



# - PAGINA PARA EL HOGAR -

## PALABRAS DE ORO

### FELICIDAD

En nuestro camino se encuentra la felicidad pero el esfuerzo que hacemos para alcanzarla, basta con frecuencia para impedir que se logre. Mejor se la encuentra cuando se ha renunciado a ella.

Cesar Cantú

Hacerse digno de ser feliz, es tomar el único camino que puede conducirnos a la felicidad; es cumplir todas las leyes morales de nuestro ser.

Alme Martín

Ser dichoso... ¡eso es soñar!

Arolas.

La felicidad no consiste en la satisfacción de bastas ambiciones, sino en la moderación de los deseos. Vivir contento es vivir contentándose. La etimología concuerda con la verdad.

P. Groussac.

### ORDEN

El orden es la voluntad de Dios.

Sevigne.

No estamos en paz sino en el orden.

Maintenan.

El Secreto del orden social consiste en la paciencia de los demás.

Mad Stael

La corrupción de la naturaleza consiste en el desorden.

Gioberti

## Lecturas Populares

### LOS BAÑOS DE SOL

Un residente de Denver, Colorado, que responde al nombre de Joe Shiras, nos ha enviado una pequeña nota acerca de los baños de sol, de la cual vamos a extraer algunos conceptos.

La humanidad casi siempre sufre de diversas enfermedades y como no se ha encontrado una medicina que cure todas las dolencias y proporcione alivio, es conveniente experimentar el remedio que la experiencia del autor del escrito a que nos referimos le ha indicado que es altamente beneficioso.

Los fisiólogos y los médicos convienen en que una piel sana está en relación con un cuerpo sano, que una piel sana elimina venenos de las impurezas y enfermedades del cuerpo y ayuda a la transpiración, lo cual es altamente beneficioso para la salud.

Si esto es así, ¿cómo se espera tener una piel sana descuidando todas las leyes necesarias para conservarla o hacerla que siempre conserve la salud?

Desde la infancia se nos acostumbra a bañarnos y vestirnos en seguridad, lo cual es contrario a la salud de la piel.

En cuanto a los baños, o los tomamos con demasiada frecuencia, o de vez en cuando.

Respecto de los vestidos, frecuentemente llevamos muchos, de la clase menos apropiada y con particularidad se eligen colores que perjudican a

la salud. Para los vestidos es preferible el color blanco y que sean ligeros.

Compárese la diferencia que hay en nuestra piel, comparando las partes que están expuestas al aire y al sol, con las que no reciben sus beneficios directamente. El color y la salud es muy diferente en ambas partes. Compárese el color de una planta que recibe los rayos del sol, con otra de su misma especie que no los recibe.

El baño de sol debe tomarse de manera que el cuerpo vaya exponiéndose gradualmente al sol. La luz y el aire son también magníficos agentes curativos, por lo cual deben tomarse al mismo tiempo que el baño de sol.

El baño de sol es económico, fácil y agradable y produce efectos magníficos en la salud del cuerpo.

El autor termina diciendo que no hay esfuerzo más bien creado ni tiempo mejor aprovechado en el servicio de la humanidad, que el que se toma al recomendar los baños de sol, de aire y de luz, una trinidad de magníficas cosas, y cree que esos baños serán las principales agencias de salud de los tiempos modernos.

Como el autor del escrito que nos referimos no dice como deben tomarse esos baños de sol, mañana indicaremos a nuestros lectores algo acerca de ellos, de la manera como deben tomarse y de sus beneficios efectos.

## - LECTURAS PARA LAS MADRES MEXICANAS -

### CRECIMIENTO DEL NIÑO

Los niños necesitan mucha atención y cuidados tocante al crecimiento. Antes que a ninguna otra cosa la madre debe dedicar su tiempo al niño. En el primero y segundo años de su vida los niños necesitan ser vigilados esmeradamente para estar bien.

Los recién nacidos son como plantas; necesitan estar calientes, dormir, estar limpios, alimentarse con toda regularidad, beber un poco de agua fría, tener aire libre y luz solar. En este capítulo vamos a decir cómo se hace.

Los ojos del niño.—En el momento de nacer deben ser lavados los ojos del niño por el médico o al menos por la partera. Muchos niños han perdido la vista por no haberlos lavado los ojos al nacer o haberlo hecho torpemente.

Después, la misma persona que bañó al niño le lavará los ojos todos los días. Cada ojo se lava separadamente con un algodón mojado de solución de ácido bórico.

Para conservar caliente al niño.—Desde el momento en que nace, el niño debe estar caliente. En cuanto sea bañado y vestido por primera vez hay que asegurarnos de que está caliente para que pueda estar a gusto.

Recién nacidos los niños lloran a veces porque tienen frío o calor. Los pies y manos nos sirven para saberlo; deben sentirse calientes. Un chal de estambre tejido es un buen abrigo para el niño y sobre él se le debe

poner un cobertorcito de los que mencionamos en el capítulo anterior. Hay que tener al niño caliente.

Cómo dar el pecho al niño.—Inmediatamente que se ha bañado y vestido al niño por primera vez, se le debe dar el pecho; no porque el producto del pecho en este momento sea alimento, sino porque el hecho de mamar es muy benéfico para el niño y para la madre.

En cuanto haya nacido acostar al niño del lado derecho.—Acostando al niño del lado derecho unas cuantas horas después de nacer se evita que se ponga amarotado, porque se facilita su circulación sanguínea.

Sueño.—Recién nacidos los niños sanos duermen casi constantemente de día y de noche; a medida que van creciendo van durmiendo menos. Después de algunas semanas aprenden a dormir más en la noche que en el día.

Los niños pueden aprender pronto a dormir todos los días a la misma hora. La madre puede trabajar mejor y cuidar al niño cuánto tiempo y a qué horas puede apartarse de él sin temor de que despierte.

Al principio el niño debe dormir un largo rato en la mañana, estar despierto una o dos horas al mediodía y dormir otra siesta por la tarde. Hay que acostumbrarlo desde el primer mes si es posible, a que duerma a la hora en que la madre está ocupada en sus quehaceres domésticos indispensables. Teniéndolo despierto la última parte de la tarde, estará cansado y dormirá durante la noche. Los niños deben acostarse a las seis de la tarde, nunca después.

Las ventanas deben estar siempre abiertas mientras el niño duerme y el niño bien abrigado para que esté caliente. Algunos niños desde los primeros días de nacidos pueden empezar a aprender que se deben dormir por las noches. Nunca se deben levantar en la noche sino cuando sea la hora de mamar o necesitan que se les cambie pañal. A veces despiertan llorando porque están a disgusto y necesitan cambiar de posición. La mayor parte de los niños duermen muy bien sin almohada; son muy pocos los que la necesitan. Para enseñar a los niños a estar despiertos a la hora que no deben dormir hay que sacarlos de la cama o jugar con ellos. De las horas en que hay que salir y las que les toca el pecho dependen las horas a que deben dormir. Es natural que el niño quiera dormir después de mamar y cuando permanezca largo rato fuera de la casa. Cuando despierta en la mañana y una vez alimentado, le gusta quedarse despierto y se puede enseñarlo a que se quede jugando en su misma cama, no necesita ser levantado si se le arregia todo para que esté cómodo. Debe enseñarse al niño a dormir a la misma hora todos los días y a no despertar en toda la noche.

Mecer a los niños en cuna o en los brazos para provocarles sueño es crearles una costumbre anormal. La manera natural de dormir es el reposo más completo posible. Los niños sanos duermen pronto y espontáneamente el número de horas que necesitan según su edad, sin necesidad de otra cosa que estar sin ninguna mo-

lestia. Mientras más quietos, se duermen más pronto y más a gusto. Cantarles tampoco es necesario; estando sanos se duermen sin el canto y aún a pesar del canto o de cualquier otro ruido.

Sólo necesitan de esos artificios los que han sido víctimas de prejuicios tontos.

La madre debe emplear su tiempo sobrante (bien poco por cierto) en su aseo personal y en los cuidados de su casa y no hacerse esclava de un hábito perjudicial para su hijo.

Los niños que sólo duermen mecidos, vuelven nerviosos y se indigestan frecuentemente porque el estómago a esa edad trabaja mejor estando inmóvil el cuerpo.

Tampoco es necesario que estén oprimidos por las ropas. No es verdad que el niño se asuste con sus manos cuando tiene libres los brazos. Mientras más libre el cuerpo más a gusto duerme. Los niños necesitan estar abrigados para no enfriarse; pero la compresión a que algunas veces se les sujeta, mal pueden necesitarla cuando la está dificultando la respiración y la circulación. Dormido, lo mismo que despierto el niño ha de tener ropas holgadas para que no le impidan los movimientos de las costillas ni los de los miembros, que necesitan cambiar de posición.

El baño.—Los niños están sanos y contentos cuando han dormido mucho, están bien calientes y están limpios. Hay que dar un baño al niño todos los días. Unas madres tienen tiempo de bañar al niño en la mañana después de arreglar la casa y otras en la noche después de preparar la cena. El beneficio que el niño recibe con el baño es más o menos igual a cualquier hora que se le dé, y aunque algunos dicen que es mejor en la mañana, lo esencial es que se bañe antes de mamar y para dormir después. Nunca debe bañarse inmediatamente después de haberle dado alimento. Antes de tomar al niño desnudo, la mamá debe lavarse las manos con cuidado para que no lleven gérmenes de la cuna.

Baños en verano.—En tiempos de calor en los climas cálidos un baño de tina y otro de esponja o ambos, se le pueden dar al niño cada día sin inconveniente. A los niños no les molesta demasiado el calor si se les mantienen frescos y limpios.

Ojos oídos y nariz.—Se debe lavar los ojos a los niños una vez al día con agua boricada, de la manera que se dijo en el capítulo anterior. La boca se les debe lavar una vez al día pasándole muy suavemente por toda ella la extremidad del dedo meñique envuelto en un algodón mojado con solución de ácido bórico. Con la misma solución se mojará un algodón doblado envuelto en algún pañuelo a propósito para limpiar muy cuidadosamente los oídos sin perder nunca de vista la extremidad para no ponerse en peligro de romper el tímpano; después de usar el algodón húmedo se pasa uno seco para que no quede líquido en el oído. Todos estos algodones se destruyen después de usados. Del mismo modo que los oídos se debe limpiar la nariz varias veces en el día.

Los ojos, oídos, boca y nariz son muy delicados y hay que cuidarlos bien para que estén siempre a salvo de enfermedades. Hay que usar distinto algodón para cada ojo, cada nariz y cada oído. Todas estas maniobras de limpieza se tienen que hacer con mucho cuidado.

Los algodones usados se arrojan siempre a la basura envueltos en un papel o se queman.

La cabeza.—Hay que lavarle con cuidado la cabeza al niño todos los días. Si se le nota caspa o se le ven manchas morenas o amarillentas en la piel de la cabellera se le pone vaselina o aceite de almendras y en la mañana después del baño se le debe cepillar el cabello con un cepillo muy suave; así se le cae la caspa. No se deben usar para la cabeza del niño jabones con olor fuerte. El uso de la vaselina, lavado y cepillado se debe hacer todos los días hasta que la cabeza esté limpia. Cada vez que la caspa vuelve, se debe volver a hacer lo mismo. Si le viene al niño algo que no se le pueda hacer desaparecer de ese modo, hay que consultar con un médico porque pudiera tratarse de un eritema o alguna otra enfermedad seria. Los gorros para la caspa son muy sucios.

Hay que bañar al niño todos los días y cuidar de que estén limpios sus ojos, boca, nariz, oídos y cabeza.

### VESTIDO DE MAÑANA DE CREPE GRIS CON RIBETE ROSA



La tendencia moderna de las amas de casa para aligerar el trabajo doméstico o más posible, así como para conservar la limpieza del traje casero, tan útil como la casa, encuentran un completo por decirlo así, en el modelo que aparece ilustrado arriba.

La tela escogida para ese vestido, es el crepe japonés suave, de color gris, que lleva como adorno un ribete de listón de color rosa-cereza y un bordado de flores azules, púrpuras y naranjas, en las bolsitas delanteras y en los hombros. El vestido se ajusta por la cintura por medio de un cinchero del mismo material.

### SONETO A UNA MUJER HERMOSA

Eres la diosa de oro; la Fortuna fugitiva del lienzo rubeniano. El Cisne que se mece en la laguna. Eres la Venus rubia del Tiziano.

El Arte ha muchos siglos te presento y tu belleza clásica adivina. Tu cara tiene el raro precedente de estar pintada junto a Proserpina.

Es tu pelo un fulgor de llamarada. Tu frente, de una albuza immaculada. Y hay en tus claros ojos el reflejo

del cielo azul y de la verde fronda, donde mis ojos, como en un espejo, ven la gracia inmortal de la Gioconda.

Antonio NAVARRO SANCHEZ (Español).

### TRAJE DE TRES PIEZAS DE CREPE Y PIQUETINA



El traje de tres piezas es sin duda el que más en boga se halla en la presente estación, pues no solo las damas elegantes, sino hasta las mujeres económicas han dado la preferencia a esta clase de traje, especialmente estas últimas, han comprendido que un traje que puede servir como tres, es verdaderamente conveniente por todos sentidos.

El modelo inserto, es una creación francesa en la que las telas elegidas para la confección, son la piquetina azul oscuro y el crepe café claro. La falda y la blusa son pegadas, y el traje se pone por encima, para lo cual, el cintillo es elástico a fin de facilitar el deslizamiento. La capa de piquetina azul lleva un forro de crepe café claro.

### Collar Indestructible de Perlas Francesas con broche de oro



Todos sus amigos admirarán y envidiarán este exquisito collar de perlas. El hermoso color y aun la graduación de las perlas, hacen difícil distinguirlas, de las orientales. Se garantiza que no se desmenuarán, ni se quejarán, ni pierden su lustre. La ganga, más grande que se ha ofe-

cido. Junto con un elegante estuche forrado de seda.

De 18 pulg. de largo, sólo \$4.28 De 24 pulg. de largo, sólo \$4.89

Págense al por mayor. NO MANDE DINERO.—Nada más en vie su nombre y dirección, mencione el largo deseado y pague al cartero al llegar el paquete. Se garantiza satisfacción. (Las órdenes de México deben ser acompañadas de giro postal en moneda americana.)

NEW YORK SALES CO. Dep. P.S.I. 157 E. 104 St. — New York, N. Y.

### PRESTO Quita el Vello



Una preparación simple y agradable para estirpar el vello y cabello superfluos.

Una sola aplicación con "PRESTO" hace la cara, cuello, brazos y axilas, suaves y limpios. Satisfacción garantizada o se le devolverá su dinero. Dos tamaños 60c. y \$1.00

Envíe dinero, estampillas o giro postal, y se lo remitiremos inmediatamente. HOFFMAN MFG. CO. 1605 Broadway. — New York, N. Y.

### YOUNGERINA Preparación Mexicana

Devuelve al cabello su color natural, ya sea que éste sea rubio, castaño o negro. No afecta en nada la piel, ni tampoco contiene nitrato de plata. En una palabra, no es perjudicial y su aplicación es muy sencilla.

— Por express o corre, \$1.50. — San Antonio Drug Co. a F. A. Chapa Drug Co., o Alberto Diaz, Leal, 516 Lake View Ave., San Antonio, Texas.

Los pedidos por mayor, diríjense a Felix M. Espinosa, Box 215, Laredo, Texas.

Vea usted en la 5a. página nuestras listas de libros. Tenemos el surtido más completo y nuestros precios son los más bajos.—CASA EDITORIAL LOZANO, San Antonio, Texas.



### Vease En El Espejo

Si piensa Vd. seriamente en mejorar y aumentar sus encantos personales, conservando su belleza, vease Vd. en el espejo.

Es su cutis despejado, claro? Es su rostro libre de irritación o descoloridos? Son los poros de su piel finos, suaves y damtiendo? Son sus mejillas rosadas con un tinte natural?

Si es así, conserve Ud. esa belleza adorable que la naturaleza le ha prodigado por medio del uso del

### Jabon BLANCO Y NEGRO

Este puro jabon antiséptico retendrá la frescura de su cutis, librará los delicados poros de toda clase de impurezas, que causan irritación de la piel, e impartirá un tinte rosado natural.

Pero, si no es Ud. tan afortunada de poseer estos encantos de juventud y belleza y su cutis esta irritado por granos, espinillas, pecas, manchas o cosa parecida, haga desaparecer estos usando jabón Black and White (Blanco y Negro) y el blanqueador "Black and White" (Blanco y Negro) para el cutis.

Poco antes de acostarse, límpiese el cutis cuidadosamente con el delicioso jabon Black and White. Enseguida aplíquese ligeramente el blanqueo Black and White (Blanco y Negro) para el cutis. A la mañana siguiente, notará Ud. el cambio en su piel. Continúe el tratamiento por pocos días y su cutis se tornará claro, blando, suave y tendrá un tinte fresco de juventud.

Debería Ud. probar los polvos para la cara "Flores de Incienso" Black and White (Blanco y Negro) por que ellos armonizan perfectamente con el cutis, no se desprenden fácilmente de la piel y tienen una fragancia deliciosa.

El blanqueo para el cutis "Black and White (Blanco y Negro); los Polvos para la cara "Flores de Incienso;" y las otras preparaciones de alta cualidad "Black and White" (Blanco y Negro) podrán ser provistas por cualquier farmacia.

Escriba a Plough, Memphis, Tenn., por copia gratis del libro de Sueños y Nacimientos "Black and White" (Blanco y Negro.)

Plough Chemical Co. Memphis, Tenn., U.S.A.

