

# UNA PROFESION FATIGOSA: LA DE AMA DE CASA

**D**ICEN las estadísticas que un ama de casa, madre de tres niños, desarrolla en sus tareas la misma energía que necesita para desempeñar su trabajo el conductor de una locomotora.

En efecto, los quehaceres domésticos son subestimados muy a menudo. Nadie piensa que una mujer que arregla el hogar, hace la compra, guisa, lava, plancha y se ocupa de la crianza y la educación de sus hijos, tiene motivos sobrados para sentirse fatigada.

Y esto ocurre ininidad de veces. Este cansancio se manifiesta en un rostro demacrado, dolores difusos, irritabilidad excesiva y una serie de trastornos que, si no se atienden a tiempo, pueden desembocar en enfermedades o alteraciones del carácter de difícil solución.

Esto no quiere decir que el ama de casa deba descuidar su tarea; pero sí que la lleve a cabo organizadamente a fin de evitar pérdidas inútiles de energía.

## Economizar fuerzas

Es posible conseguirlo estudiando las condiciones en que se trabaje y mejorándolas con sencillos recursos. Por ejemplo...

Sentándose para realizar muchas tareas que habitualmente y sin verdadera necesidad, se hacen de pie.

Haciendo colocar pequeñas ruedas en el aspirador, la bolsa de provisiones, el cubo de la basura y en todos aquellos objetos de uso doméstico, pesados, que deben transportarse de un lado a otro.

Estudiando la colocación de los muebles en la cocina, de modo que todo esté al alcance de la mano sin tener que ir constantemente de un lado a otro. Estos «paseos», a lo largo del día, suponen kilómetros.

Haciendo una lista de todo lo que se necesite, a fin de comprarlo de una vez y no verse obligada a salir de nuevo porque algo se ha olvidado.

Pidiendo por teléfono todo lo que no sea imprescindible escoger personalmente.

Enseñando a los niños a «hechar una mano» en las tareas más fáciles: poner la mesa, secar los cubiertos, arreglar su cama, ordenar su ropa, etc.

## Silencio es descanso

Los ruidos pueden llegar a fatigar tanto como el trabajo y son fáciles de suprimir o atenuar usando...

Un despertador de timbre suave o uno que toque una musiquilla agradable.

Un revestimiento plástico para el suelo, que amortiguará el ruido de los pasos.

Un trocito de algodón en el timbre del teléfono para restarle estridencia.

Bolas de cera para los oídos durante las horas del sueño. De este modo será más profundo y no se interrumpirá aunque haya ruido.

## Cambiar de tarea

Muchas veces se consigue eliminar la sensación de fatiga con sólo variar la actividad. Si el ama de casa se ha propuesto dedicar la tarde a la plancha, por ejemplo, y se siente cansada antes de haber terminado su tarea, será bien en dejarla por otra distinta: hacer punto, reparar o preparar un postre. De todas formas aprovechará su tiempo y se sentirá mejor.

Tampoco estará de más que dedique un día a la semana o algunas horas repartidas a lo largo de ella, a alguna actividad que le sea particularmente agradable o interesante. El «hobby» de los ingleses, no es solamente una manera de divertirse, sino una forma eficaz de impedir que la fatiga se adueñe de los nervios y de los pensamientos.

## Verdaderas vacaciones

El descanso perfecto para un ama de casa consistiría en marchar a algún lugar tranquilo donde no se vea obligada a realizar ninguna de las tareas que la ocupan durante el resto del año y... sin niños. El no tener que vigilarlos o reprenderlos durante cierto tiempo, el estar alejada de su natural bullicio aunque sólo sea durante quince días, la beneficiarán más que tres meses en una casa de campo cuya organización le corresponda a ella y rodeada de su turbulenta gente menuda.

En cualquier caso le será útil aprovechar las vacaciones para exigirse, relajar su tensión nerviosa durmiendo muchas más horas de las acostumbradas. El azúcar, la vitamina C y el oxígeno combaten la fatiga; pero el sueño sigue ocupando el lugar número uno en la lucha contra esta «enfermedad» de nuestro tiempo, que amenaza con convertirse en un problema social.



## APRENDA A TENER UN PERRO

**T**AL vez usted, señorita, desee tener un perro. Le doy las gracias en nombre de todos mis compañeros de raza, ya que nada nos puede hacer más felices que tener un ama que nos quiera y nos cuide. Pero... ¿está segura de poseer los conocimientos necesarios para que el suyo sea un perro sano y bien educado? Si me permite, yo le daré algunos consejos. Le conviene saber que...

### Soy inteligente

Si, aunque me esté mal el decirlo y aunque algunos pretendan que el caballo, el elefante o el delfín lo son más que yo. Puedo aprender a seguir por la calle sin tirar de la correa y sin cruzarme delante de usted a cada momento, a acudir a su llamada, a no saltar sobre las visitas, a dar la pata, traerle algún objeto y observar los principios convenientes de limpieza... Y muchas cosas más; pero como usted no querrá un perro sabio, supongo que se conformará con estas. Sin embargo, no pretenda educarme hasta que haya cumplido los seis meses. Antes soy demasiado joven y atolondrado para hacer caso de lecciones... tengo paciencia conmigo. Después, si usa siempre las mismas palabras para darme las órdenes y me hace una caricia cada vez que las cumplo bien, aprenderé rápidamente. Soy enormemente sensible al halago y también a la severidad excesiva. Si cometo alguna incorrección, no me castigue con dureza. Un golpe con un periódico arrollado, por ejemplo, será suficiente para hacerme comprender su enfado.

### Soy celoso

Es un defecto que debo reconocer humildemente. A menudo siento celos de otro perro que venga a compartir mi casa, mi comida y el afecto de mi ama. Y también —esto me avergüenza aún más— de los niños. Si estoy acostumbrado a ellos, no, al contrario, son mis mejores amigos; pero si me he criado en una casa donde no los había y aparece uno inopinadamente, lo suelo tomar a mal. Por eso, si usted advierte que gruño y hago cosas raras ante la presencia del pequeño, y no se me pasa el mal humor en unos quince días, lo más prudente, para evitar disgustos, será que me busque otra casa. Porque, claro, al niño no se le va a buscar...

### Mi comida

Yo estimo en cuanto vale su deseo de hacerme compartir sus alimentos; pero esa es una costumbre perjudicial para mi salud. No me conviene engordar demasiado ni comer grasas, patatas, pan tierno o dulces. Y me hacen un daño terrible las espinas de pescado, los huesos de pollo o cualquier otra clase de huesos pequeños. En cambio, me encuentro muy bien con un régimen de car-

ne magra cocida, arroz, zanahorias, espinacas, lechuga y algunas frutas: peras, manzanas y naranjas.

### Mi toilette

Antes de cumplir los seis meses no debe usted bañarme jamás. Estaré suficientemente limpio si me cepillo a diario y me froto con un trozo de franela, en caso de que mi pelo sea corto, o me peino y me pasa un paño con unas gotas de aceite de oliva si tengo el pelo largo.

Una vez mayor, puedo soportar un baño al mes. En realidad, con estos cuidados que acabo de indicar, no hará falta más para que me mantenga tan pulcro como mandan las conveniencias. Me gusta que me corten las uñas —con cuidado de no hacerme daño, naturalmente—, porque de este modo no corren peligro de encarnarse, ni de molestarme enganchándose en todas partes. Pero, en cambio, me horroriza esta moda de esquilarme en cuanto llega el verano. Yo sé que su intención es buena y pienso que así pasará menos calor; pero tenemos nuestro propio sistema de afrontar el verano, perdiendo la cantidad de pelo suficiente para no sofocarnos. En cambio, si me esquilan, será presa de multitud de insectos desagradables, y los pelos que empiezan pronto a crecer me molestan mucho.

### Mi guardarropa

Es de agradecer que existan comercios donde se venden abrigos, jerseys, botas, impermeables y muchas más cosas para nosotros; pero no necesito tanto para andar cómodo. Lo único, quizá, una prenda de lana para los tiempos muy fríos, si pertenecemos a una raza delicada, de poco pelo. Los demás accesorios me hacen sentir como un perro de circo y, la verdad, uno no tiene por qué vestirse así, a menos que se dedique a esa profesión.

### Mi salud

Existen muchos y distintos síntomas para indicar que estoy enfermo; pero si usted me ve triste, sin apetito, sin ganas de correr, si comprueba que toso y que mi temperatura pasa de los 39° —la normal en nosotros oscila de 38° a 39°—, puede estar segura de que necesito la visita de un veterinario. ¡Ah! Y no se olvide de vacunarme. Es una medida de la que nos beneficiaremos igualmente usted y yo.

Creo que no hace falta que le diga nada más. Lo mismo si escoge un perro aristocrático que otro de abolengo anónimo, uno superdotado u otro de cualidades corrientitas, puede confiar que encontrará en mí un amigo devoto, para quien no existe nadie más perfecto, admirable y digno de amor que usted.

COCKER