño según su absoluto deseo. Pero en cumpliendo los seis meses, se empezará a regularizarlo, como se hace con las demás funciones. Se le dará la última mamada a las ocho o las nueve de la noche y no se repetirá en todo el resto, hasta las seis o las siete de la mañana; el niño debe dormir de un tirón toda la noche. En el segundo semestre, el niño dormirá durante el día tres o cuatro horas; a los dieciocho meses tan sólo una o dos horas; a los tres años se les debe suprimir el sueño del día; otros autores sostienen que es de importancia capitalísima que los niños duerman en verano una *siesta* de dos horas. Esto se dejará sin inconveniente a la discreción de la madre y al carácter del niño.

Antes de los seis años, el niño debe ser acostado a las siete de la tarde; cuando tenga ocho, a las ocho, y de todos modos, cualquiera que sea la edad y estudios, antes de las nueve de la noche. No se transigirá por ningún concepto con que los niños trasnochen; esto es una crueldad; esos niños que a veces se ven por las noches en los teatros, medio doblados sobre el asiento, inspiran tanta compasión como censuras para sus padres; yo he visto niños de seis y ocho meses alternar con la familia hasta las doce

y la una de la noche. Y no he podido evitar mi disgusto ni dejar de reprochar a sus deudos tal conducta, porque criaturas desveladas de esta suerte, que duermen al día siguiente hasta las diez o las doce de la mañana, se convierten en neurópatas, histéricos, anémicos o cloróticos.

En las primeras semanas de la vida el niño debe dormir veintitrés horas; en el tercer mes, unas veinte; de seis meses a un año, de veinte a quince; de un año a tres, quince a trece; de tres años a cinco, once horas; a los seis años, diez horas.

En resumen, en la primera infancia el sueño del niño se ajustará a las tres reglas siguientes:

Se le pondrá en su cama tan pronto como haya tomando el pecho o el biberón.

Se le acostumbrará a que permanezca en su cama aún cuando esté despierto.

Se procurará que duerma lo mismo en la obscuridad que en plena luz, lo mismo en el silencio que en medio del ruido.

Con estas tres reglas se habrá creado en el niño un hábito que en el resto de su vida le será muy conveniente.

En el período escolar el que interesa precisamente a los lectores de *Psiquis*, se tendrá en cuenta el horario, siguiente:

Edad	Horas de sueño
7 a 9 años	11 horas
9 a 12 »	10 a 11 »
12 a 14 »	9 a 10 »
de 14 en adelante	8 a 9 »

La hora de acostarse estos niños oscilará siempre entre las 7 de la tarde para los más tiernos y la de las 9 para los mayorcitos.

Según Friedlander, los niños vigorosos, sanos, que hacen ejercicios físicos moderados, han de repartir el día del siguiente modo:

	Sueño	Ejercicios o juego	Trabajo intelectual
A los 7 años	10 horas	4 9	1 hora
» » 8 »	9 »	4 9	2 »
» » 9 »	9 »	4 8	3 »
» » 10 »	8 »	4 8	4 »
» » 11 »	8 »	4 7	5 »
» » 12 »	8 »	4 6	6 »
» » 13 »	8 »	4 5	8 »
» » 14 »	7 »	4 5	8 »