

*El presente texto de Economía Doméstica responde a los programas de esta enseñanza en el Bachillerato, carrera de Comercio y Magisterio.*

*Asimismo, está destinado a las alumnas que asisten a las Escuelas de Hogar de Sección Femenina.*

Lección Primera. <i>Condiciones que debe reunir la vivienda.</i> —Orientación y cualidades que se requieren para la salubridad de las viviendas.—La limpieza: para qué sirve y por qué es necesaria.—Operaciones más usuales de la limpieza, utensilios necesarios y su emplazamiento .....	9
Lección II. <i>Cómo se divide la limpieza.</i> —Limpieza semanal y mensual.—Limpiezas generales de temporada.—Detalle de las operaciones necesarias de estas limpiezas.—Explicación de la limpieza diaria en las diferentes habitaciones .....	27
Lección III. <i>Los parásitos.</i> —Cuáles son y cómo se lucha contra cada uno de ellos.—La luz natural y la artificial.—Iluminación de las diferentes habitaciones de la casa .....	55
Lección IV. <i>La calefacción: Distintos sistemas.</i> —Combustibles.—Condiciones higiénicas de las mismas.—El vestido: Su necesidad.—Materiales que se emplean en la confección de los mismos .....	73
Lección V. <i>Limpieza de tejidos:</i> de fibra animal y vegetal.—Procedimientos especiales de limpieza.—Quitamanchas .....	91
Lección VI. <i>Sobre las lecturas.</i> —Su utilidad.—Saber lo que podemos leer y lo que nos conviene: Autores convenientes, lecturas apropiadas según la edad.—Es necesario “saber leer” y juzgar los libros.—La lectura espiritual .....	103
Lección VII. <i>Sobre la correspondencia.</i> —Estilo propio: naturalidad.—Cómo debemos cuidar las cartas.—Cartas de felicitación, de pésame, de cumplido.—Sobre las cartas de recomendación.—Cómo se redacta una solicitud: encabezamiento, tratamiento, etc. ....	119
Lección VIII. <i>Cumplidos sociales.</i> —Los regalos: su oportunidad.—Calidad: sencillez ante todo.—Qué son las visitas; saber hacerlas y recibirlas.—Qué son las tarjetas de visita.—El luto: ¿Qué es?—Las visitas de pésame.—Otras visitas.—A quién se llama persona cortés .....	135
Lección IX. <i>Sobre las invitaciones.</i> —Cuándo aceptaremos una invitación.—Cómo responderemos.—Ser consideradas cuando nos invitan.—Qué es la galantería.—Cómo portarnos con nuestros hermanos y con sus amigos.—Debemos hacernos respetar.—La lealtad ....	147
Lección X. <i>Nuestra posición en la vida y en la sociedad.</i> —La familia: Avergonzarse de ella es indigno.—Confianza con nuestros padres.—Nuestra madre será siempre nuestra mejor amiga.—Agradecimiento e ingratitud.—Ayuda moral y económica a los padres .....	159

Lección Primera. Qué comprende la economía doméstica.—Normas para dar al dinero el mayor rendimiento.—Saber llevar una agenda.—Cómo tener tiempo para todo: organizarse.—Pequeños consejos de economía doméstica.—Lo que no debe faltar en una casa bien organizada .....	171
Lección II. El orden: por qué es necesario.—El orden en nuestra persona, en nuestras cosas, a nuestro alrededor.—El orden en los armarios: diferentes tipos de armarios.—Normas para el arreglo y limpieza de cada uno de ellos .....	183
Lección III. La ropa de casa: cantidad necesaria.—Cuidado y conservación de la misma.—El lavado: qué es y operaciones que comprende.—Modo de lavar las diferentes prendas, según su calidad .....	197
Lección IV. La plancha: en qué consiste y material que se emplea.—Normas para el planchado de ropas corrientes.—Normas para planchar tejidos especiales.—El almidón: su preparación y utilización.—El brillo y el encañonado .....	215
Lección V. Importancia de la medicina casera en la economía doméstica.—Animales y vegetales productores de enfermedades.—Microbios.—Bacterias y parásitos.—El contagio: cómo se produce y cómo se evita .....	233
Lección VI. La enfermedad.—Cómo se cuida a un enfermo.—La cama del enfermo: manera de cambiarle la ropa de la cama.—Ropa del enfermo.—El termómetro clínico: modo de usarlo.—Cómo se anotan las temperaturas .....	241
Lecciones VII y VIII. Principales regímenes para los enfermos.—Las inyecciones subcutáneas e intramusculares: manera de ponerlas .....	253
Lección IX. Heridas y traumatismos: diferencias.—Apósitos y vendajes.—Importancia del aseo en el tratamiento de las heridas.—Quemaduras, insolaciones y otros accidentes ....	261
Lección X. Tratamientos en casos de accidentes: ahogados, asfixia, desmayos, envenenamientos, picaduras de serpientes.—Cuidados de urgencia y antidotos.—Hemorragias: modo de cohibirlas .....	271

Lección XI. Plantas medicinales de frecuente uso casero.—Infusiones.—Conocimientos.— Medicinas necesarias en una casa para casos de urgencia .....	279
Lección XII. Objetos de adorno en las casas: cuadros, ceniceros, lámparas, portarretratos, relojes y candelabros.—Lo que se debe evitar en la decoración de las casas.—Las flores en la decoración del hogar.—Elementos que hay que considerar en su colocación: el jarrón o recipiente, color, tamaño y cantidad .....	285
Lección XIII. Confección de ramos corrientes.—Ramos para centros.—Manera artificial de montar flores.—Conservación de las flores.—Normas para cortarlas .....	299
Lección XIV. <i>Sobre los deportes</i> .—Es bueno el deporte.—Deportes apropiados para la mujer.— El deporte y la moralidad.—Entusiasmo e intransigencia.—La buena educación.—Saber perder .....	309
Lección XV. <i>Las diversiones</i> .—En qué consiste la animación.—Qué quiere decir “tener sentido de responsabilidad”.—Comportamiento en el teatro, en el cine, en los conciertos.— Las excursiones: organización.—La comida y los detalles.—Compostura en ellas.—El vestido adecuado y para la bicicleta .....	317
Lección XVI. <i>En la playa</i> : Dignidad y prudencia.—Los baños de sol.—El cuidado de tu piel desde el punto de vista higiénico.—Los baños de mar: el vestido.—Salud y moralidad ....	327
Lección XVII. <i>El baile</i> : no pasar de la raya.—¿Se puede fumar?—Cuándo, dónde, cómo.— El juego de cartas: cómo se debe uno comportar.—Saber ganar, saber perder.—¿Quién debe autorizar nuestras diversiones? .....	335
Lección XVIII. <i>Los viajes</i> .—En el tren: cuál será nuestro comportamiento.—Si comemos en él.—El equipaje apropiado.—Cuando se viaja en coche.—Y si vamos invitados: el equi- paje prudente.—En los hoteles: ser ordenadas y consideradas .....	343
Lección XIX. <i>Los equipajes</i> : Normas para la preparación.—Objetos fijos variables que se han de tener en cuenta en la preparación de los equipajes .....	351
Lección XX. Lo que más necesita una mujer moderna para resultar bien educada.—Cómo tener tiempo para todo: organizarse.—Lo más conveniente para la felicidad de una mujer .....	359

## ESTATUTOS DE LA SECCIÓN FEMENINA DE FALANGE ESPAÑOLA DE LAS JONS

La Sección Femenina de Falange Española de las JONS, constituye una unidad organizada verticalmente, bajo la base indiscutible del mando único e integrante del gran cuerpo total de la Falange, a cuya disciplina nace irrevocablemente sometida.

Y partiendo del concepto Nacional-Sindicalista de reintegrar cada núcleo a su orden y cada ser a su categoría, la Sección Femenina declara que el fin esencial de la mujer, en su función humana es servir de perfecto complemento al hombre, formando con él, individual o colectivamente una perfecta unidad social.

Por lo tanto, la Sección Femenina de Falange Española de las JONS, al incorporarse con misión, sentido y estilo netamente femeninos a la obra viril de la Falange, lo hará para auxiliar, completar y hacer total aquella obra.

Partiendo de estas bases y razones, la sección femenina persigue concretamente:

1.- Incorporar la parte femenina del pueblo español a la obra de reconstrucción material de la Nación, a la obra Nacional-Sindicalista de justicia y a la obra del engrandecimiento imperial de España...

3.- Dar una formación humana y nacional-sindicalista a las mujeres que integran la Sección Femenina de la Falange, a fin de prepararles para su propio fin individual, dotarles de especiales aptitudes para la realización de todos los servicios que el mando reclame; la participación en la obra social, integradora y total que la Falange debe realizar, con su revolución en España y superar el clima colectivo de la vida española.

4.- Por lo tanto la Sección Femenina de la Falange aspira a la realización de todos los servicios que concuerden exactamente con el espíritu y facultades de sus masas, cumpliendo con ello en la Falange las funciones de la mujer en el hogar -arreglo material, aliento y cuidado- y de otra parte los servicios extraordinarios de participación en la obra sanitaria y desarrollo de la obra social y benéfica, y aun, por último, la preparación para realizar en la guerra aquellos trabajos en los que los hombres puedan ser sustituidos excepcionalmente.

5.- Considerando que en muchos casos las mujeres pueden verse en la necesidad de ejercer un trabajo que exceda de las comunes órbitas familiares, la Sección Femenina incorporará a sus afiliadas que se encuentren en el citado caso, a los sindicatos correspondientes a su profesión y fomentará la actividad sindical, impulsando la creación de sindicatos nuevos de profesiones netamente femeninas.

6.- Para cumplir todos sus fines, la Sección Femenina se servirá principalmente de una exacta e indiscutible disciplina, creará organismo de función interior que adiestre individual y colectivamente a sus miembros para cualquier empresa y fijará a la mujer en el íntegro y pleno sentido del ser femenina, según es por naturaleza inabdicable, apartándola en la conducta, la forma y el estilo de toda función o apariencia varonil.

Para la mujer la tierra es la familia. Por eso en la Falange, además de darles a las afiliadas la mística que las eleva, queremos apegarlas con nuestras enseñanzas de una manera más directa a la labor diaria al hijo, a la cocina, al ajuar, a la huerta y darle al mismo tiempo una formación cultural suficiente para que sepa entender al hombre y acompañarlo en todos los problemas de la vida.

Pilar Primo de Rivera. Prólogo a *Mujeres* de María Pilar Morales

## **Sobre la moralidad pública**

...En primer lugar notamos que la santa institución del matrimonio se va inficionando de un concepto materialista que le resta fecundidad y aptitud para constituir la santa familia cristiana española, que es gloria sólida de nuestra historia.

Un feminismo absurdo aleja a muchas mujeres de su destino en pos de entretenimientos y libertades que no coinciden con el decoro y sus deberes de maternidad. Un ambiente de excesiva libertad doméstica permite a los hijos y a las hijas ausentarse del hogar demasiadas horas y hasta días enteros...

...No necesitamos subrayar la plaga de desnudismo que invade nuestras calles, sobre todo en verano y no siempre por los turistas que vienen allende las fronteras de nuestra Patria; ni se puede excusar la hipocresía del mismo desnudismo, que trata de cubrirse con velos tan sutiles que sirve más bien para aumentar el reclamo de las bajas pasiones...

...el culto exagerado del cuerpo, la pasión irracional de los deportes y el desnudismo inverecundo son un retroceso hacia el paganismo. Paganismo es también la libertad escandalosa de los grupos y parejas que imitan en la calle y mucho más en las afueras de las poblaciones, en los parques y lugares solitarios, lo que ven hacer a los ídolos del cine o del teatro, ayunos de pudor y analfabetos de moralidad....

(Conferencia de Metropolitanos: "Instrucción sobre la moralidad pública". 31-5-1947 en Iribarren, J: Documentos colectivos del episcopado español, 1870-1914. BAC Madrid. Pág . 302-316