

Capítulo 28

La Salud de la Madre y su Apariencia Personal

La salud de la madre debe apreciarse

Hay que velar con cariño por las fuerzas de la madre. En vez de permitir que las malgaste en tareas agotadoras, hay que reducir sus cuidados y cargas. Muchas veces el esposo y padre desconoce las leyes físicas que el bienestar de su familia exige que conozca. Absorto en la lucha por la vida, o empeñado en labrarse una fortuna y acosado por cuidados y apuros, permite que caigan sobre la esposa y madre cargas que agotan sus fuerzas en el período más crítico de su vida y le causan debilidad y enfermedad.

Concuenda con su propio interés y el de su familia que se ahorre todo recargo innecesario de trabajo y que emplee todos los medios de que dispone para conservar la vida, la salud y las energías que Dios le dio. Porque necesitará para su gran obra el vigor de todas sus facultades. Debiera pasar una parte de su tiempo al aire libre, haciendo ejercicio físico, a fin de quedar vigorizada para hacer su trabajo dentro de la casa con buen ánimo y esmero, siendo la luz y la bendición del hogar.

Tenga dominio propio en la alimentación

La madre necesita ejercer el más perfecto dominio

propio; y para conseguirlo debe tomar toda precaución posible contra cualquier disturbio físico o mental. Debe ordenar su vida de acuerdo con las leyes de Dios y de la salud. Como la alimentación afecta materialmente el intelecto y la disposición, la madre debe ser muy cuidadosa al respecto y comer alimentos nutritivos, pero que no sean estimulantes a fin de tener nervios serenos y genio apacible. Le resultará entonces más fácil manifestar paciencia [88] para tratar con las variables tendencias de sus hijos y para sostener las riendas del gobierno con firmeza y sin embargo afectuosamente.

Irradie alegría en toda circunstancia

La madre puede y debe hacer mucho para dominar sus nervios y ánimo cuando esté deprimida. Aun cuando está enferma, puede, si se educa a sí misma, manifestar una disposición agradable y alegre, y puede soportar más ruido de lo que una vez creyera posible. No debiera hacer sentir a los niños su propia flaqueza y nublar sus mentes jóvenes y sensibles por su propia depresión de espíritu, haciéndoles sentir que la casa es una tumba y que la pieza de mamá es el lugar más lúgubre del mundo.

Vístase para su esposo y sus hijos

Algunas esposas y madres parecen creer que no tiene importancia el aspecto que ofrecen cuando trabajan y cuando las ven tan sólo sus familiares, pero son muy meticulosas en cuanto a vestirse con gusto si las han de ver personas hacia quienes no tienen obligaciones. ¿No deben apreciarse la estima y el amor del marido y de los hijos antes que los manifestados por extraños o amigos comunes? La felicidad del padre y de los hijos debe ser

para toda esposa y madre más sagrada que la de todos los demás.

Lleve Ud. ropas que le sienten bien. Esto aumentará el respeto de sus hijos hacia Ud. Procure que ellos también vistan en forma adecuada. No permita que contraigan hábitos de desaseo.

Dé lecciones de aseo y pureza

Si las madres se permiten llevar vestidos desaseados en la casa, enseñan a sus hijos a seguir por el mismo camino del desaliño. Muchas madres piensan que en la casa cualquier ropa es bastante buena, por sucia y desaliñada que esté. Pero pronto pierden su influencia en la familia. Los hijos comparan el vestido de la madre con el de quienes visten con aseo, y se debilita el respeto que le tienen. [89]

Madres, haceos tan atractivos como podáis; no por atavíos elaborados, sino llevando vestidos limpios, que os queden bien. Así daréis constantemente a vuestros hijos lecciones de aseo y pureza. Para toda madre el amor y el respeto de sus hijos debe ser lo más valioso. Todo lo que ella lleve sobre su persona debe enseñar el aseo y el orden y quedar asociado con la pureza en el recuerdo de ellos.

Aun en la mente de los niños en tierna edad existe un sentido de lo que queda bien, una idea de lo que es propio; y ¿cómo puede hacerseles comprender lo deseables que son la pureza y la santidad cuando tienen diariamente bajo los ojos vestidos sucios y habitaciones desordenadas? ¿Cómo puede invitarse a que entren en moradas tales los huéspedes celestiales, que moran donde todo es puro y santo?

112 FELICIDAD Y ARMONÍA EN EL HOGAR

El orden y el aseo constituyen la ley del cielo; y a fin de ponernos en armonía con la disposición divina, tenemos el deber de revelar aseo y buen gusto. **[90]**