

longarla lo más posible. Hace pocos meses en una revista de tal especialidad, se insiste en que «el beneficio real y durable de la montaña no se consigue sino luego de pasar en ella varios meses» tiempo variable para cada niño.

En Argelia, — donde las cuestiones de la infancia son tratadas tan atinadamente y con tanto cariño—, ha fijado su Director general de Sanidad una duración mínima de cuarenta y cinco días para cada colonia escolar.

Y esta misma debemos implantar nosotros.

Naciones de clima mucho más duro que el de España, comienzan ya el primero de mayo a enviar colonias y lo dejan el último día de septiembre.

A Madrid volvieron colonias este año pasado, el día diez de noviembre, y de un sitio tan rico como Cercedilla.

Esto nos autoriza a decir que durante seis meses del año lo menos, podemos mantener nuestras colonias escolares, pues así lo consiente la benignidad de nuestro clima sin par y a ello nos obliga la necesidad grandísima de tanto niño de pauperado que con su miradita triste parece implorarnos con acento aun más puro que el de Eloisa, la famosa súplica: ¡Haz de mí lo que quieras, menos olvidarme!

La alimentación de los niños en las colonias de vacaciones

contribuye en gran parte al éxito de las mismas y merece por tanto cuidados particulares.

Hay que tener en cuenta que el niño que vive al aire libre, que gasta energías en los juegos, paseos, etc. tiene buen apetito y, viene al campo para mejorarse. La comida debe, en consecuencia ser sana, substancial, abundante, pero, ¡cuidado con la glotonería y los excesos.

La ración alimenticia fijada para las cantinas escolares, es insuficiente, hay que aumentarla, pero no a base de carnes, sino de hidratos de carbono, de azúcar, de alimentos que decíamos dinamógenos y rápidamente utilizables. Tampoco se abusará de las grasas.

En resumen, régimen mixto con predominio vegetariano, y alimentos productores de energías, ricos en principios remineralizantes y en vitaminas.

Indicamos al comienzo, que estas colonias se aprovechan para hacer cura de reposo, de aire puro y sol.

Y antes de terminar quiero marcar las líneas generales directrices de dicha cura.

Durante el periodo de adaptación, ya anotamos lo necesario de mantener el debido reposo para evitar los trastornos de desnivelación. Acostarse temprano y levantarse un poco más tarde que de ordinario, limitar los ejercicios, la primer semana cuando menos. Y aun luego de adaptados, no autori-