

Capítulo VI: Resistencia de los Scouts

Fogata N° 18:

Hábitos Saludables



*Baden Powell y Silwell*



Todos los grandes Scouts de tiempo de paz, quienes han tenido éxito en exploraciones o cacerías en lugares salvajes, lo han conseguido con saber cómo conservarse sanos a sí mismos y a los demás. Y tenía que ser así, ya que, si ellos o sus muchachos enfermaban, se herían o sufrían algún accidente, no podían encontrar doctores en la selva que los curaran. Un Scout que no sepa algo acerca del cuidado de sí mismo, nunca obtendrá éxito y mejor sería que se quedase en casa, ya que no serviría para mucho.

Por tanto, practicad conservaros sanos; después podréis enseñar a otros cómo pueden hacerlo también. En esta forma podréis hacer muchas buenas acciones. También, si sabéis cuidaros, no tendréis necesidad de gastar en medicina. El gran poeta inglés Dryden escribió en su poema "Cymon and Iphigenia" que: "es mejor confiar la salud al aire puro y al ejercicio, que pagar al médico para que os la conserve".

"Es mejor salir al campo para conservar la salud  
Que para el objeto pagar doctor y medicinas;  
Por eso, el sabio, al ejercicio su salud confía;  
Dios no hizo su obra para que se la enmendáramos"

### **Conservaos limpios**

Si os cortáis en la mano, estando ésta sucia, es fácil que se infecte y os duela; pero si está limpia, nada os pasará y pronto estará curada.

La limpieza de la piel ayudará a conservar pura vuestra sangre. Los doctores dicen que la mitad del provecho del ejercicio se pierde si no se toma un baño inmediatamente después.

No siempre será posible tomar un baño diario, pero por lo menos podréis daros una buena frotación con una toalla mojada o seca y esto nunca debéis dejar de hacerlo, si queréis conservaros aptos y sanos.

También debéis conservar limpias vuestras ropas, tanto interiores como las que se ven.

Para ser sano y fuerte es necesario conservar limpia la sangre de vuestro cuerpo; esto se consigue aspirando aire puro en cantidad; con respiraciones profundas y limpiando el estómago de toda clase de impurezas lo que se logra haciendo funcionar el intestino diariamente, sin falta; algunas personas lo hacen hasta dos veces al día.

Si alguna vez se experimenta dificultad para hacerlo, hay que beber bastante agua pura, antes y después del desayuno, y practicar el ejercicio de torsión del cuerpo y con eso se obtendrá el remedio. Jamás principiéis ningún trabajo por la mañana sin haber tomado antes algo de alimento.



Tomasito, el Pie Tierno. No. 9.

Tomasito ensaya a fumar.

*Tomasito creyó que fumar era una diversión. Pero pronto se dio cuenta de su equivocación.*

## Fumar

Todo Scout conoce la Ley Scout. Pero ésta tiene un mandato extra que no está escrito en ella y que, sin embargo, todos lo entienden y es éste: "El Scout no es ningún tonto" y es por eso que los Scouts no fuman mientras están en el crecimiento.

Cualquier muchacho puede fumar; después de todo no es nada extraordinario hacerlo; pero un Scout no lo hace porque no es tan tonto. Sabe que cuando se fuma antes de haber terminado el crecimiento se puede debilitar su corazón y el corazón es el órgano más importante que posee, y que es la bomba que manda la sangre a todas las partes del cuerpo para crear en él carne, músculo y huesos.

Si el corazón no desempeña adecuadamente sus funciones, el muchacho no puede crecer sano. Además, todo Scout sabe que fumar le arruina el olfato, que le es tan importante cuando desempeña servicios Scouts.

Un gran número de los mejores deportistas, soldados, marinos y otros no fuman; saben que están mejor sin hacerlo.

Ningún muchacho principia a fumar porque le guste, sino, generalmente, por miedo a las burlas de sus compañeros o porque pensó que, haciéndolo, parecía muy hombre cuando lo único que logra es parecer un pobre tonto.

Por esto, haceos el ánimo de no fumar hasta no estar totalmente desarrollados y cumplido. Eso demostrará que sois más hombres que cualquiera de esos petimetres con un cigarrillo a medio fumar entre los labios. Los demás acabarán por respetaros y probablemente seguirán vuestro ejemplo, aunque en secreto.

### **Beber**

Una noche se me acercó un individuo con aspecto de soldado y me mostró sus certificados de que había sido dado de baja, con los que demostraba que habla servido conmigo en Sudáfrica. Me dijo que no encontraba trabajo y que estaba muriéndose de hambre, que aparentemente todo estaba en contra de él por ser soldado. Mi olfato y mi vista me estaban contando una historia muy distinta, la que, de seguro, era la causa de su desgracia.

Un desusado olor a tabaco y cerveza se desprendía de sus ropas, sus dedos estaban amarillentos por el humo de los cigarrillos, hasta se había puesto alguna loción perfumada para disminuir el olor a whisky que despedía su aliento; no era, pues, extraño que nadie le quisiera dar empleo o más dinero para que siguiera bebiendo, ya que eso sería lo único que haría si lo consiguiera.

Mucha parte de la desgracia y pobreza que hay en el mundo, la ocasionan los hombres que malgastan su tiempo y su dinero bebiendo. Y una gran parte de los crímenes, las enfermedades y la locura, son causados por la bebida.

El viejo refrán de que: "Las bebidas fuertes hacen débil al hombre" es una gran verdad.

Sería imposible para el hombre que bebe ser Scout. Rechazad todo licor desde un principio y sed siempre constantes en ello. El agua, el té y el café son bebidas suficientemente buenas para aplacar la sed, o para reanimarnos en cualquier momento; si hace calor, un refresco o un jugo de limón constituyen magnífica ayuda.

### **En las excursiones**

Un buen Scout se adiestra de tal manera, que puede pasárselo bastante bien sin líquido. Es cuestión de costumbre. Si conserváis vuestra boca cerrada al caminar o correr, o si introducís en ella una piedrecita (lo que hará que la conservéis cerrada), no os dará sed, como sucede cuando se lleva la boca abierta absorbiendo aire y polvo. Pero también deberéis estar en buenas condiciones, pues si estáis gordos por falta de ejercicio, seguramente os dará sed y desearéis tomar agua a cada kilómetro. Si no bebéis, pronto se os pasará la sed, pero si por el contrario, os ponéis a beber mientras camináis o mientras jugáis, eso sólo os ayudará a cansaros y a que se os acabe la respiración.

## "Pagar el convite"

Algunas veces es difícil evitar tomar bebidas fuertes cuando se está con los amigos y es uno invitado, pero, en general, les gusta uno más si no acepta, ya que entonces no tienen que pagar. Pero si insisten podéis tomar algo inofensivo. A los ociosos les gusta estar en las cantinas charlando y bebiendo generalmente a costillas de los demás pero son ociosos y es bueno alejarse de ellos si se desea servir para algo y gozar.

Recordad que la bebida jamás curó una sola pena, lo único que hace es aumentarlas más y más mientras más se bebe. Por un tiempo hace que el hombre se olvide de cuál es exactamente su pena, pero también le hace olvidar todo lo demás. Si tiene mujer e hijos, le hace olvidar que su deber es trabajar para ellos y ayudarles en sus dificultades, en vez de incapacitarse para el trabajo.

Algunos hombres beben porque les agrada sentirse medio estúpidos pero son verdaderos tontos, porque una vez que se han dado a la bebida nadie los querrá emplear, andarán sin trabajo y fácilmente se enfermarán. No hay nada de varonil en la borrachera. Una vez que el hombre se ha dado a ella arruina su salud, su carrera y su felicidad, junto con la de su familia. Para esta enfermedad sólo hay un remedio: el no adquirirla jamás.



*Los hombres que adquieren el hábito de la bebida frecuentemente arruinan su salud y su felicidad y la de su familia.*

*El antiguo refrán que dice: "Las bebidas fuertes harán débiles a los hombres", es muy verdadero.*

## Continencia

El fumar y el beber son dos cosas que atraen a algunas personas y a otras no, pero hay una tentación que casi seguramente os asaltará en alguna ocasión y acerca de ello deseo preveniros.

Os sorprenderá saber cuántos muchachos me han escrito dándome las gracias por lo que he escrito sobre esta materia; por tanto, espero que todavía haya otros que estén gustosos de recibir una palabra de consejo sobre el vicio secreto, que hace presa de tantos jóvenes. Fumar, beber y jugar son vicios de hombres y por eso atraen a algunos muchachos, pero este vicio secreto no es un vicio de hombres; éstos sólo sienten desprecio por aquél que se deja llevar de él.

Algunos muchachos, como los que empiezan a fumar, piensan que es varonil el contar o escuchar cuentos sucios, pero eso sólo demuestra que son unos pequeños tontos.

Sin embargo, esa clase de conversaciones, la lectura de libros obscenos y ver cuadros inmorales conducen a los muchachos irreflexivos a la tentación del vicio solitario y esto entraña un gran peligro para ellos, pues, de convertirse en un hábito, les arruinaría la salud y el espíritu.

Pero si tenéis algo de virilidad en vosotros, desecharéis la tentación. Debéis evitar ver libros y escuchar conversaciones obscenas y os dedicaréis a pensar en otras cosas.

Algunas veces el deseo proviene de indigestión, o de haber comido alimentos muy condimentados, o de estreñimiento, o de dormir en un lecho demasiado caliente, con demasiadas mantas. Puede ser, por tanto, curado, corrigiendo esto y tomando enseguida un baño frío, o ejercitando la parte superior del cuerpo con movimientos de brazos, boxeo, etc.



*El Scout es puro de pensamiento palabra y obra.  
Sabe lo que hay que hacer con el que habla de cosas sucias.*

Podrá parecer difícil, al principio, vencer la tentación, pero una vez que se ha logrado hacerlo la primera vez, ya será más fácil después.

Si todavía tenéis dificultades acerca de esta materia, no hagáis un secreto de ello, recurrid a un sacerdote, a vuestro padre, o a vuestro Jefe de Tropa y ellos os aconsejarán:

### **Levantarse temprano**

La hora en que el Scout debe ser más activo es en la mañana temprano, ya que es la hora en que los animales silvestres se alimentan y vagan. Por tanto, el Scout se acostumbra a levantarse temprano y una vez adquirido el hábito ya no le cuesta trabajo, como les pasa a los perezosos, que permanecen en la cama después de que ha salido el sol. El duque de Wellington, quien acostumbraba dormir en un pequeño catre de campaña, decía: "Cuando ha llegado la hora de darse vuelta en la cama, es porque ha llegado la hora de abandonarla".

Muchas personas que logran hacer más que otras durante el día, es porque se levantan una o dos horas antes que ellas. Levantándose temprano se tiene también más tiempo para jugar. El que se levanta una hora más temprano que los demás ha vivido al mes treinta horas más que ellos. Y mientras ellos viven sólo doce meses en el año, aquél ha vivido trescientas sesenta y cinco horas más, o sea trece meses en vez de doce.

La rima antigua tiene mucho de verdad cuando dice:

"El acostarse y levantarse temprano,  
Hace al hombre rico y sano".

### **Risa**

No reír es señal de enfermedad. Reíd tanto cuanto podáis, os hará bien. Por tanto, cuantas veces tengáis oportunidad de reír hacedlo de corazón y haced también reír a los demás, que a ellos también les hace falta.

Si sufrís o tenéis alguna dificultad, procurad reiros. Si lo hacéis, si os forzáis a ello, veréis la diferencia.

Si leéis las historias de los grandes Scouts, como el capitán John Smith, el "Rastreador" y otros, encontraréis que, en general, eran gentes alegres.

El muchacho ordinario frunce el ceño cuando tiene que ejecutar ejercicios físicos pesados, pero el Scout está acostumbrado a reír siempre. Se apunta una nota mala en su carnet cuando frunce el ceño.

## JUEGOS

### Carreras de relevos

Se pone a dos patrullas en competencia para ver cuál de las dos puede enviar un mensaje a mayor distancia en menos tiempo, por medio de relevos, corriendo a pie o en bicicleta. Se ordena a la patrulla enviar tres notas sucesivamente, desde un punto distante unos dos kilómetros o más. El Guía, al conducir a su patrulla al lugar, va dejando en el camino, a distancia conveniente, los relevos para que lleven los mensajes de un punto a otro y de regreso.

Si se colocan los relevos por parejas, pueden enviarse mensajes de ida y vuelta.

### Lanzar la azagaya

El blanco puede constituirlo un saco delgado medio lleno de paja, o una sábana, o un cartón, o un pedazo de tela estirado en un marco. Las azagayas (lanzas) se pueden fabricar con varas que tengan en la punta un peso puntiagudo, o puntas de flecha de hierro.



*Lanzar una azagaya o una lanza ordinaria es un buen ejercicio para los brazos. Los nativos de Australia usan un pedazo de madera como extensión del brazo, para arrojar con más fuerza la lanza.*



Un Mundo sin Límites

[WWW.TRAVESIASCOUT.COM](http://WWW.TRAVESIASCOUT.COM)