

Mayo, 1924

No. 18 \* Epoca II



QUINCENARIO

DEDICADO A LOS NIÑOS DE COSTA RICA

**Precio 10 Cént.**

Imprenta y Librería Tormo - San José

## PRECIOS:

Número suelto ₡ 0.10 — Suscripción al año ₡ 1.60  
Pago anticipado

Directores:

Lilia González-Carmen Lira  
Joaquín García Monge

La correspondencia dirijase a don Remberto Briceño Alvarez, Inspector Provincial de Escuelas de Heredia. Apartado No. 3.

---

---

## A LOS MAESTROS Y PADRES DE FAMILIA

que tienen simpatía por mí y creen que yo soy un buen compañero para sus discípulos e hijos, les pido que me ayuden con empeño, Háganme los maestros propaganda entre los niños de la escuela y los padres den con gusto a sus muchachitos EL DIEZ, valor de cada número. De otro modo no me va a quedar más remedio que irme para no volver.

SAN SELERÍN.

# BANCO INTERNACIONAL DE COSTA RICA



SECCION DE AHORROS



Este Banco facilita alcancías a los niños con objeto de estimular el **ESPIRITU** de **AHORRO**

Lo mejor para matar lombrices y otros parásitos, es el

## **ACEITE "ASTOR"**

BOTICA ESPAÑOLA

## **DE ASTORGA HERMANOS**

Libros de cuentos para niños - Juegos - Cajas de pintura

Imágenes maravillosas

Cuadernos y otros útiles para escuelas - De venta en la

**LIBRERIA LEHMANN (Sauter & Co.)**

**SAN JOSE**

En la  
**Librería Española**  
DE MARIA v. de LINES  
encontrará usted toda clase  
de UTILES ESCOLARES

Consulte los precios de esta casa  
antes de hacer sus compras.

**Niños**  
compren su calzado donde  
**GIL**  
que es el mejor y más barato

**ALFONSO ALTSCHUL**  
— SAN JOSE —

Agencia de fábricas y casas de fama mundial  
Almacén eléctrico, material para instalaciones, maquinaria,  
motores, bombillas OSRAM, a precios sin competencia.

**EL MEJOR TALCO**



Delicioso  
Perfume

**Anticéptico**

USELO USTED

**Pídalo en todas las Boticas**

1<sup>o</sup>. de Mayo  
de 1924



Número 18  
Epoca II



PERIODICO PARA LOS NIÑOS

## PROPOSITOS

SAN SELERÍN pide a los niños que son sus amigos que juren en voz alta y con la mano puesta sobre su corazón, poner toda su energía en cumplir éstos dos propósitos, el uno para bien de su cuerpo, el otro para bien de la comunidad:

Como yo amo mi cuerpo quiero que se desarrolle bello y fuerte. Por eso de hoy en adelante me sentaré siempre con la espalda derecha y respiraré por la nariz.

\* \* \*

Como yo deseo contribuir al bienestar de la comunidad en que vivo, de hoy en adelante no permitiré que las llaves de los tubos de la cañería de mi casa estén abiertas por gusto. Si en mi casa se desperdicia el agua, entonces llegará con escasez a la de los vecinos y éstos tendrán dificultades.

## COMO SE DEBE RESPIRAR

Nos preocupamos mucho con la cantidad y calidad de alimentos ingeridos y nunca tomamos en cuenta algo más importante que es el aire que respiramos. La naturaleza nos da aire puro en abundancia y pulmones para respirarlo; sin embargo la cantidad de aire que respiramos no es la suficiente para obtener de él todo el beneficio posible, ni tampoco lo respiramos en estado de pureza.

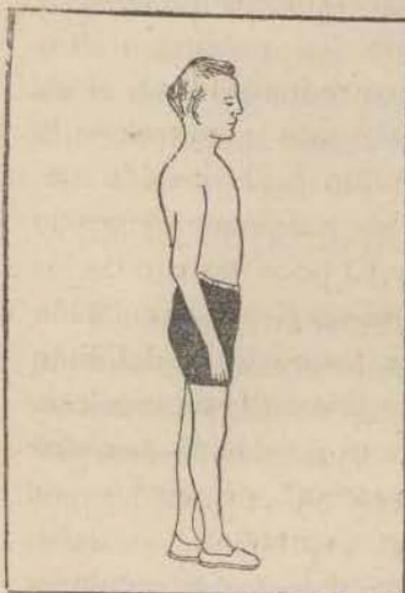
NO SABEMOS RESPIRAR. Acostumbrados a respirar levemente, no hacemos trabajar más que la  $\frac{1}{5}$  parte de nuestros pulmones; las  $\frac{4}{5}$  restantes, por falta de uso, se debilitan y se exponen a ser presa de la tuberculosis y la neumonía.

No debemos conformarnos con los movimientos respiratorios restringados, es *necesario desarrollar los pulmones haciendo respiraciones profundas*, varias veces al día, a fin de llenarlos y vaciarlos de aire a su máximo de capacidad.

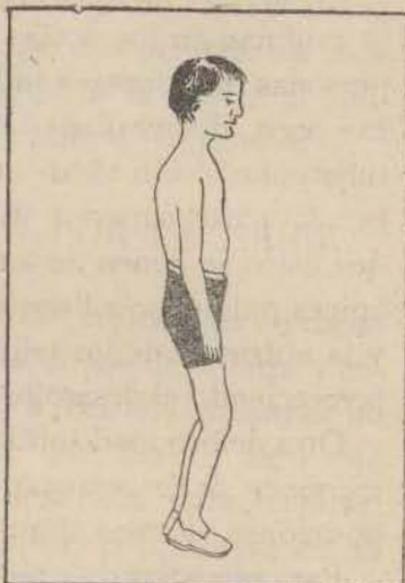
Los ejercicios respiratorios se deben hacer al aire libre manteniendo la boca cerrada. Los mejores ejercicios respiratorios se ejecutan por medio de los juegos al aire libre. Los niños que lloran, ríen, hablan y cantan, ejecutan la respiración a las mil maravillas. Hablar en alta voz es un buen ejercicio. Las mujeres que dificultan los movimientos respiratorios por medio del corsé, no deben saber el daño que se hacen.

Las respiraciones profundas son beneficiosas

1



3



2



4



1 y 2—Posiciones correctas.

3 y 4—Posiciones viciosas.

para los tuberculosos siempre que se practiquen lentamente.

El 80% de las lesiones tuberculosas pulmonares se originan en los ápices de los pulmones. Las personas que tienen hombros redondeados y el tórax poco desarrollado, están más propensas a la tuberculosis. Un tórax hundido hace presión sobre la parte superior de los pulmones e impide que éstos se llenen de aire. El poco trabajo de los ápices pulmonares hace menos activa la circulación y la nutrición de los tejidos, los cuales se debilitan favoreciendo el desarrollo de la semilla tuberculosa.

Otra deformidad torácica es producida por *desviaciones de la columna vertebral*, originadas por posiciones viciosas al andar o sentarse.

Para remediar o evitar esos defectos, es necesario *mantener el cuerpo erguido* al andar o al estar sentado y *hacer respiraciones profundas*.

Cuando se está de pie, no se debe cargar todo el peso del cuerpo sobre una pierna, pues esta posición tiende a producir curvatura lateral de la columna. Cuando se está de pie, con los pies iguales o con un pie ligeramente delante del otro, la columna vertebral se conserva derecha.

Los maestros deberán fijarse en que sus niños no tomen posiciones defectuosas en clase. Un pupitre demasiado alto produce curvatura lateral de la columna vertebral y desigualdad en la altura de los hombros. Un pupitre muy bajo tiende a gibar la espalda. Igual deformación ocurre si la mesa está demasiado lejos del asiento.

Al estar sentado, o de pie o al andar, es necesario llevar siempre el cuerpo erguido. La columna vertebral se mantiene derecha contrayendo los músculos de la espalda, levantando la barba y oprimiendo la nuca contra el cuello de la camisa.

## SE DEBE RESPIRAR POR LA NARIZ

«En boca cerrada no entran moscas» es un dicho popular que podría tomarse al pie de la letra y enseñarnos a mantener la boca cerrada mientras no tengamos algo conveniente que decir o algo que comer. La boca no está destinada para respirar; debemos hacerlo por la nariz, porque ésta es un verdadero *filtro* y *calentador* que filtra el aire de las impurezas de la atmósfera, lo calienta y lo humedece antes de llegar a los pulmones.

De la misma manera que el alimento más sano, introducido directamente en el estómago no puede ser digerido, así el aire necesita para ser absorbido con provecho, sufrir cierta preparación antes de llegar a los pulmones.

Las personas que respiran por la boca son candidatas a trastornos del aparato respiratorio: catarros, laringitis, bronquitis, neumonía, tuberculosis, etc., porque el aire que entra a los pulmones es demasiado frío y cargado de microbios.

Las ventanas de la nariz están provistas de pelos y las fosas nasales de mucosidades que tienen una ligera acción germicida y retienen las impurezas del aire inspirado. Al sonarnos la nariz, hábito

que debemos practicar a menudo, nos desembarazamos de tales impurezas.

Existen dos enfermedades en los niños que estrechan y obstruyen las vías respiratorias, obligándolos a respirar por la boca. Estas son los *adenoides* y la *hinchazón de las amígdalas*. Los adenoides son unas masas blandas que se desarrollan en la parte superior de la faringe. Las amígdalas son las glándulas de defensa de la boca que se inflaman cuando tenemos angina.

Esos niños, además de respirar por la boca, tienen la palabra dificultosa y nasal, perciben difícilmente los olores y sabores, roncan cuando duermen, sufren de dolor de oídos y se vuelven sordos por obstrucción catarral de la *Trompa de Eustaquio*. La boca se mantiene casi siempre abierta y los dientes se desvían hacia adelante dando al niño un aspecto de estupidez muy característico de esa enfermedad. La salud en general se debilita, desarrollan mal, se giban de la espalda, palidecen, pierden la memoria y están propensos a volverse tísicos. En tales circunstancias, una simple operación quirúrgica remedia esas dolencias.

Tomado del libro de el Dr. Ricardo Jiménez Núñez  
titulado: "Nociones de Higiene al alcance de los Niños"  
cuya lectura recomienda mucho *San Selérin*



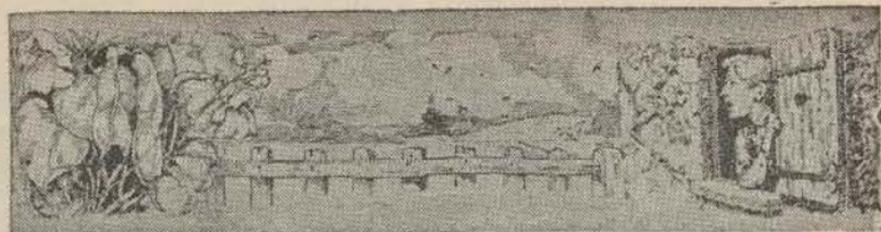
## Flor de Reseda

*¡Flor de reseda  
tan olorosa;  
¡oh, si yo fuera  
la mariposa  
de tu jardín!*

*¡Flor de reseda  
con tu fragancia  
se ha transformado  
toda mi estancia,  
y es un jardín!*

*¡Flor de reseda  
tan olorosa,  
que en ramas de oro  
se abre dichosa  
sonriendo al sol!*

*¡Flor de reseda,  
cómo quisiera  
ser tu fragancia  
de primavera,  
para el amigo  
del corazón!*



## Pedrillo y los Frijoles Maravillosos

Vivía en una casucha a orillas de un gran bosque una viuda pobre en compañía de su hijo Pedrillo.

Era tal su pobreza que más de una noche hubieron de acostarse sin cenar; y andando el tiempo empeoró de tal suerte su situación, que la viuda determinó vender su vaca, que era toda su riqueza. Púsose, pues, Pedrillo en marcha, con su vaca, resuelto a hacer el mejor negocio posible,

En el camino encontró a un hombre que llevaba en la mano un saquito lleno de frijoles

Encaprichóse Pedrillo con ellos y se los pidió al caminante.

—De ninguna manera—replicó éste;—son frijoles mágicos. Si los quieres dame por ellos tu vaca.

Accedió a ello el muchacho y el hombre, satisfecho de la adquisición, alejóse con su vaca, mientras Pedrillo corría a casa para enseñar los frijoles a su madre. Cuando oyó la pobre mujer la historia, fué tal su ira por la necedad de su hijo, que tomando los frijoles los arrojó por la ventana.

Acostóse aquella noche Pedrillo malhumorado, pero al levantarse a la mañana siguiente, fué

grande su sorpresa al contemplar un extraño espectáculo delante de la ventana. Le pareció ver un árbol gigantesco, pero al acercarse a él vió que no era tal, sino que los frijoles maravillosos habían crecido prodigiosamente, entrelazándose de tal modo que llegaban a una desmesurada altura, pues la cima de la enorme planta se perdía de vista.

En un santiamén púsose Pedrillo a trepar por la planta arriba, hasta que empezó a perder el aliento. Cuando, finalmente, llegó a la punta, se encontró en un extraño país. Curioso echóse a andar por un sendero, donde le salió al paso una vieja, la cual con gran sorpresa suya lo llamo por su nombre.

—Pedrillo, tú no me conoces, pero yo a ti sí. Hace algunos años un ogro mató a tu padre y le robó la fortuna que te pertenecía. El ogro vive todavía, y si quieres vengarte de él, yo te ayudaré.

Contestóle el muchacho, emocionado, que no deseaba otra cosa, y así le preguntó dónde vivía el asesino de su padre.

—En aquel gran castillo, allá abajo, le respondió la vieja, que era una bruja; y dicho esto desapareció.

Dirigióse Pedrillo al castillo que la bruja le había indicado y habiendo llegado a él, subió valeroso la escalinata y llamó a la puerta. Abrió el postigo una mujer a la cual el joven suplicó le diese albergue por una noche.

—¡Infeliz!—repuso ésta.—¿No sabes que mi marido es un ogro, y que si te ve, te asará en el

horno para después comerte? No me atrevo a abrirte la puerta.

Mas Pedrillo que no tenía nada de cobarde, le dijo:

—¿Y no podrías esconderme en algún sitio?

—Está bien; haré todo lo que pueda —añadió la mujer ;—pero antes prométeme que apenas apunte el día, lo primero que has de hacer es escapar.

Prometióselo Pedrillo, y así la mujer del ogro le llevó a la cocina, donde le sirvió una buena cena; no había aún terminado el muchacho de comer, cuando oyó un tremendo aldabonazo, dado a la puerta del castillo.

—Date prisa,—dijo la mujer a su convidado;—sálta al horno y no hagas ruido hasta que mi marido se haya ido a la cama.

Escondióse Pedrillo en el horno, y en el mismo momento entró el ogro en la cocina.

—¡Aquí huele a carne fresca!—exclamó con voz terrible que hizo temblar al pobre muchacho dentro del horno.

—¡Que tonterías tienes!—Le respondió su mujer. Siéntate a comer; mira qué buena cena te he preparado.

Era, en efecto, la cena tan apetitosa, que el ogro no tardó en sentarse a la mesa, recreándose con tan sabrosos manjares, y cuando hubo terminado, mandó a su mujer le trajese su gallina favorita. Salio ella volviendo al poco rato con una hermosa gallina, que colocó sobre la mesa.

—Gallinita mía, pon un huevo—le ordenó el ogro,—e inmediatamente rodó por la mesa un huevo de oro.

—¡Esa gallina es una mina!—se dijo Pedrillo.

Cayó el gigante en profundo sueño a los pocos momentos, lanzando tan sonoros ronquidos, que hacía retemblar las paredes. Al oírlos saltó Pedrillo de su escondrijo, se apoderó de la gallina y apretó a correr por aquellos campos, llegando pronto a las ramas de su planta maravillosa, por la que fué descolgando hasta llegar al suelo.

Lleno de gozo, corrió a su casa y refirió a su madre cuanto le había sucedido. La viuda le escuchaba maravillada y orgullosa de tener un hijo tan valiente. Luego vendieron los huevos de la gallina prodigiosa y con el producto de la venta vivieron cómodamente por algún tiempo.

No satisfecho Pedrillo con aquella aventura, quiso ir en busca de otras, y así, un día, después de disfrazarse convenientemente, trepó por la planta arriba y por el antiguo camino se dirigió al castillo, pidiendo a la mujer del ogro le diese de comer y le indicase dónde podía pasar la noche.

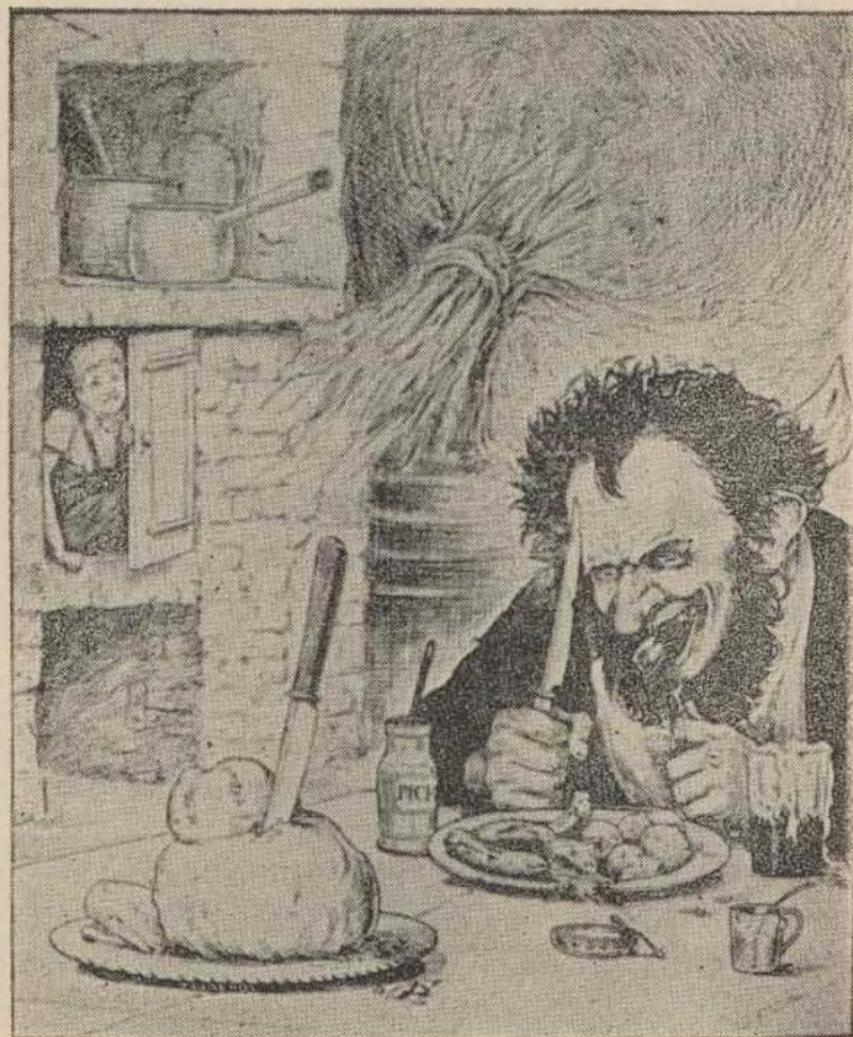
Mas aquella sacudió negativamente la cabeza, refiriendo al desconocido el pago que le había dado un granujilla a quien días atrás acogió en su casa, el cual había desaparecido llevándose una gallina que su marido tenía en gran estima. Indignése Pedrillo ante tal ingratitud, e insistió tanto que, al fin, la mujer consintió, e introduciéndole en el castillo le escondió en un arca.

Volvió el ogro de sus correrías, y al entrar en la cocina gritó con espantosa voz.

—¡Aquí huele a carne fresca!

—¡Qué tonterías tienes!—contestó la mujer. Siéntate a comer; mira qué cena te he preparado.

Cenó el ogro, y cuando hubo acabado, murmuró roncamente:



—Tráeme mi talega de oro.

Púsola su mujer sobre la mesa, y el marido, después de recrearse contando las monedas, las volvió a encerrar en el saquito y quedóse dormido.

Rápidamente salió Periquillo del arca, cogió el dinero y huyendo del castillo no tardó en hallarse en compañía de su madre.

—Madre, no debes tener reparo en gastar este dinero—le dijo, sacándose las monedas a puños de sus bolsillos,—pues aquel hombre malvado se lo robó a mi padre y por consiguiente es nuestro.

Transcurrió algún tiempo, y un día encaramóse de nuevo Pedrillo por el tronco de la gigantesca planta para ir por tercera vez al castillo del ogro, pero ahora procuró no ser visto de la mujer y así, después de esperar a que cayese la tarde, logró deslizarse hasta la cocina y ocultarse dentro de una cacerola, antes de que volvióse el monstruo.

—¡Aquí huele a carne fresca!—prorrumpió éste, deteniéndose a la puerta de la cocina.

—¡Por Dios!—le contestó su mujer,—siempre estás imaginando que hay alguien escondido en casa. Por esta vez te equivocas, como siempre.

Después que el gigante hubo cenado pidió su arpa. Trájosela su mujer y dejándola sobre la mesa, a una sola palabra del monstruo el arpa comensó a tocar por sí sola.

Deleitábase tanto Pedrillo con aquella música, que al atisbar por el borde de la cacerola, y ver el magnífico instrumento determinó hacerse dueño de él. Apenas quedó dormido el ogro, saltó Pedri-

llo fuera de la cacerola, arrebató el arpa, y escapó de la cocina. Mas he aquí que el arpa estaba encantada y no bien la hubo cogido el ladronzuelo, sus finas cuerdas gritaron: «¡Señor amo, señor amo!»

Despertóse el ogro sobresaltado y viendo lo que pasaba, se abalanzó sobre Pedrillo, pero éste corría que se lo llevaba el diablo. Jadeante saltó a la columna que formaba la planta de los frijoles, y por ellas se descolgó con tal presteza, que al poner su pie en tierra, el ogro apenas si había llegado a medio camino.

Viendo el pequeño que no quedaba un minuto que perder, gritó a su madre.

—Madre, madre, traeme pronto el hacha que el ogro está bajando.

Acudió con ella precipitadamente la madre, y Pedrillo de un solo hachazo cortó el tronco de la planta bienhechora.

Al caer el ogro en tierra retumbó su cuerpo con espantoso estrépito y así acabó su miserable vida.

Madre e hijo vivieron felices muchos años y cuando Pedrillo se hizo un hombre, se enamoró de una hermosa princesa con la cual se casó, pues ya entonces poseía grandes riquezas y sus aventuras le dieron mucha fama.



## JUEGOS AL AIRE LIBRE

### EL CAMPO DE MATA

Consiste este juego en dividir el campo con una línea. Medio campo corresponde a Mata, que es el amo del oro y la plata. Mata es uno de los jugadores y nunca debe salirse de su medio campo. Los otros muchachos pasan la línea y gritan: "Estoy en el campo de Mata, cogiendo su oro y su plata". Entonces Mata les persigue, sin salirse de la línea, y si coge a uno éste queda prisionero. Pero si el señor pasa la línea, persiguiendo a los invasores, y otro se pone en su lugar antes que él haya podido volver, quien ha usurpado el puesto pasa a ser señor, y así continua el juego.

### EL VIAJERO Y LOS LOBOS

El muchacho más pequeño entre los corredores o el que corra menos a prisa es el viajero y a de llegar al término de su viaje sin que los lobos lo cojan. Son los lobos todos los demás jugadores. Se le dan al viajero tantas pelotas como lobos hay. Se entiende que no deben ser más de cuatro o cinco. Se deja tomar al viajero alguna ventaja en la carrera y luego parten los lobos. Cuando el viajero ve que un lobo está a punto de alcan-

zarle, echa atrás una pelota y el lobo debe buscarla y cogerla antes de continuar la carrera. El fin que se busca al echar las pelotas es desviar a los lobos del camino recto, de modo que deben arrojarlas hacia atrás o a los lados, pero nunca hacia adelante ya que entonces el lobo no tendría más que adelantarse a buscar la pelota y esperarle para cogerle. El viajero debe demostrar habilidad e ingenio al arrojar las pelotas, procurando entorpecer la carrera de los lobos a fin de que pueda escaparse. Conviene tener serenidad y evitar la precipitación. Para término del viaje debe buscarse un lugar distante. Si los jugadores lo acuerdan así desde un principio, el viajero puede llevar mayor número de pelotas del que sea el número de lobos.

---

## ADIVINANZAS

### 1

En Granada hay un convento,  
y más de mil monjas dentro,  
con su hábito colorado.  
cien me como de un bocado.

### 2

Estando quieto en mi casa  
me vinieron a prender,  
mi casa se salió por las ventanas  
y yo preso me quedé.

(La solución después.)

# AGENCIA MORA POVEDA

Tarjetas, Participaciones y Esquelas mortuorias con impresión, rotulación y circulación.

TELEFONO No. 842

## Aquiles

Aquí se hace el mejor

## Calzado

para muchachos

## VERME-OL

Remedio para Lombrices

No es desagradable

BOTICA ORIENTAL

# CUADERNOS

y toda clase de útiles para escuelas  
A PRECIOS MUY BARATOS

## Librería Tormo

San José

Apartado 439

Teléfono 664

# HISTORIA DE PETER PAN

IMAGINADA POR SIR J. M. BARRIE.

(Continuación)

Al oír esto, Wendy se puso de pie con una expresión de temor en su rostro.



—Quizá nuestra madre lleva luto ahora por nosotros—dijo.

Juan y Miguel sintieron que no querían permanecer por más tiempo en la tierra de Nunca, Nunca, Nunca.

¿Qué harían si ya fuese demasiado tarde para volver a su casa? ¿Y si fueran a encontrar otros niños en sus camitas, otros niños a quienes Nana bañara y vistiera? Indudablemente debían volver al punto.

Los Niños Perdidos vinieron en torno de Wendy y le suplicaron que no los abandonara, pero ella permanecía firme en su resolución de volver. Y no sólo volverían con Juan y Miguel sino que se llevaría a todos los Niños para que su madre los cuidara.

Los Niños Perdidos apenas oyeron que también los llevarían se pusieron tan alegres como pajarillos. Ahora cada uno de ellos tendría una verdadera madre en la señora Darling y vivirían en una casa de deveras como todos los niños.

Enseguida se pusieron a hacer paquetes con sus vestiditos y pronto estuvieron listos para la partida. Sólo Peter Pan dijo que él no iría. ¡Estaba tan triste de que Wendy se fuera! Pero no quería crecer, ni echar bigote y barbas como le pasaría si abandonara la tierra de Nunca, Nunca, Nunca. ¡Jamás haría eso! Así pues, tendría que quedarse.

Wendy fué previsora como una madrecita y dejó lista la medicina de Peter y le hizo prometer que todas las noches se la tomaría.

### Otra vez el malvado Pirata

Pero en esto oyeron sobre sus cabezas un pataleo y una gritería y el ruido de gentes pesadas que pelean y caen. Los Piratas habían llegado sin dar tiempo a que los Indios Pielas Rojas se dieran cuenta de ello.

Los Niños oían la lucha y se estaban quietos como ratoncitos, llenos de miedo, mientras Peter esperaba con su espada.

La pelea se terminó pronto. Los Pielas Rojas fueron derrotados y huyeron como liebres y se ocultaron entre el matorral. Los Piratas que salieron vencedores aunque un poco fatigados, estaban sobre las cabezas de los niños.

El Capitán Garra, más malo que nunca, puso la oreja en la chimenea practicada en el hongo.

—Si los indios vencen—dijo Peter Pan—ellos redoblarán en el tambor.

(Continúa)