



Por mucho que se vean obligadas a hacer, las chicas jóvenes siempre deben tener algún tiempo para disfrutar su maravillosa juventud.

"Tengo quince años de edad. Siempre tengo buena voluntad para cepíllarme los cabellos, hacer mis ejercicios, extraerme el vello supérfluo y tener mis uñas muy pulidas, pero no sé cómo me las arreglo que nunca tengo al tiempo para nada, y me presento en alguna cita o fiesta cuando no estoy debidamente preparada como debo estarlo. Yo sé que eso no está bien."

Lo único que puede hacerse es organizar su cuidado personal como lo hace con su trabajo. Siéntese ahora mismo y haga una lista de lo que necesita por día y por semana.

Si su piel es normal, debe limpiarla día y noche y por las tardes. Hágalo con toda regularidad. Si su piel es grasosa tendrá tendencias a tener espinillas. Lave su cara con agua y jabón lo menos cuatro o cinco veces al día. Por lo corriente, la piel normal no necesita crema de limpieza. De todos modos, debe usar la loción para las manos de día y de noche. Capille su cabello todas las veces que pueda hasta cansarse. Dedique veinte minutos al cuidado de la cara y el cabello. Añadiendo la limpieza de los dientes será cuestión de media hora.

La manicura y el quitarse el vello supérfluo debe ser un programa semanal. Si se hace Vd. una manicura semanal, solamente tendrá que darse un toque cuando lo necesite entre semanas. Si la cutícula está muy seca, un poco de aceite cada noche al hacerse el cuidado general la ayudará mucho.

La cuestión del lavado de cabeza dependerá de lo seco o aceitoso que tenga el cuero cabelludo, de todos cada diez o doce días toso que tenga el cuero cabelludo, de todos modos cada diez o doce días será suficiente.



NUESTROS vestidos pueden ser más o menos lujosos, estar más o menos ajustados a las modas reinantes, y aún aparecer con mayor o menor grado de pulcritud, según que nuestros rentas o el producto de nuestra industria nos permita emplear en aquellos mayor o menor cantidad de dinero; pero jamás nos será lícito omitir ninguno de los gastos y cuidados que sean indispensables para impedir el desaseo, no sólo en la ropa que usamos en sociedad, sino en la que llevamos adentro de la propia casa.

La limpieza de los vestidos no es la única condición que nos impone el aseo: es necesario que cuidemos además de no llevarlos rotos ni ajados. El vestido ajado y roto no es admisible ni aun en medio de las personas con quienes vivimos.

La mayor o menor transpiración a que naturalmente estemos sujetos y aquella que nos produzcan nuestros ejercicios físicos, el clima en que vivamos, y otras circunstancias que nos sean personales, nos servirán de guía para el cambio ordinario de nuestros vestidos; pero puede establecerse por regla general, que en ningún caso nos está permitido hacer este cambio menos de dos veces en la semana.

Le estoy dando todas éstas líneas a contestar a su pregunta porque creo que trazando un plan regular es lo mejor para no caer en el descuido, y así se está bien siempre.

Las chicas quinceañeras están en la edad del desarrollo y si tienen la fuerza de voluntad de practicar todas estas enseñanzas no estarán nunca amenazadas de adquirir malos hábitos. No importa lo cansadas que estén; insistimos en que tomen quince minutos diarios para su cuidado personal.

P.— "Pueden reducirse las caderas sin rebajar la cintura? Mi cintura mide 24 pulgadas y mis caderas 40 pulgadas."

R.— Sí. Los ejercicios en que se rueda por el suelo únicamente rebajan las caderas.

Llame al 6-77-66

¡Viva en su hogar y siéntase feliz!

CHAMPION *Enros & Provincas*

VENETIAN BLIND MFG. CO.
423 STA. MESA BIVD., MANILA