

de adaptación, para evitar los trastornos visibles o «invisibles» de dichas desnivelaciones.

Hablamos otra noche de los «inadaptados urbanos» pues bien, ellos obtienen el mayor beneficio de su estancia en el monte (desaparición de su intolerancia alimenticia, de los trastornos digestivos, hepáticos, nerviosos, etc.) con la condición esencial, claro es, de que la alimentación sea la conveniente que no agrave su «pequeño hepatismo» provocándole una verdadera «distrofia hotelera».

La anemia y la depresión de los convalecientes, se encuentran reunidas en el aspecto y nutrición precaria de los niños que decíamos mal alojados, deficientemente alimentados, respirando el aire mefítico de las poblaciones grandes; en ellos hay que aumentar la tasa de hemoglobina y de glóbulos rojos de su sangre, estimular el apetito y las funciones respiratorias, activar los cambios nutritivos, y ésto se logra a maravilla en las alturas.

Pero el resultado lo condiciona la acertada elección del emplazamiento de la colonia, que ha de estar alejada de los grandes centros o aglomeraciones, para evitar que los niños sean tentados de escaparse solos, para buscar las distracciones que no hallan, al comienzo sobre todo, en el campo, y remediar igualmente las

visitas demasiado frecuentes, hasta el punto que en bastantes sitios del extranjero, prohíben en absoluto visitar a los niños durante todo el tiempo de su permanencia en la colonia, aun a la propia familia.

El sitio elegido ha de ser en terreno pintoresco, de amplios horizontes, bien orientado, a levante o sudeste, abrigado de los aires helados del norte y sobre suelo en pendiente suave y permeable.

Huir de las mesetas y extensas planicies, por los fuertes vientos que en ellas reinan; de los valles, por la humedad y las neblanas; de los descampados, sin protección posible del Sol y por la tristeza, verdadera melancolía, que llega a engendrar en algunos niños. Es necesario buscar la vecindad de grandes arboledas, donde los niños puedan al medio día y durante los fuertes calores, guarecerse a su sombra y reposar; pero tampoco instalarlas en pleno bosque.

Por último, disponer en la colonia de agua buena y abundante, es necesidad imperiosa, y tan importante de buscar y tener en cuenta como la situación climática.

*Conviene individualizar lo más posible las estaciones climáticas, porque basta la disposición de una colina o la vecindad de bosques para diferenciar profundamente dos estaciones de la misma región y muy próximas, haciendo una*