

Presentación personal

Alejandra Corvalán de C.



2000
ed
editora
dosmil

NUEVA BIBLIOTECA POPULAR DE EDITORA DOSMIL

TITULOS EN CIRCULACION

1. No nos volvamos locos (Higiene mental)
2. Juguemos ajedrez
3. Nosotros somos así (Biología humana)
4. Relaciones humanas
5. Comamos y bebamos bien
6. Orientación familiar
7. Aprendamos ortografía
8. Nuestros equinos (Caballos, asnos y mulas)
9. Me llamo Simón Bolívar
10. Artesanías
11. Somos comunidad organizada
12. Mujeres ilustres
13. Decoración de la casa
14. Contabilidad agropecuaria
15. Aprendamos mecánica
16. Instalaciones agropecuarias
17. Aprendamos construcción

BIA

395
C67p
Fr. 2

Presentación personal

2009-01-21

NPR

BIAA

P. 1050

Carátula: Jaime Ramírez Palmar
Ilustraciones: Jorge E. Muñoz

A1080999

© ALEJANDRA CORVALAN DE CASTRO, 1979

SE HIZO EL DEPOSITO LEGAL

DERECHOS RESERVADOS

IMPRESO EN COLOMBIA

PRINTED IN COLOMBIA

Se terminó de imprimir este libro en los talleres de Editorial
Andes, en el mes de febrero de 1979.

ISBN: 84-8275-032-1


editora
dosmil

Carrera 39 A N° 15-11, Tel. 2 69 48 00 - Bogotá - Colombia.

Presentación personal

Alejandra Corvalán de Castro

Primera Edición

ACCION CULTURAL POPULAR

Colección hogar

No. 18

PROLOGO

El tema Presentación Personal constituye un motivo de interés diario en las personas, de ahí la importancia que reviste el conocer las normas generales para lograr una mejor apariencia física y al mismo tiempo, todas aquellas manifestaciones de la vida interna que nos sirven para llevarnos mejor con los demás, como son nuestros modales, gestos, actitudes, etc., es decir nuestra conducta social, porque no lograríamos nada si ataviamos el cuerpo como a un maniquí y dejamos de lado lo esencial del hombre, su comportamiento y forma de relacionarse con los demás.

No es necesario gastar mucho dinero para vestir con buen gusto, esto se demuestra a través de todos los capítulos del libro y se indica cómo utilizar todos nuestros recursos a favor de la presentación personal.

Una persona inteligente no gasta más de lo realmente indispensable para estar bien presentada.

Este libro tiene una doble intención; pretende de una parte ayudar a seleccionar con cuidado las prendas de vestir, el peinado, maquillaje, etc., según la figura de cada uno y por supuesto como hemos dicho, haciendo énfasis

en que la práctica de las relaciones humanas nos lleva a un mejor vivir. Y de otra parte, pretende también ayudar a las personas de medianos y bajos recursos que compran en forma irracional y desmesurada toda clase de ropas en desmedro del presupuesto familiar.

Por último, esta publicación trata de orientar a las personas a vestirse según su edad, figura y ocasión.

El buen gusto, las buenas maneras son hábitos que debemos adquirir, ese es el propósito, esa ha sido la razón de ser de este libro.

La autora

INDICE

	Pág.
Prólogo	5
Primera parte	
CAPITULO I	
EL CUIDADO DEL CUERPO ES FUNDAMENTAL	9
Limpieza personal y del vestuario	9
El cabello en el hombre y la mujer de hoy	14
CAPITULO II	
EL BUEN VESTIR DEMANDA POCO DINERO	17
Reglas generales que se deben tener en cuenta según la forma y contextura del cuerpo, color de la piel y del cabello	20
Armonización de los colores en los atuendos	27
El ropero básico	28
El vestido de las jovencitas	36
El traje de novia práctico	41
Para las que tienen más años y trabajan	43
La ropa de los niños	48
El maquillaje como aliado de la presentación personal	50
Los accesorios de las vestimentas	61
CAPITULO III	
LA PRESENTACION PERSONAL EN EL TRABAJO	65

CAPITULO IV

VESTIRSE SEGUN LA OCASION YA NO ES UN PROBLEMA	69
Cómo ir al cine, té, fiesta, boda, bautizo, entierro, con la misma ropa	71
Lo que siempre debemos evitar	76

CAPITULO V

COMO MANTENER MEJOR LA ROPA	79
--	----

CAPITULO VI

IDEAS PARA PONER EN PRACTICA	83
Economice ropa	83

CAPITULO VII

LA ROPA QUE JAMAS DEJA DE USARSE	87
---	----

Segunda parte

LA VIDA COMO DESEMPEÑO DE UN PAPEL	89
---	----

CAPITULO I

CADA SITUACION EXIGE LA REPRESENTACION DE UN PAPEL	93
Los papeles que todos hemos representado	93
¿Es cierto o falso que el hábito hace al monje?	96

CAPITULO II

LA VIDA, CONTINUA COMEDIA	99
Importancia de los buenos modales. Lo que decimos con nuestros modales (gestos, actitudes, vocabulario)	99
Las ventajas de conocer a otras personas	109

CAPITULO III

USTED PUEDE SER MAS SIMPATICO	113
Cómo demostrar simpatía	115
Finalidad de la risa y modos de reirse	115
Optimismo y pesimismo	118
Por qué miedo a los demás	120
Del modo de saludar, sentarse y caminar	122
Usted es importante	124

Bibliografía	127
---------------------------	-----

PRIMERA PARTE

CAPITULO I

El cuidado del cuerpo es fundamental

Es un deber social de las personas prestar atención a su aspecto físico, vivir permanentemente preocupados de nuestro aseo diario, sobre todo de las manos, para lograr una mejor convivencia en sociedad.

Sobre este aspecto descansa la presentación personal; sería imposible resistir a una persona de modales agradables y correcto vestir que falle en su aseo; nos provocaría rechazo, ¿verdad?

LIMPIEZA PERSONAL Y DEL VESTUARIO

El cuidado personal exige un baño diario, ya sea de agua fría o caliente. La primera nos despertará y estimulará la circulación de la sangre, volviéndonos ágiles y dinámicos. El agua caliente sirve como relajador de ner-



El cuidado del cuerpo es fundamental



Limpieza personal y del vestuario

vios y músculos y para disolver las grasas producidas por la piel; en realidad este no es el punto difícil de poner en práctica, pero sí lo que a continuación señalamos.

La atención a nuestros dientes es también indispensable para lograr una mejor presentación personal.

Una excelente limpieza dental al menos tres veces al día después de las comidas, nos ayudará a mantener nuestros dientes sanos y fuertes, además de que podremos sonreír frecuentemente sin temores o complejos.

Las uñas de las manos y de los pies son el escondite obligado de los microbios y hongos, peligrosos transmisores de enfermedades. Los hongos que aquí se alojan demoran seis meses en desaparecer siguiendo un tratamiento médico debidamente.

Las uñas deben cortarse tanto en el hombre como en la mujer, siguiendo la forma del dedo sin sobresalir de éste.

La mujer es la menos indicada para mantener uñas largas y puntiagudas porque es ella la que maneja los alimentos, la que cuida los niños, etc.

Es deplorable el aspecto que ofrecen unas manos femeninas con uñas como garras de animal. Se puede lograr un efecto agradable limándolas de acuerdo con la forma del dedo como hemos dicho, y alegrarlas con un esmalte de color discreto y agradable.

Las orejas deben ser motivo de continua limpieza y aseo. No se deben utilizar palitos envueltos en algodón ni nada parecido. El pabellón de las orejas y la parte posterior de ellas reciben mucho polvo durante el día. Descuidar estas partes de nuestro cuerpo es también perjudicial a la salud.

Un hombre que desee dar el mejor aspecto físico se afeitará diariamente. Una barba de dos o tres días produce muy mala impresión.

En resumen, la base de nuestra presentación se sustentará en nuestra limpieza y de ella dependerá. El agua, jabón y desodorante, o en caso tal bicarbonato, están al alcance de todas las personas que trabajan.

No todos hemos nacido agraciados, pero si somos disciplinados en nuestro aseo personal, podremos ofrecer a nuestros semejantes un aspecto de limpieza e irradiar frescura y lozanía a nuestro alrededor.

Así como el cuerpo requiere de cuidados para su presentación, las ropas que usamos exigen igual atención.

La ropa de hoy es más fácil de lavar que la de otras épocas; las fibras sintéticas de nailon y otras se lavan y secan tan rápidamente que no hay disculpas para descuidar este punto.

Esta gran cualidad y ventaja que ofrecen las telas que se usan en la actualidad para la confección de ropa, nos hace pensar con mayor razón que comprar ropa en exceso no se justifica en absoluto.

La limpieza de los vestidos de señor debe ser por lo menos semanal, especialmente cuando se trabaja en industrias y fábricas.

Las blusas y camisas no soportan sino un día de trabajo; lo mismo las medias y la ropa interior.

El calzado necesita revisión y lubricación permanentes; sean éstos del material que sean, la limpieza del calzado le da a éste mayor vida. Es la prenda más agradecida;

unos zapatos lustrosos y brillantes hablan muy bien del dueño y permiten caminar mejor que unos sucios y descuidados.

La corbata en el hombre es un punto de atracción de miradas; las hay lavables y si tiene una muy delicada, límpiela cuidadosamente con varsol y agua tibia. La peor presentación es una corbata grasienta y chorreada, aunque la camisa esté inmaculada.

EL CABELLO EN EL HOMBRE Y LA MUJER DE HOY

Cada época de la historia por el mismo avance que la determina impone diferentes estilos de vida.

Nuestra época considera el tiempo como factor primordial; todo transcurre vertiginosamente, de ahí nuestra actual forma de ser y de vestir, sin complicaciones, funcional.

El aseo del cabello en el hombre y la mujer no toma demasiado tiempo, ya que basta con un lavado semanal en la mujer y cada tres días en el hombre.

Sin embargo, peinarse es algo distinto, requiere tiempo. Por eso lo más recomendable es el cabello corto.

Las largas cabelleras están bien para aquellas señoras que tenían tiempo de sobra y se hacían toda clase de rizos y moños, etc.

La mujer de hoy es dinámica, activa, trabaja a la par con el hombre. Por lo tanto el cabello corto es la mejor solución.

El cabello corto en la mujer quiere decir un poco más arriba de los hombros, de manera que pueda variar su peinado las veces que desee, ondulándolo o alisándolo.



El cabello en el hombre y la mujer de hoy

El cabello corto en el hombre quiere decir que éste no roce ni alcance siquiera el cuello de la camisa, y en la parte superior de la cabeza que no deje caer el pelo sobre la frente y menos que su largo, en su parte cercana a las orejas, dé la sensación de melena femenina.

El hombre de por sí tiende a sudar más que la mujer y es en la cabeza donde se nota inmediatamente.

El aspecto estético de un hombre y una mujer con cabellos cortos y limpios es de máxima pulcritud y limpieza.

Además existe una razón económica: una persona con unos cabellos largos hasta la cintura, gasta tres veces más en champú que una de cabello corto. Sin tener en cuenta que ese cabello largo es más susceptible de vivir sucio, porque está en continuo contacto con asientos, paredes, puertas, etc., fuera de que la misma grasa natural del cabello ensucia la ropa.

CAPITULO II

El buen vestir demanda poco dinero

La actual calidad de las telas es una característica que debemos tener en cuenta para comprender por qué no es necesaria la compra continua e irracional de ropa.

Hoy más que nunca cualquier prenda de vestir está destinada a durar mucho más tiempo del que le damos de vida útil.

Las telas de hoy son más resistentes que las de antes, la mayoría por contener fibras sintéticas.

Tomemos el caso de un pantalón de poliéster: bien cuidado puede durar cuatro años.

Tal vez porque las personas no racionalizan sus necesidades de vestuario, existe el concepto generalizado de que vestirse bien y correctamente es sólo privilegio de unos pocos.

Resulta curioso y lo he podido comprobar; conozco personas de sólida posición económica que, paradójicamente, no tienen la misma cantidad de prendas y accesorios que



El buen vestir demanda muy poco dinero

otras personas que conozco de bajos ingresos, con la doble ventaja de que las primeras que señalé todavía usan sus vestidos de hace más de cuatro años.

La primera consideración que tendremos en cuenta al ir a comprar ropa es de que sea de buena calidad y de buena confección. "La calidad es lo primero que se ha de buscar en todas las cosas"¹.

De este modo haremos un gasto cada dos o tres años y no continuamente.

Por otra parte, no compraremos nunca vestidos de colores llamativos; trataremos de ser muy discretos con los colores, de manera que éste se adapte a las distintas variaciones de la moda, y así siempre estaremos mejor presentados.

La ropa que escojamos no ha de llamar la atención por su diseño, ni en el hombre ni en la mujer. Una persona bien presentada no es precisamente la que se destaca por su extravagante presentación personal, sino por el contrario, es aquella discreta que no desarmoniza en el lugar ni en el tiempo en que se encuentra.

La sencillez en el vestir es una cualidad que no todos poseen y es preciso adquirir. En la medida que aprendamos a ser sencillos en la elección de nuestra indumentaria, obligadamente mediremos mejor el impulso de comprar.

Habremos comprendido con ésto que no se trata de cambiar todos los días de traje y así nos aprecien más nuestros amigos: nos daremos cuenta que una persona bien educada, que vive de acuerdo con lo que tiene, puede gozar

1 L. EICHLER, *Las Costumbres de la Humanidad*.

de la consideración de todos, aunque sólo posea dos o tres vestidos y les saque el máximo de partido a la semana; ¿qué mejor prueba de inteligencia y habilidad, no es cierto?

Es fácil observar cómo hay personas que con unas entradas económicas muy limitadas cambian de traje continuamente; claro está que son prendas de mala clase, pero con la hechura que se usa. Pues bien, algo andará mal en esa persona que por todos los medios busca cómo aparentar lo que no es, lo que no tiene.

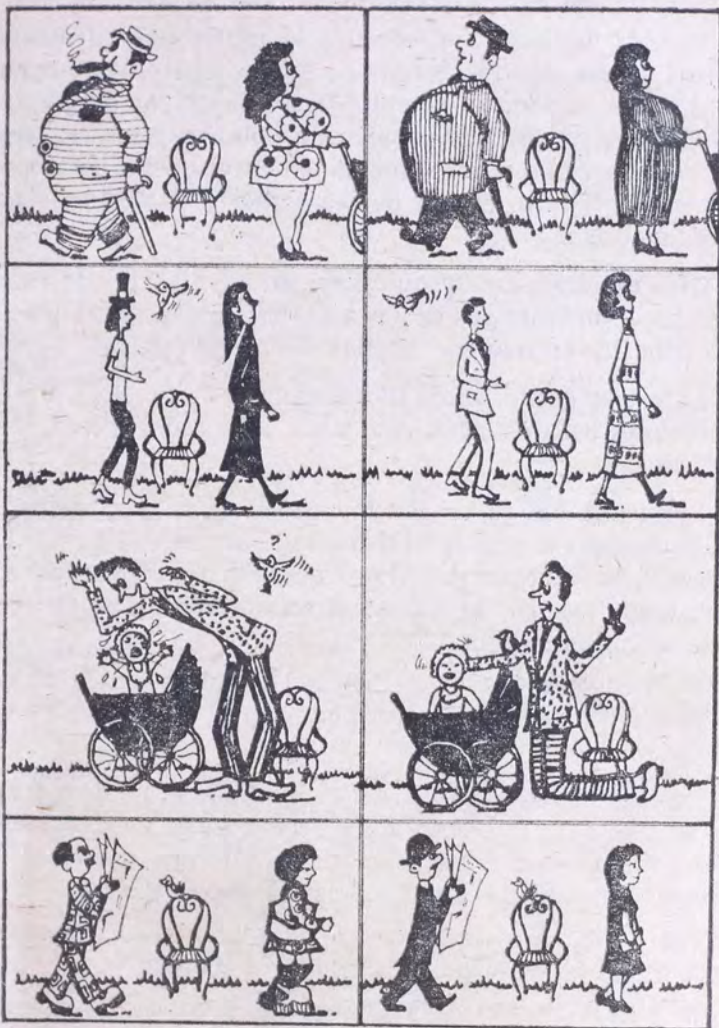
Un jefe no se impresiona por la variedad del ropero de su empleado; al contrario, le chocará y no pensará bien. Un jefe notará en cambio la pulcritud, el esmero con que cuidamos esa ropa con que nos ha visto tantas veces.

En la sección, "el guardarropa básico" podrán ustedes apreciar concretamente por qué no se necesita tanto dinero para tener un vestuario adecuado.

REGLAS GENERALES QUE SE DEBEN TENER EN CUENTA SEGUN LA FORMA Y CONTEXTURA DEL CUERPO, COLOR DE LA PIEL Y DEL CABELLO

En primer lugar, antes de determinar lo que necesitamos en materia de vestuario y cómo ha de ser, es fundamental que seamos sinceros y críticos con nosotros mismos al momento de escoger un vestido.

Será, pues, la primera regla, reconocer nuestros defectos físicos. Muchas veces las personas no lucen como debieran, a pesar del esfuerzo que han hecho, porque no saben que tal color no les queda bien, o porque no saben qué medidas adoptar para su contextura.



Reglas generales que deben consultar las personas gordas, delgadas, bajas, altas

Las personas gordas

Es más ilustrativo el caso de la mujer por su misma forma. A las mujeres gordas de mucho busto, les quedan mal los estampados a grandes flores, las rayas horizontales, los colores deslumbrantes como blanco, amarillo, verde claro, etc. Lo mismo que si tienen el cuello corto por extrema gordura, el uso de pañoletas y desde luego las faldas altas.

Otro detalle que hay que tener en cuenta en este caso, será el de las mangas de los vestidos; una persona gorda no debe llevar mangas anchas de ningún estilo.

La mujer gorda puede dar sensación de esbeltez, usando colores oscuros como vino tinto, azul oscuro, café, verde, etc.

Empleará las rayas longitudinales o de arriba-abajo, ni demasiado angostas ni demasiado anchas. Si gusta del estampado floreado, las flores deberán ser pequeñas sobre fondo oscuro; lo mismo si son diseños geométricos: que éstos sean pequeños.

El cuello tortuga no es aconsejable para este tipo de persona; lo ideal es el escote en V, y el de la camisa de sport.

Las cadenas pesadas y largas tampoco le lucirán acertadamente. En este caso, unos aretes, topes en lo posible, para que se concentre la atención en otra parte, es lo mejor. Una cadenita fina y delgada quedará bien.

Las personas con kilos extras son las que menos adornos necesitan ya sea en el vestido o sobre éste.

El cabello de una persona gorda debe ser necesariamente corto.

Finalmente, el vestido no podrá ser ceñido o que quede ajustado; más bien suelto y así disimulará su verdadera silueta.

El hombre gordo no usará camisas floreadas de colores chillones, atraería la atención hacia su prominente estómago y su presentación dejaría mucho que desear.

Las personas delgadas

Las personas delgadas tienen un poco más de libertad; sin embargo, deberán considerar que las rayas longitudinales les están vedadas, y las flores grandes las podrán usar sólo si son delgadas y altas.

Las personas delgadas usarán colores cálidos y evitarán el negro y los colores oscuros que adelgazan ópticamente.

Podrán usar pañoletas si el cuello es largo.

Tampoco usarán faldas cortas. La ropa que más rellena son los conjuntos de dos piezas o los vestidos amplios y sueltos.

Las personas bajas

Lamentablemente no nos quedan bien los grandes estampados o dibujos geométricos muy vistosos.

Las rayas longitudinales son las más indicadas y los colores neutros como el beige, gris; también los derivados de los colores fríos, como azul, verde, negro, etc.

Una persona baja se ve deforme con zuecos muy altos; da muy mala impresión.

Las personas bajas no llevarán nunca carteras ni bolsos grandes. Tampoco usarán más de tres colores en su vestimenta.

Las faldas más abajo de la rodilla son ideales para personas de estatura baja.

En general hay que evitar los trajes de dos piezas y usar preferiblemente batas.

Las personas altas

Tienen la tendencia a andar agachadas, como acomplejadas por su altura. Las personas altas son la minoría en nuestro país, pero si aprovechan bien sus condiciones y saben utilizar todos los elementos de la presentación personal adecuadamente, lucirán muy bien.

Ser alto o bajo no tiene importancia; lo que interesa es cómo destacamos nuestro aspecto según nuestra estatura.

Las personas altas deberían evitar las rayas longitudinales, de lo contrario darán la sensación de que no terminan nunca. Lo mejor para ellas son las rayas horizontales, los escoceses grandes, las flores o dibujos geométricos grandes, pero sin exagerar.

Los cuellos tortuga les quedarán bien al igual que las bufandas y pañoletas anudadas al cuello.

Los colores claros combinados con colores fríos quedarán bien. Lo ideal también es que utilicen trajes de dos piezas, ya sea pantalón y chaqueta o falda y chaqueta; esto servirá para lograr un mejor aspecto.

Las personas rubias

Se verán muy atractivas si usan colores claros, suaves, tonalidades de beige, verde, azul claro, evitando al máximo el amarillo.

Las personas morenas

No deben usar el color café o beige, que oscurece más. Les favorecen los colores fuertes como el rojo, verde, violeta, amarillo, etc.

Las pelirrojas naturales y las de color caoba artificial

Las pelirrojas son muy pocas y de por sí son atractivas; deben prohibirse el color rosado, rojo y todos los matices de estos colores.

Las pelirrojas se ven muy bien con el verde en todas sus tonalidades, lila, azul, etc. Cuidado con el amarillo.

Es frecuente que las personas que han adquirido el color caoba para sus cabellos, no estén muy conscientes de su nuevo aspecto y continúen eligiendo ropa, etc., de acuerdo con el color de cabello que antes tenían.

Para las personas de color de cabello caoba tinturado, sirven las mismas indicaciones que para las personas pelirrojas.

Las personas de pelo blanco

Seguramente son abuelitas y qué mejor que esta época para demostrarle al mundo que su espíritu sigue siendo joven y alegre.

Es frecuente ver a las personas de edad de riguroso negro; éste es un color que no debe usarse continuamente porque afecta la salud.

El azul oscuro, el café, el gris, el lila para las blusas, el vino tinto, el verde, etc., son posibilidades que hay que experimentar.

Las abuelitas se verán mejor con estos colores que con el negro a todas horas.



Reglas generales que deben consultar las personas rubias, morenas, pelirrojas y de cabello tinturado

ARMONIZACION DE LOS COLORES EN LOS ATUENDOS

Como decía anteriormente, lo mejor es elegir para nuestro guardarropa un número limitado de colores, evitando los llamativos y chillones.

Se consideran colores ideales para la combinación de ropas de un ropero práctico y básico el azul marino, el beige, el verde, el café y el negro.

El rojo, el azul claro, el amarillo, etc., se emplearán de preferencia en blusas y suéteres.

Observe cuántos colores lleva en la vestimenta que en este momento usted viste.

¿Más de tres colores?, ¿más de cuatro? Las reglas del buen vestir son más sencillas de lo que nos imaginamos; exigen como máximo tres colores en una vestimenta.

Se entiende que si es una blusa de colores revueltos, la falda será de un solo tono y al revés.

Ocurre igual con el hombre; un pantalón a cuadros va mejor con una camisa de un sólo color y lo contrario.

Los zapatos también se cuentan dentro de la combinación y la norma de los tres colores.

Por ejemplo, una falda café con una blusa beige y dibujos, llevará zapatos cafés, en cualquiera de sus tonalidades.

A este respecto, se entiende que los tres colores básicos de una vestimenta comprenderán los matices de un mismo color.

Por otra parte, una vestimenta en azul por ejemplo, que juega con varias tonalidades del mismo color, se verá muy bien y no necesitará más colores.

El contraste es también una buena forma de multiplicar la misma ropa que hemos llevado de otra manera.

Por ejemplo, la falda azul de la vestimenta anterior irá muy de acuerdo con una blusa amarilla, lila, blanca, que siempre usamos en otras ocasiones y que antes jamás se nos había ocurrido combinar con esta falda.

Lo importante de las combinaciones es que usted le pierda el miedo a los colores. Estudie su tipo físico según lo que le hemos presentado y use la imaginación para duplicar el servicio de una misma prenda.

EL ROPERO BASICO

Para la mujer

Hacer la ropa en casa es el medio más efectivo para ahorrar dinero.

No todas las personas se han preocupado por aprender a coser. En realidad, no se necesita ser superdotado o tener aptitudes especiales; lo único que sí es primordial es nuestra voluntad de aprender y sobre todo de terminar el trabajo que hemos comenzado.

Por cierto que las primeras costuras no serán obras de arte, pero si se logran hacer con mucho cuidado, podremos usar lo que hemos hecho.

La mayor satisfacción personal consiste en hacer uno mismo el máximo de labores posible, por el esfuerzo que hemos puesto y desde luego por el ahorro que se genera en favor de la familia, que como bien sabemos es un círculo de múltiples necesidades.



Un guardarropa básico

Felizmente se puede aprender a coser en muy poco tiempo y en nuestro medio se ofrecen muchas facilidades para ello.

Existen muchas publicaciones que enseñan en forma fácil y práctica el oficio de la modistería; el cual se puede aprender con un poco de paciencia y disposición, además de los elementos necesarios.

Para la persona que vaya a coser por primera vez, recomendamos que se asesore por alguna persona de más experiencia, lo que no significa que aquélla le vaya a hacer el trabajo. Hay que perder el miedo a cortar una tela y darle forma.

Finalmente les recuerdo que no hay "personas malas para la costura", y menos se debe decirlo cuando jamás se ha experimentado verdaderamente.

A continuación les presentamos un guardarropa básico para la mujer que trabaja, de gusto sencillo y al mismo tiempo elegante, y con lo que se verá bien a toda hora.

Las prendas que se indican tienen múltiples posibilidades de ser intercambiadas. Lo cual comprobará que no se necesita gastar tanto dinero para vestirse bien.

Nota: el guardarropa que se ha preparado ha sido estudiado de acuerdo con las necesidades reales de mujeres de ingresos bajos y medios. Según este sondeo se llegó a la conclusión de que las personas que pertenecen a estos niveles sociales, gastan un alto porcentaje de su salario en vestuario. De otra parte, se pudo comprobar que compran de manera irracional, conscientes de ello, al punto de que tienen un número de prendas que no coordinan entre sí, ya que las han comprado sin pensar en su funcionalidad.

También se pudo observar que las personas entrevistadas, a pesar de sus ingresos bajos y medios, tienen el doble de prendas de vestir de lo que se señala a continuación:

2 blusas de diferentes estilos y colores: por ejemplo una blanca de sport y otra de modelo y color diferentes.

2 blusas estampadas.

2 pantalones: uno de poliéster y otro de pana; se sugieren los colores: azul, café, negro o verde.

3 faldas de estilos diferentes: una beige de poliéster, otra escocesa y una verde o azul de distintos materiales.

2 batas: una tipo jumper de pana o tela más liviana según el clima, que podrá combinarse con las distintas blusas. Una bata más formal para ocasiones especiales, que podría ser camisera, ya sea estampada en colores discretos o en un solo color. Según la edad se sugieren distintos tipos como veremos más adelante.

2 suéteres diferentes en su estilo: uno puede ser abierto de lana blanco o beige, y otro cerrado de escote en V o de cuello subido de color café o azul claro.

1 par de bluyines.

2 pares de zapatos: unos cómodos mocasines que combinen con las faldas, batas y pantalones, de tacón medio, color café o azul, y un par de zapatos de color negro, que también combinen con las faldas y batas.

1 bolso café o negro para las que trabajan.

1 cartera azul oscura o negra para ocasiones especiales.

Accesorios

1 o 2 pañoletas de varios colores que combinen con las blusas de un solo color y viceversa.

Adornos prácticos para complementar el ropero y de acuerdo a su nivel económico como cadenas, collares, gargantillas, pulseras, etc.

Para los climas fríos se acostumbra el uso de ruanas y sombreros, especialmente en los sectores rurales.

Para el hombre

La consideración más importante que se puede hacer al referirnos a la ropa de hombre es que tratemos de buscar primero calidad en las telas y en la confección.

De esta manera no tendremos que hacer gastos continuos, sino una vez cada cierto tiempo y muy bien planificados.

Vestuario básico para el hombre

1 camisa a cuadros o rayas de color sobre fondo blanco.

1 camisa de color: azul, amarilla, verde, etc.

1 camisa blanca.

El hombre necesita más camisas que blusas la mujer.

2 camisetitas a rayas o de un solo color, de manga corta, fáciles de lavar y secar.

2 o 3 pantalones de diferentes materiales; se sugieren los colores azul, gris, café o verde; negro y café para el trabajo.

1 o 2 vestidos completos de buena calidad: café oscuro, o azul.

1 chaqueta color azul o café que combine con todos los pantalones de buena calidad.

4 corbatas: dos de un solo color por ejemplo: una vino tinto y otra azul y dos de variados colores con dibujos.

2 suéteres: uno beige tipo chaleco, y otro de abertura en V de cualquier color.

5 pares de medias.

3 pares de zapatos: café, negro y otros deportivos.

También se acostumbra el uso de ruanas y sombreros en clima frío o de ponchos en clima cálido.

EL VESTIDO CORRECTO PARA LOS HOMBRES

El vestido del hombre está menos sujeto a las oscilaciones de la moda que el de la mujer.

En la presentación personal del hombre lo más importante es el aspecto que pueden ofrecer el cabello, las uñas y los zapatos.

Un cabello limpio, corto y ordenado hablará muy bien de esa persona. No se trata de reunir estas condiciones de vez en cuando o sólo para ocasiones especiales. La correcta presentación personal comienza en la misma casa. Un padre bien educado en este sentido ofrecerá una imagen más agradable a los suyos, sobre todo a sus hijos que lo imitarán.

Procuraremos que nuestro aspecto externo sea el mejor en todo momento, lo que no quiere decir estarse peinando varias veces al día, etc.

No se trata de arreglarse porque vamos a ver a alguien, sino en primer lugar porque un arreglo personal basado en la limpieza levanta el ánimo a nosotros mismos y a los que nos rodean.

La barba y los bigotes son las características físicas más notorias de un hombre.



El vestido correcto para los hombres

Algunos opinan que tener barba produce una sensación de desaseo. La barba en realidad exige más cuidados de lo que se supone. Lo mismo ocurre con los bigotes, que no a todos les favorecen por igual.

Es frecuente ver unas barbas de cuatro pelos y escuchar la consabida frase, "es que recién estoy empezando a dejármela crecer" y pasa el tiempo y las cosas siguen del mismo modo.

Este tipo de personas no deberían dejarse barba ni por una semana, es muy desagradable su aspecto externo.

Los bigotes pueden ser molestos en la vida diaria, especialmente al tomar los alimentos, pero lo es más para el espectador que observa todas las acrobacias que hace el poseedor del bigote para quedar presentable después de las comidas.

Y continuando con el tema, tampoco es correcto lucir el pecho descubierto mostrando una especie de barba en ese lugar. El calor no es una excusa para este tipo de presentación, a excepción de estar en la playa o en el campo. Sin embargo, he podido observar especialmente en hombres jóvenes e incluso en aprendices de vendedores, que desafiando el intenso frío de algunas regiones pretenden hacerse notar en este sentido, desapuntándose hasta los tres primeros botones de la camisa.

El color de los trajes que seleccionemos es lo que más cuenta para un correcto vestir en el hombre.

Los colores de los vestidos masculinos son limitados. Es la mujer quien disfruta de todos los colores para realzar su belleza.

Son colores discretos y apropiados para los vestidos de hombre, azul oscuro, café, gris, beige, negro, verde oscuro, animados por rayas de otro color o cuadros.

El hombre elegante no es el que llama la atención por la variedad del diseño de la tela de su pantalón, chaqueta, etc.

Al contrario, es el que revela discreción y logra dar un aire de serenidad con su aspecto de máxima limpieza, pulcritud y orden.

No significa que sólo el día que estrenamos vamos a hacer lo posible por estar bien presentados. Nuestra ropa vieja y como la mantenemos y cuidamos es la que verdaderamente habla por nosotros.

Una chaqueta remendada, bien limpia, es la que legítimamente define más nuestro modo de ser y nuestros hábitos de limpieza.

Un corte discreto hará que un vestido dure mucho más tiempo y que sirva para infinidad de ocasiones, que uno de corte rebuscado.

Por un corte discreto entenderemos lo siguiente: si se usan las solapas de la chaqueta anchas en extremo, buscaremos el término medio y de este modo estaremos bien presentados, tanto mientras está la tendencia de la solapa ancha como después.

Un corte discreto, significará en el pantalón, que si éstos se usan muy anchos o muy angostos en la pantorrilla, también podremos buscar equilibrio, usando un pantalón con un ancho regular.

Lo mismo es válido para el largo de la chaqueta.

Esos son los puntos claves de la forma de un vestido de hombre y el negocio de la moda consiste en transformarlos.

Por eso hemos recomendado que para estar bien presentados, lo mejor es atenuar las líneas de acuerdo con su tipo. El correcto vestir en el hombre señala que pasar inadvertido es lo indicado.

Daremos varios ejemplos, primero de lo que no se debe hacer y segundo de cómo corregirlo.

Observemos un señor de baja estatura, con un vestido a cuadros grandes de colores café, verde y rayas vino tinto, usando una camisa estampada de varios colores, con una corbata de fondo azul, rayas rojas y grises.

Su aspecto es muy llamativo y es una lástima, llamativo en el peor sentido. Su extravagancia hace que lo miremos por un largo rato y al final queda el observador mareado y confundido por su aspecto.

No se trata de ponerse la ropa que está más a la mano, hay que pensar un poco, no es a nuestro enemigo al que estamos vistiendo.

Un vestido a cuadros del tamaño y color que sean, quedará muy bien con una camisa de un solo tono, así esta sea amarilla, azul claro, o verde claro. Con una corbata sencilla que no se salga del color del vestido y en lo posible limitada en dibujo.

Un vestido a rayas no queda bien con una camisa a cuadros de colores y una corbata multicolor.

Las camisas estampadas deportivas, a rayas o a cuadros, dan una buena impresión con vestidos de un solo color y en el evento de que se desee combinar con un

vestido de cuadros o rayas, estos diseños tienen que ser muy sutiles de manera que el contraste no sea tan violento a la vista.

El hombre y el día de su boda: un vestido de calle bien cuidado es lo más aconsejable. Sólo los que desean aparentar lo que no tienen alquilan vestidos que ni siquiera saben llevar.

EL VESTIDO DE LAS JOVENCITAS

Generalmente en una familia hay dos hermanitas de edad cercana, ideal para que entre ellas intercambien prendas de vestir y así ambas se beneficiarán, pues podrán sacarle el doble de partido a su ropa.

Antes de comprar un vestido que esté a la moda, la jovencita deberá considerar que lo mejor es tener uno o dos vestidos de buena calidad en tela y hechura, que muchos baratos que no lucirán igual.

Además, si se trata de hermanas que son muy buenas amigas entre sí, al escoger una prenda tratarán de que no sea igual a la de la hermana; por ejemplo, si una se ha hecho un vestido rojo, la otra podrá hacerse uno azul.

Es aconsejable no prestarse los zapatos.

La jovencita elegante no es la que le exige a sus padres que le renueven su vestuario continuamente, ni tampoco la que se gasta su salario en ropa y en un sinnúmero de cosas sin ningún uso o función práctica.

La joven y la mujer verdaderamente elegantes saben escoger con acierto el color, la hechura o modelo y los accesorios que necesitan y además tienen un gran dominio de sí mismas para resistir la tentación de comprar toda la ropa que le llama la atención.

Aun con pequeños ingresos se puede vestir en armonía con el tiempo y clima, el lugar, la edad y la figura.

El secreto de la elegancia no descansa en la moda. La mujer debe aprender desde su juventud que debe acomodar la moda a sí misma.

A continuación vamos a dar varios ejemplos concretos: supongamos que en este momento se usan las mangas muy anchas; ¿qué hace una jovencita práctica? Primero estudiará su figura; si es gorda esas mangas le estarán vedadas, si es de figura normal, interpretará a su criterio y gusto ese tipo de mangas. No las hará tan anchas como se usan ni muy ajustadas, optará por el término medio que jamás pasa de moda.

Supongamos ahora que se usa la falda muy ancha. Para lucir bien podremos interpretar esta idea de la siguiente manera: nos haremos una falda más angosta de la que se usa, pero siguiendo el corte de la falda ancha. Tendremos así una falda que servirá en todas las ocasiones.

Supongamos también que se usan los tacones muy altos; preferiremos unos más bajos, que nos sirvan también para diferentes oportunidades.

En resumidas cuentas, la moda no se puede tomar tal cual es. Cada mujer debe diferenciarse de las otras sin caer en extremos. Debe encontrar su estilo y sobre todo debe cuidar su individualidad y no dejarse llevar por tendencias que la anulen.

A continuación les indicamos el guardarropa más apropiado para jovencitas de 14 a 21 años.

- 1 pantalón de poliéster de color beige, café o verde.
- 1 bluyín.

2 camisetas (una a rayas y otra de un color).

2 faldas.

1 chaqueta beige o azul que combine con las faldas, pantalones y batas.

2 batas sencillas, fáciles de lavar en casa; una tipo jumper para combinar con las blusas y otra de estilo camisero.

3 pares de zapatos, unos claros, otros oscuros y unos deportivos.

Las jovencitas no necesitan igual cantidad de ropa que sus madres, porque no tienen los mismos compromisos y especialmente porque casi todo el año usan uniforme.

El maquillaje

A esta edad la juventud lo es todo. A todas las jovencitas les atrae la inmensa gama de productos de belleza, y si por ellas fuera los usarían y conocerían todos.

Hay niñas que se estropean el cutis y el cabello por el uso indebido que hacen de cremas y tinturas. Debemos tener en cuenta que las pieles jóvenes se envejecen muy pronto con el uso de cremas fuertes, sean estas nutritivas o de limpieza. Las cremas contienen elementos químicos como el silicón que van quemando progresivamente las pieles frescas y juveniles.

Los 20 años: de aquí en adelante es necesaria una lubricación de vez en cuando. El cuidado de las manos, las uñas cortadas siguiendo la forma de óvalo de los dedos y una meticulosa limpieza es lo más acertado. La pintura de las uñas no es aconsejable para las jovencitas que van al colegio. Casi todas las niñas empiezan muy pronto a echarse una gran cantidad de pestañina en los ojos. Eso

está bien para las reuniones y fiestas, de lo contrario cuando lleguen a los 25 y más años ya no les quedarán pestañas. La pestañina es el producto más perjudicial para los ojos, especialmente cuando ésta no se quita a las pocas horas de habérsela puesto. Las infecciones e irritaciones continuas de los ojos son causadas por la pestañina. El cuidado que debemos tener con todos los cosméticos que usamos es el siguiente: evitar que las cajas y estuches queden abiertos y expuestos al polvo. Procurar que el pincel de la pestañina no roce superficies, como lavamanos ni mesas. Limpiar el borde de las cajitas de sombras. No meter las manos sucias en un pote de crema.

La mejor consejera de las jovencitas que se maquillan es la mamá. Ella siempre dirá lo que les queda bien y si están maquilladas en exceso o por el contrario que para una determinada ocasión les hace falta un poco de color en los ojos, labios y uñas.

EL TRAJE DE NOVIA PRACTICO

El día de la boda lo esperan todas las jovencitas con una gran ilusión. Ese día llega a veces más rápido de lo que soñamos. Es una buena ocasión para estar mejor presentadas que nunca.

Por eso es necesario tener presente que el vestido de boda puede durar sólo media hora y como el que tiene poco dinero no debe excederse, lo más aconsejable es estudiar cómo el vestido de novia puede servir después para otras ocasiones.

Los vestidos largos no son prácticos; por lo tanto, escogeremos uno que llegue un poco más abajo de la rodilla.



El traje de novia práctico

Si es para clima cálido, las mangas cortas son lo indicado. Los escotes no son apropiados para una ocasión tan importante, sobre todo en una iglesia.

La hechura del traje puede ser del estilo de una bata cerrada adornada en el cuello y mangas con un recogido o encaje. La falda puede ser amplia si la tela no es lanilla u otra gruesa. El color tradicional y más usado es el blanco por su significado, pero actualmente se utilizan también colores claros o pastel como el azul, rosa, etc. Los tules son innecesarios. Un peinado sencillo, puede ser el cabello recogido o suelto si es corto.

El adorno más importante del traje serán las flores que el novio envíe para que la novia lleve al altar.

Los zapatos pueden ser sencillos y abiertos en cualquier clima.

Este vestido de novia se puede arreglar agregándole a la falda una pieza de cinco centímetros superpuesta a ella en colores estampados. Lo mismo en las mangas y cuello. O bien separando la parte de la blusa de la falda para usarlas separadamente.

También se puede desbaratar el vestido para rehacerlo en un modelo apropiado para otras ocasiones, logrando de esta forma el aprovechamiento de los materiales.

PARA LAS QUE TIENEN MAS AÑOS Y TRABAJAN

La presentación personal de la mujer mayor (de 24 años en adelante) es muy importante, primero por el respeto que se debe a sí misma, el oficio que desempeña en la empresa donde trabaja y si es madre, por el ejemplo que se da a sus hijos.



Para las que tienen más años y trabajan

La correcta presentación se exige y es la condición que más consideran los jefes de personal en todos los sitios de trabajo.

Es frecuente ver cómo a las vendedoras por ejemplo, se les solicita buena presencia, lo cual no significa ser bonita sino estar bien presentada, y esto es válido para conseguir cualquier empleo.

Una excelente presentación indica fundamentalmente que la persona es disciplinada y metódica en su aseo personal y cuidado de su vestuario, lo cual la hará apta para desenvolverse y relacionarse bien con las demás personas.

Una mujer bien arreglada está psicológicamente mejor dispuesta a entenderse con la gente, es agradable de ver y produce simpatía.

Las mujeres casadas, con mayor razón deben preocuparse de su apariencia, de la de su marido y la de sus hijos. Influye mucho la forma de la presentación de una esposa y madre en el hogar.

Muchas mujeres se quejan de que después del matrimonio no han recibido ni un cumplido de su esposo, es lógico si su aspecto o presentación personal deja que desear.

Se puede asociar una mujer desarreglada, despeinada, con una de mal genio y cascarrabias.

El tiempo alcanza para todo lo que nos propongamos hacer en una forma planificada, de manera que ésta no es excusa para posponer la atención que nos debemos a nosotros mismos.

Cuando vemos una señora bien presentada, pensamos "qué mujer tan amable y simpática", y no "qué vestido tan lindo"; esto prueba que no es el vestido sino el cuida-

do que ha puesto en todos los detalles de su presentación lo que nos ha impresionado.

Ha escogido un vestido cómodo, es pulcra, porque ella y su ropa están limpios y cuidados y es sensata porque su vestido se adapta a las circunstancias.

Una mujer que se preocupa de su presentación personal se siente bien y lo transmite inconscientemente.

Por no tener todas las mujeres un tipo común es por lo que se han de acomodar a su figura y edad, las prendas que le conviene vestir.

Es un error escoger un vestido, aunque esté a la moda, sin tener en cuenta la estatura, tipo físico, etc.

En el capítulo primero: reglas generales que deben consultar las personas gordas, delgadas, bajas, altas, rubias, morenas, pelirrojas y de cabello tinturado, se encuentran las reglas que deben seguir las personas según su tipo físico antes de adquirir cualquier prenda de vestir.

Tanto la mujer que trabaja fuera del hogar, como la propia dueña de casa tienen todas las posibilidades a su alcance para estar bien presentadas si tienen en cuenta las reglas y sugerencias mencionadas.

Una organización basada en el mejor aprovechamiento del tiempo es lo más acertado.

Para la que trabaja, el maquillaje hecho a primera hora de la mañana, necesitará un retoque al medio día, de esta forma por la tarde lucirá perfectamente.

Maquillaje de oficina no quiere decir que usemos todos los productos al mismo tiempo, pestañina, sombra, base, colorete, etc.

El maquillaje puede ser el uso de color en los labios y nada más, o bien un poco de sombra en los ojos. El esmalte de uñas no es imprescindible. Es preferible no usarlo si después no somos capaces de quitar el resto de esmalte, que da la sensación de que la persona se encuentra en el mayor abandono y descuido.

Maquillese en la casa de igual forma; recuerde que la empresa más importante del mundo es su hogar.

Las uñas cortas y limpias en una madre o en una mujer que trabaja son una obligación social.

Vestirse según la edad: la mujer de buen gusto siempre se arregla de acuerdo con la edad que tiene. A veces no es fácil para las de 26 hasta los 30; algunas exageran en la norma y pueden caer en el extremo opuesto, sin querer lucen mucho mayores de lo que realmente son. Otras, por el contrario, creen que rejuvenecer es vestirse como quinceañeras, dando un espectáculo poco favorecedor para la persona. En esta época hay más libertad para la selección de los colores de los trajes.

La mujer de edad en décadas pasadas estaba muy limitada en este sentido. Se la veía frecuentemente de negro, gris y café.

Para la mujer mayor la clave del rejuvenecimiento es la acertada utilización de colores suaves e incluso fuertes como el naranja, rojo, amarillo, etc.

No se trata de que se vista de rojo o de amarillo. Puede tener una blusa o una pañoleta de un color fuerte y su aspecto se habrá transformado, sobre todo si en ella ha habido tendencia a usar continuamente colores oscuros y opacos como suele ocurrir.

Siempre recomiendo que es necesario perder el miedo a los colores y más bien poner cuidado a las combinaciones para que sean lo más acertadas y agradables.

Los colores pastel (como palo de rosa, verde claro, azul claro, gris azulado claro, etc.) favorecen mucho a las personas de cuarenta en adelante.

Los vestidos deben ser cómodos, bien adaptados, que den la sensación de reposo; hay que evitar las blusas o vestidos ceñidos al cuerpo. Son recomendaciones generales, útiles para todas las mujeres.

Retomando la idea del guardarropa básico para la mujer, se puede agregar que para la persona mayor de 30 años que vive en clima frío es muy práctico y económico un vestido de lana.

LA ROPA DE LOS NIÑOS

Es en la niñez cuando comienza la educación en su más extenso sentido.

La correcta presentación personal de un adulto se debe en gran parte a la disciplina que ha recibido en su infancia.

Disciplina en el aseo personal y en el cuidado y limpieza de la ropa y calzado infantil.

Los niños necesitan más que nadie mucha atención personal en su aseo. Los muy pequeños porque son de pañales y los mayorcitos porque juegan todo el día y están propensos a contraer infecciones.

Un baño diario será la mejor costumbre a que se le pueda habituar. A pesar de esto, si se han vuelto a ensuciar, bastará con lavarles las manos, piernas, carita, etc.

La presentación de los niños: no es complicado vestir a un niño de 1 a 10 años, los pantalones cortos son muy fáciles de hacer en casa; se utiliza muy poca tela y las camisetas no son costosas.

Para ocasiones especiales, un pantaloncito corto y limpio y el suéter tejido por la mamá es lo indicado. Es muy práctico que el niño observe y vaya aprendiendo a limpiar sus zapatos.

Hay madres que visten a sus hijos como niñas, les dejan crecer el pelo a tal punto que no se distinguen de una niña. Es común ver a niños con el pelo hasta los ojos y por detrás con una larga melena.

No es higiénico ni estéticamente acertado para un muchachito; además, se corre el riesgo de que cuando sea mayor tenga sólo medio centímetro de frente.

Por otra parte, muchas madres les compran a sus hijos costosas camisas, con arandelas en el cuello, pechera y puños; esto sumado a la larga cabellera, en realidad, hace sentir desorientado a cualquier muchacho vestido así.

Los niños deben vestirse según lo que son; lo mismo las niñas. El vestuario debe acentuar sus características físicas.

En el hombre, el pantalón y la camisa deben ser lo más sencillos y varonil posibles, sin arandelas, encajes, vuelos, etc.

En la mujer, el vestido la define inmediatamente; los pantalones son otra prenda indicada y útil para las niñas; con una camiseta o blusa quedarán bien presentadas.

Es muy conocido el caso del famoso escritor Oscar Wilde. Ocurrió que la madre de este prestigioso autor inglés,

deseó siempre tener una hija, y tuvo un niño. Tal era su obsesión, que vestía al pobre niño con vestidos de niña y largo cabello rizado. A medida que fue creciendo, las blusas con arandelas y encajes eran para él lo más natural, hasta que llegó un momento en que estaba tan acostumbrado a su aspecto feminoide, que se convirtió en homosexual.

Es preciso tener cuidado con la ropa "unisex", es el mejor negocio de los fabricantes de ropa en la actualidad.

Los hombres y las mujeres son muy diferentes entre sí, y esto se manifiesta desde un comienzo en el vestuario que llevan.

La personalidad de los niños no está formada, por lo que con mayor razón, nos preocuparemos en escogerles con acierto sus prendas.

El vestido de la Primera Comuni3n: antes de preocuparnos por el aspecto físico de nuestro hijo, es aconsejable conversar con él primero y recordar que ante el altar todos los niños y niñas son iguales.

En esta ocasi3n, preferiremos que el niño no use ropa llamativa, sino la misma de siempre, pulcra y arreglada. Las niñas no necesitan traje largo, este es un gasto inútil.

Educar con el ejemplo será tarea continua de los padres. Vistamos, enseñemos y tratemos a los niños con sencillez y cortesía, de manera que ellos respondan del mismo modo.

EL MAQUILLAJE COMO ALIADO DE LA PRESENTACION PERSONAL

"El maquillaje es antiguo, tan antiguo probablemente como la mujer y acaso como el hombre. Las tribus salva-



El maquillaje como aliado de la presentación personal

jes se adornan y maquillan, aunque tal vez no sólo para embellecerse, sino en cumplimiento de ritos secretos y propiciatorios. En el hombre civilizado, el sentido religioso original se ha desvanecido y queda solamente el propósito de embellecerse".¹

Maquillarse no es censurable; al contrario, lo censurable incorrecto es tanto caer en la exageración como en la falta de gracia en el arreglo; de ahí que sea necesario aprender a maquillarse, hay que tener idea y talento, lo cual es fácil de adquirir si seguimos las normas que más adelante presentamos.

El maquillaje adecuado es el mejor aliado de nuestra presentación personal, es su complemento.

No se podría hablar de maquillaje en el caso del hombre, aunque existen productos de belleza que lo benefician.

Comenzaremos por el hombre porque el tema es más limitado.

Existen productos especiales para la calvicie masculina, problema éste común entre los hombres, esos productos generalmente son a base de hormonas y vitaminas.

Los hombres con piel grasosa tienen dificultades para afeitarse. Generalmente la cara se ve cubierta de barros y espinillas, que impiden una buena afeitada. Hay productos como cremas y jabones adecuados para estos casos.

De resto, podemos concluir que lo más importante en el hombre será un aspecto de máxima limpieza. Un rostro que posea una boca con dientes limpios y una barba bien

1 L. EICHLER, Nuevo Libro de Etiqueta.

afeitada; además de las manos con uñas cortas y limpias será lo esencial en su presentación personal.

Se necesita habilidad y talento como decíamos al principio, para que los retoques que la mujer efectúe en su rostro disimulen un defecto o bien para destacar unos ojos bonitos, o cualquier punto del rostro agradable a la vista.

El maquillaje no debe notarse, por eso es casi un arte y también una técnica. Técnica para saber cómo deben aplicarse los productos de la cosmetología y arte para saber adaptar a cada persona los productos que se utilizan.

Todas las mujeres pueden maquillarse, pero no es lo mismo maquillar a una anciana que a una joven, y tampoco es igual maquillarse para ir a una fiesta que para ir al trabajo.

Las sombras, la pestañina, el colorete, etc., pueden embellecer cualquier rostro, pero también pueden convertirlo en un rostro vulgar y desagradable.

La limpieza es la base del maquillaje. Limpieza del cabello, del cutis y de las uñas. Antes de usar cualquier producto de belleza, debemos tener en cuenta que el cutis ha de estar limpio, así la piel se mantendrá sana y libre de asperezas.

Para las pieles juveniles, un jabón suave es suficiente. Para las mayores de 24 años y de piel normal, lo mismo.

Antes de utilizar cualquier producto es necesario que estudiemos el tipo físico a que pertenecemos.

Del tipo y color de piel, dependerá la clase de crema, el color de las sombras y coloretes, base y polvos que emplearemos en nuestro arreglo.

Piel normal: es la que no presenta resequeidad, barros ni espinillas, y necesita ser lubricada de vez en cuando para mantener la humedad que requiere.

Piel seca: como lo indica su nombre, se debe a falta de humedad; requiere continua lubricación para normalizarla, a base de cremas especiales para este tipo de piel.

La resequeidad de la piel se debe a una carencia de vitamina A en el organismo. Las frutas son ricas en esta vitamina al igual que las zanahorias, la miel y la leche, por lo cual debemos consumir regularmente estos alimentos.

Tomar continuamente agua pura es aconsejable e ideal para solucionar este problema.

Las pieles secas se arrugan prematuramente. Debe tenerse cuidado con los jabones desodorantes que dañan las células del cutis.

La piel sensible: es la piel más delicada de cuidar. Se reconoce una piel sensible porque los vasos sanguíneos están a flor de piel, y se ven en el rostro como pequeñas rayitas rojas o rosadas, generalmente en las mejillas. Al echarse crema o lavarse la cara debe hacerse con suavidad, sin frotar ni masajear.

Piel grasosa: es común entre los adolescentés, se puede apreciar un cutis brillante, húmedo por la continua transpiración, además de barros y espinillas.

Los barros y espinillas son puntos de acumulación de grasa e impurezas. El vicio más corriente es reventarlos con las uñas; esto no es una solución sino el comienzo de un nuevo problema, por las cicatrices y manchas que deja esta práctica.

La mejor manera de eliminar barros y espinillas en pieles grasosas muy resistentes —es decir, en las que demoran mucho tiempo en desaparecer los barros y espinillas— consiste en dar un baño de vapor de agua de manzanilla al sitio afectado; así se abrirán los poros y se eliminará la grasa.

La grasa de los barros se derretirá con el calor y se reventarán solos. Lo importante es no dejar los poros abiertos, porque la cara se infectaría y aumentarían las espinillas.

Con agua fría se cerrarán los poros y el cutis quedará listo para ser lubricado con una crema especial para piel grasosa.

El limón es la ayuda más efectiva para las pieles grasosas.

Puede preparar la siguiente mezcla y usarla todos los días: hierva un pocillo de agua. Cuando enfríe, agréguele la cáscara de un limón bien lavado. Aplíquese al día siguiente de su preparación. Si el líquido no se conserva en nevera, durará sólo cuatro días en tierra fría y tres en clima cálido.

Antes de usar esta solución, su cutis debe estar lo más limpio posible; en seguida aplíquela con un algodón.

Hemos definido lo más elemental para continuar conociendo otras etapas del maquillaje.

Color de piel, cabellos y ojos: maquillarse según el tipo físico es lo que corresponde a una mujer de buen gusto que desea lucir bien presentada.

Piel blanca, cabellos castaños y ojos castaños o negros: usaremos la crema de acuerdo con el tipo de piel que te

nemos. Los ojos castaños o más oscuros permiten usar todos los colores de sombra, tratando de que cuando deseemos usar el color café como sombra ésta sea más clara que el color de nuestros ojos, de este modo los ojos resaltarán.

El colorete: en el caso anterior todos los coloretes se ven bien, rosados, rojos, anaranjados, ciruelas, cafés suaves, etc.

Color de base: debido al color blanco de la piel, no se pueden usar bases muy oscuras; máximo dos tonos más oscuros que el color natural que tenemos.

Piel morena, cabellos castaños claros u oscuros, ojos castaños: las sombras de colores fuertes y suaves para los ojos es lo indicado (derivados del verde, azul gris y violeta). El color café no se nota en este tipo de piel.

El colorete: los colores suaves y fuertes (derivados del naranja y rojo) quedan bien para los labios de las mujeres de piel morena. El café como colorete oscurece y en el caso de la morena sus labios pasarán desapercibidos con este color.

Piel blanca, cabellos rubios y ojos claros: los colores de las sombras para los ojos y labios siempre serán suaves y discretos, de lo contrario el maquillaje sería muy notorio.

En la aplicación de estos productos trataremos de ser discretas sobre todo en las horas de la mañana.

Las señoras que se pintan en exceso revelan más años, especialmente cuando usan polvos sobre la base.

La base de por sí hace perder la tersura del cutis, por lo cual se recomienda usarla sólo en los ángulos de las mejillas y mentón.

Es un error echar la base pareja en todo el rostro, ya que da la impresión de una máscara.

Lo ideal es conseguir una base no opaca, porque el brillo natural del cutis se pierde.

El maquillaje bien aplicado reduce los defectos y resalta lo mejor de nuestro rostro.

Estudiemos cuáles son los mejores puntos de atracción de nuestra cara.

Los ojos: espejos del alma, es aquello que primero observamos con interés en las personas.

Si son pequeños, usemos sombra como gris o café degradada en el párpado, para producir el efecto de que nuestros ojos son grandes.

Color degradado, significa que se usan varios tonos del mismo color en escala, puede ser desde tono más oscuro en la raíz de las pestañas continuando con un tono más claro hasta llegar a la mitad del párpado.

Si nuestra nariz es grande y prominente, arreglemos lo mejor posible los ojos y la boca, así la atención se centrará en esos puntos.

La boca: para pintar bien los labios es necesario delinear el contorno con un color más oscuro del que vamos a usar, así se destacará mejor la forma de los labios.

Cómo combinar el color del maquillaje con el vestido

Se cometen errores en cuanto a la combinación acertada entre el maquillaje y la vestimenta; muchas veces por mucho empeño que se ponga para lucir adecuadamente, si no se conocen las correctas combinaciones no lograremos el objetivo que perseguimos.

Ejemplos de combinaciones erróneas

Si usa una blusa roja y se pinta los labios rosados o café, la presentación perderá en gusto y elegancia.

Si usa un vestido de color anaranjado y se pinta los labios rojos o rosados, ocurrirá lo mismo que en el caso anterior.

En ambos arreglos ni el vestido luce correctamente ni el rostro de la persona.

Conclusión: el color de labios lo determinará el color del vestido que llevemos; si es rojo, se usará colorete rojo. Si es rosado, colorete rosado, si es anaranjado, igual, etc.

Para los demás colores

Si es un vestido verde, usar colorete rosado.

Si es un vestido o blusa azul, usar colorete anaranjado o rojo suave.

Si es un vestido café, usar colorete café y sobre éste colocar anaranjado o rojo suave.

Si es un vestido negro, puede usar cualquier color.

Si es un vestido blanco también puede usar cualquier color de colorete.

El color de las sombras para los ojos y su relación con los vestidos

Si el vestido es negro, use sombra gris o azul.

Si el vestido es azul oscuro, use sombra azul más clara y lo contrario.

Si el vestido es café oscuro, use sombra café clara y lo contrario.

Si el vestido o blusa es blanco, use cualquier color atendiendo al color de la pañoleta si es que la lleva.

El color del maquillaje, como hemos podido apreciar, debe estudiarse de acuerdo con el color de la ropa, de manera que no se salga de la combinación y siempre haya armonía o un efecto final agradable en el conjunto.

Lo mismo es válido para escoger el color del esmalte para las uñas, si es rosada la vestimenta, no use anaranjado, etc.

Los polvos faciales ya no se usan, resecan la piel y la opacan; de ahí la importancia de cuidar el cutis y lubricarlo.

Un maquillaje para cada ocasión

Hemos dicho que no es lo mismo pintarse para estar en la oficina que para ir a una fiesta.

En la oficina no es necesario utilizar todos los productos, lo mismo que en la casa.

Es agradable ver a una ama de casa ocupada en sus quehaceres con los labios pintados, eso será suficiente, no le quitará tiempo y ganará mucho en su aspecto.

Para una fiesta, el maquillaje puede ser total: ojos, labios, uñas y color en las mejillas.

La mujer elegante y sencilla no exagerará en nada. De noche el maquillaje debe ser de un tono más oscuro del que se usa en el día.

El color de las mejillas sin utilizar polvos puede lograrse con el mismo colorete que se va a usar en los labios, agregándole un poquito de crema para esparcir los pun-

tos que se han echado en las mejillas, poniendo especial cuidado de que no se note; apenas debe quedar un leve rubor.

El maquillaje de las ancianas

No hay nada que levante más el ánimo que ver a una señora de edad, maquillada con gusto y acierto.

A las ancianitas les viene bien la sombra gris suave en los ojos y colores pastel en los labios, debido al color de su pelo. Para ellas el polvo sí es conveniente; las arrugas que son profundas a esta edad se disimulan con los polvos bien aplicados.

Recomendaciones finales

Así como la mujer inteligente y de buen gusto no derrocha el dinero comprando ropa, para estar bien maquillada no se necesita tampoco un gran surtido de productos de belleza.

- Lo indispensable y que armonizará con todos nuestros vestidos serán los colores básicos de sombras para ojos, que son el azul, café y verde. Y de colorete, café y rojo.

Una sombra blanca en crema será nuestra ayuda para obtener el rosado de los labios y todas las gamas de azul claro, verde y café que deseemos.

No se maquille nunca en público y menos delante de su esposo o novio o en el sitio de trabajo.

No use pestañas postizas. Cuide las suyas retirando todos los días que se pinta el maquillaje que ha usado.

Mantenga todos los implementos de belleza limpios y en orden, porque de lo contrario sus cosméticos se pueden convertir en foco de infecciones para los ojos.

LOS ACCESORIOS DE LAS VESTIMENTAS

Los accesorios no son imprescindibles, aun cuando complementan la vestimenta en general.

Los accesorios bien escogidos nos servirán para darle nueva vida a un vestido, blusa, suéter, etc.

Se deben seleccionar con cuidado de manera que éstos combinen con el mayor número de prendas.

El accesorio se presta para destacar un conjunto que hemos llevado varias veces del mismo modo.

Hay que saber llevar los accesorios. Si los usáramos todos a la vez, pareceríamos como se dice corrientemente "un árbol de navidad".

Los accesorios masculinos

En primer lugar están las corbatas. Con cuatro de colores básicos que salgan con todos los vestidos, será suficiente.

Se ven corbatas muy vistosas de variados colores, pero para un guardarropa básico, los colores que hemos señalado anteriormente saldrán con todos los vestidos.

El pañuelo de bolsillo: en un hombre esta prenda no debe ser de colores fuertes como rosado, etc. El blanco sirve para toda ocasión, también hay pañuelos blancos que presentan en su borde una discreta raya verde, café o azul.

Las bufandas: son necesarias sólo para aquellas personas que trabajan de noche y que viven en clima frío.

Se puede tejer en casa ya que son muy fáciles de hacer, de color azul oscuro o café.



Los accesorios de la vestimenta

Las cachuchas: también son indicadas para esas personas que tienen que hacer turno por las noches y que viven en clima frío.

Los accesorios en la mujer

Más que las fantasías que atraen a la mujer de cualquier edad, los accesorios más prácticos y que nos prestarán más servicio son las pañoletas.

Pañoletas verde, azul, roja, y café con distintos dibujos o lisas de un solo color, etc.

Una pañoleta revive una blusa, suéter o bata muy gastados.

Las pañoletas pueden anudarse al cuello de muchas maneras y este arreglo también hace que variemos nuestro guardarropa.

Sólo las personas de cuello muy corto no deben usar pañoleta a ras del cuello; la pueden llevar a "lo girl scout" y les quedará bien.

Las pañoletas se pueden hacer en casa y podremos darle además forma de bufanda para variar el estilo de las mismas y así evitaremos que todas sean triangulares.

Deben usarse en la cabeza sólo si vamos de paseo al campo o a la playa, para protegernos del viento y el polvo y no para ir a la oficina o a otro lugar público.

Las bufandas: de lana si vivimos en tierra fría, ideales para las jovencitas, universitarias o personas que salgan tarde de la oficina, en color beige para que combine con todas las vestimentas.

Las fantasías: en cualquier tienda donde haya una vitrina con collares, aretes y chucherías, habrá un grupo de mujeres embelesadas contemplando todo aquello que brilla y se ve tan bonito.

Son muy pocas las fantasías que nos pueden servir.

Lo mejor es usar estos adornos cuando haya una reunión y pocas veces para ir al trabajo.

CAPITULO III

La presentación personal en el trabajo

La presentación personal en el trabajo debe tener relación con el tipo de actividad que se realiza.

Existen profesiones y oficios donde el uniforme es insustituible; por ejemplo, las enfermeras, azafatas, médicos, bomberos, empresas que ordenan tal prenda para sus empleados, etc.

El uniforme simplifica las vestimentas que deben usar las personas en el trabajo.

Constituye una excelente forma de ahorrar dinero en ropa, evita la competencia entre los empleados. La empresa que tiene este sistema da una mejor imagen en cuanto a orden y disciplina.

Las personas que usan uniforme no deben tratar de sobresalir de éste con su aspecto; por ejemplo, una enfermera se vería mal con un peinado muy llamativo y cubierta de fantasías.

Las dificultades se presentan cuando hombres y mujeres deben asistir al trabajo con vestimenta propia.



La presentación personal en el trabajo

El traje que usemos para ir a la oficina, debe guardar proporción con el ingreso real de quien trabaja, siendo en todo caso indispensable que la mujer siempre demuestre sencillez, pulcritud y buen gusto.

Es a veces incomprensible ver empleadas que con un sueldo muy bajo, cambian continuamente de vestido; claro que casi siempre son de mala calidad; esto da mala impresión.

Nuestra época es menos exigente y menos formal para usar determinadas vestimentas en el trabajo, tanto para los hombres como para las mujeres.

El uso de pantalones en la mujer para ir al trabajo es muy práctico y económico.

El hombre que trabaja no necesita llevar obligatoriamente camisa blanca, cuello almidonado y corbata, como sucedía antes.

Las camisas de colores les quedarán muy bien; las corbatas pueden ser reemplazadas de vez en cuando por suéteres de cuello subido para los que viven en tierra fría, y en otro clima, por camisas con cuello deportivo de manga corta.

Los bluyins los usan empleados de industrias, oficinas, tiendas, etc., la condición es que estén limpios.

Las personas que trabajan en labores agropecuarias procurarán usar ropa adecuada como botas, overoles o pantalones y camisas que se cambiarán al finalizar la jornada.

En líneas generales, los que trabajan deben cuidar su aspecto físico y su aseo personal. Debemos mantener las manos limpias; así podremos saludar con agrado y no ensuciaremos el objeto de nuestro trabajo. Las uñas siem-

pre deben estar cortas y limpias, lo mismo que el cabello; los dientes se deben limpiar después de cada comida.

Las personas que atienden público deben tratar de mejorar aún más su forma de estar presentados.

Ropa sin arrugas y limpia, calzado lustrado, son otros detalles que causan buena impresión en el público, los clientes, los compradores ocasionales, etc.

La mujer que trabaja evitará los escotes, los vestidos sin mangas si vive en tierra fría, el uso de pestañas postizas, el bolso o cartera sucio, descosido, etc.

Usará más bien un vestido de calle, sencillo y cómodo que le permita desenvolverse con soltura y serenidad, así trabaje en una oficina, almacén, taller, industria, colegio, etc.

El hombre asistirá al trabajo perfectamente bien afeitado, con sus zapatos limpios y ropa bien planchada.

Aprovecharemos la hora de almuerzo para peinarnos, lavarnos las manos y revisar el maquillaje si se trata de una mujer.

Fuera del aspecto puramente externo del vestuario, es preciso recordar que el trabajo que realizamos nos honra y nos ayuda tanto a nosotros mismos como a nuestra familia, por lo que trataremos de dar un poco más de nosotros mismos, buenos modales, cortesía, amabilidad y orden en nuestro sitio de trabajo.

Y finalmente, la presentación personal en el hombre comprende además la sobriedad. El hombre responsable e inteligente no llega en estado de embriaguez a su empleo; se arriesga a perder el respeto ante los demás y desde luego su puesto.

CAPITULO IV

Vestirse según la ocasión ya no es problema

El vestido ha perdido mucha importancia; sin embargo, debemos procurar vestarnos con gusto y adecuadamente según la ocasión que se nos presente.

La situación social y económica de la mayoría de las personas no permite que se hagan gastos inoficiosos.

Las personas no deben comprometer sus ingresos cuando son limitados, como ocurre en la mayoría de los casos de nuestra gente trabajadora.

El caso curioso de la clase media: vivir de las apariencias sólo perjudica a quienes siempre tratan de hacer creer que tienen más de lo que realmente poseen, a quienes se desviven por aparentar que visten mejor, porque cambian de traje continuamente, y ésto muchas veces en desmedro de la alimentación y de la educación.

El vestido ha de adecuarse al medio ambiente y a la ocasión. No cabe duda de que para una invitación nos pondremos el mejor vestido que tenemos.

Si es para salir de tarde o de noche, usaremos fantasías y algún adorno.

Un traje oscuro de dos piezas, sastre, con una blusa de seda para la mujer, y camisa blanca con corbata para el señor, son dos formas fáciles y apropiadas de arreglarse para cualquier ocasión especial.

No es un problema vestirse para cumplir con una determinada invitación.

La misma ropa que usamos todos los días sirve; será cuestión de preocuparnos por los detalles, por los accesorios, como son, maquillaje, adornos, peinado, limpieza del calzado y cartera.

“Gusto y riqueza no son equivalentes, ni van siempre juntos”.

Un anillo de fantasía atraerá la atención hacia la mano, una cadena o collar hacia el cuello, estos adornos deben ponerse de acuerdo con el vestido tratando de evitar siempre el exceso para quedar bien.

Un vestido oscuro se transforma en segundos con una vistosa pañoleta o cadena.

No es necesario como hemos dicho tener un guardarropa rebosante; use la imaginación para crear nuevas combinaciones con la ropa que usted tiene.

Tampoco es imprescindible ir al salón de belleza cada vez que nos extienden una invitación.

En el salón de belleza nos pueden cortar el cabello solamente y el resto lo haremos también con imaginación.

Vivimos en una época libre de restricciones en este sentido; por eso como veremos, la misma ropa de siempre (desde luego bien arreglada) nos puede prestar múltiples servicios.

COMO IR AL CINE, TE, FIESTA, BODA, BAUTIZO, ENTIERRO, CON LA MISMA ROPA

Es corriente observar en eventos de relativa importancia de las empresas, industrias e instituciones de trabajo en general, que muchos de sus miembros especialmente las mujeres quieren presentarse a ellos con vestimentas y trajes nuevos, y de hecho así lo hacen.

Es una actitud poco aconsejable, que revela pobreza espiritual propio de personas inseguras que creen que cubriéndose el cuerpo con ropas variadas, bastará para que la gente tenga un alto concepto de ellas.

Insistimos en este punto porque parece ser un mal común que requiere discusión y un nuevo tipo de información que cambie esta mentalidad.

Va en perjuicio de la familia, de los valores morales que en ella se generan, abusar y excederse en la compra irracional de ropa sólo para aparentar una posición que no se tiene, en vez de preocuparnos por mejorar y elevar nuestro nivel cultural.

De este contrasentido social de la gente que no piensa, se aprovechan los vendedores, los que fabrican ropa; ellos explotan comercialmente la banalidad de gente como la descrita anteriormente.

Para ir al cine: no hay mayor problema; el mismo vestido que usa en el trabajo, siempre que esté bien planchado y limpio le servirá. Usted debe preocuparse más por



Como ir al teatro, té, fiesta, boda, bautizo,
entierro con la misma ropa

estar bien peinada, sin necesidad de acudir al salón de belleza, uñas aseadas y discreto maquillaje.

La pulcritud y la elegancia son sinónimos de la moda; toda persona que planifica bien la compra de sus ropas y las ha sabido escoger con buen gusto, tendrá un guardarropa clásico; es decir, con el que se podrá presentar en toda ocasión y verse bien.

La pulcritud indica respeto por uno mismo y por los demás.

En todos existe el deseo de sentirse importante, pero a base de comprar ropa no lo conseguiremos.

Para ir a un té: generalmente se organizan té con un fin social para reunir fondos, para despedir a una amiga o jefa, etc., y es práctica más de las mujeres que de los hombres.

Esta hora es apropiada para vestir de colores claros, o con un vestido de lana, si es tierra fría, con un peinado sencillo, alguna fantasía y un maquillaje impecable bastará para sentirnos y vernos bien. ,

Fiestas: hay muchos tipos de fiestas; familiares, que reúnen a la familia para celebrar un cumpleaños, etc. Fiestas bailables organizadas por personas del lugar donde trabajamos. Fiestas a las que se asiste pagando entrada y no se conoce a los que participarán en ella.

La persona de escasos recursos económicos no se permitirá el lujo de comprarse un traje largo, para ir a una fiesta una vez al año, ese vestido permanecerá guardado todo el tiempo y habremos hecho un gasto inútil e irracional.

Para una fiesta bailable o no, un traje corto, de calle, sencillo, transformado por una pañoleta, flor o cadena es la solución.

El hombre llegará con el vestido más impecable que tenga, limpio y planchado.

La presentación personal como hemos visto, no se determina únicamente por la vestimenta; el aseo, el peinado, los zapatos viejos pero lustrados, son elementos fundamentales de ella que deben considerarse todos los días.

Todas estas ocasiones revisten de por sí cierta solemnidad; no alteremos nuestra personalidad con modales y actitudes que no nos pertenecen.

Para ir a una boda: la celebración de un matrimonio constituye un gran motivo de regocijo y encuentro. Iremos con sencillez y sobriedad, del mismo modo que lo hacemos para ir a una fiesta.

Bautizo: generalmente se realizan en horas de la mañana, por lo que será conveniente llevar un traje de calle debidamente arreglado para la circunstancia.

Entierro: los conocidos y amigos del difunto pueden acudir al funeral aunque no hayan recibido invitación especial. Y el que no pueda asistir se disculpará ante los deudos visitándolos más adelante.

Para asistir a una velación y entierro, se vestirá de oscuro, demostrando nuestra manifestación de solidaridad con un simple abrazo o saludo de mano sin decir, "mi más sentido pésame", o "le acompaño en el sentimiento, o en el dolor", etc.

Si se ha previsto hacer el funeral en la mayor intimidad, no perturbemos con nuestra presencia.

El que asiste a un funeral no ha de vestir trajes de colores llamativos, joyas, peinados ostentosos, etc.

Si no tenemos una prenda negra, el azul oscuro o café quedarán bien.

Recordemos que no vamos a una fiesta; por lo tanto, cualquier nota de alegría o buen humor, chiste, risotada, etc., demostrarán mal gusto, especialmente por la falta de respeto ante el dolor ajeno.

La urbanidad estriba en esto precisamente, en considerar el respeto que le debemos a nuestros semejantes como a nosotros mismos.

El vestido de luto es cuestión de sentimientos y la norma no es tan rígida como antaño.

El vestido de luto es perjudicial para una mujer embarazada o enferma, quienes podrán vestir discretamente para no afectar la salud.

El hombre que desee vestirse de luto, usará un traje oscuro, camisa blanca con corbata negra. No se usan los adornos como cintas, botones ni ningún otro detalle, sea en la manga o en la solapa de la chaqueta como se hacía antes.

El vestido de luto en la mujer puede ser una bata negra, o blusa y pantalón de ese color.

Los niños no se visten de negro.

La duración del período de luto depende del lazo de parentesco.

Para una viuda, el luto riguroso puede durar un año; luego, los seis meses siguientes puede ir de "luto de alivio" o medio luto, durante el cual se pueden llevar prendas de color gris, morado, blanco con negro, pasteles, etc.

Los tejidos negros para luto no deben ser brillantes, con lentejuelas; al contrario, se usará el color negro opaco.

LO QUE SIEMPRE DEBEMOS EVITAR

Ir al trabajo o a cualquier otro sitio de día, con una blusa transparente o brillante.

Si es hombre, descuidar la bota del pantalón, llevándola descosida.

Usar blusas y camisas sin botones.

Usar la blusa más abierta de lo necesario.

Usar una bata, blusa o pantalón descosidos.

Presentarse con el cabello, dientes, uñas, manos y calzado sucios y descuidados.



Lo que siempre debemos evitar

CAPITULO V

Cómo mantener mejor la ropa

“Si descuidamos los vestidos estemos seguros de que descuidaremos también nuestros modales”, decía Lord Chesterfield en el siglo pasado.

Nuestro guardarropa requiere una revisión periódica de su estado; en qué condiciones están las costuras, si hace falta repararlas, colocar botones, cremalleras, revisar ruedos y botas de los pantalones y los cuellos de las camisas.

Ocurre igual con el calzado, que la suela y los tacones estén en buen estado, es una forma de cuidarlos, de este modo durarán más tiempo.

Otra forma de cuidar los trajes es limpiándolos con frecuencia.

Las vestimentas actuales son muy prácticas para lavar y secar porque contienen fibras sintéticas.



Cómo mantener mejor la ropa

Para mantener mejor la ropa tenemos que saber cuidarla, no iremos a regar matas o hacer trabajos de carpintería, etc., con un vestido que usamos para ir al trabajo.

Colgar los vestidos en ganchos, no significa dejar el traje puesto de cualquier manera, debemos prestar atención a la forma en que lo colgamos, evitando que los bordes del gancho deformen las mangas, etc. Si se trata de una chaqueta, cuélguela con todos los botones apuntados; si es un vestido con cremallera déjela cerrada.

Cuelgue un vestido en cada gancho, así a cualquier hora usted tendrá ropa disponible.

Es conveniente tener un vestido o un pantalón para estar en casa, práctico y en buenas condiciones; de este modo se mantendrá mejor el resto de nuestro guardarropa.

Los delantales protegen mucho la ropa en casa; en otros países los hombres, las mujeres y los niños tienen cada uno el suyo a los que llaman "guardapolvo".

Usar también un par de zapatos cómodos y limpios para estar en casa, lo cual no quiere decir mantenerse en pantuflas; al contrario, ver a una persona en pantuflas da la impresión de que no está vestida.

Todos tenemos un par de zapatos que no cambiaríamos por nada; arréglelos y úselos limpios y brillantes.

Acostúmbrese a estar bien presentado en su casa, lo demás surgirá espontáneamente.

CAPITULO VI

Ideas para poner en práctica

ECONOMICE ROPA

Hemos dicho que la mejor manera de economizar dinero en ropa es haciéndola en casa.

En una familia siempre hay un miembro que tiene una máquina de coser que usted puede utilizar, alquilándosela al pariente, por semanas, días, etc.

Por lo tanto insistimos e invitamos a todas las amas de casa y personas que trabajan a estudiar esta posibilidad: aprender a coser.

El uso continuo acaba las prendas de vestir; muchas mueren de vejez inevitablemente, otras se guardan y se convierten en estorbo.

Transformar la ropa vieja en prendas más prácticas que necesitamos es otra forma de ahorrar dinero en ropa.

A veces los suéteres de lana aumentan desproporcionalmente de tamaño por el lavado. Tome las medidas co-



Economice ropa. Ideas para poner en práctica

respondientes y haga una nueva costura, así eliminará las partes deformadas sin necesidad de desarmar el tejido y volverlo a tejer.

De la ropa que los hijos mayores no usan se puede adaptar para los más pequeños, pantalones, vestidos, blusas, etc.

Es cuestión de estudiar detenidamente el guardarropa de la familia y las necesidades de sus miembros.

Las medias rotas deben zurcirse lo más pronto posible, así durarán más. Las colegialas pueden ayudar en este propósito.

Revise continuamente el estado de todos los guardarrropas de su casa. No permita que usen ropas descosidas, sin botones, etc.

Procuraremos, al hacer una refacción de ropa, que a la persona que le quede el arreglo le venga el modelo y la tela. Por ejemplo, un vestido de color blanco y negro no le servirá a una niña de cinco o seis años; es preferible que usted se haga una blusa o la regale.

Algunos vestidos por su hechura, sirven cuando están muy viejos como delantal; será cuestión de adecuarlo, poniéndole un vivo en los bordes.

La ropa de dormir y las combinaciones deberían hacerse en casa; se ha podido comprobar que en cualquier tienda que se compren valen más respecto de su precio real.

Las telas para pijamas y combinaciones son baratas y es un buen estímulo como para comenzar a practicar la costura.

Se puede economizar ropa heredándola de los familiares y solamente de éstos.

Un matrimonio que tiene dos hijos pequeños y menores a los de un matrimonio pariente, le puede heredar a los hijos de éstos buena parte de su ropa, a excepción de los zapatos. Los zapatos no deben heredarse ni entre hermanos, porque cada uno tiene una forma distinta de pisar; lo contrario puede traer consecuencias en el futuro.

Hay vestidos en los que se ha utilizado más tela de la necesaria; por ejemplo, en los prensados y maternals, éstos pueden transformarse en un vestido sencillo de la misma talla del original y en otro más pequeño que podrá servirle a una hija, etc.

CAPITULO VII

La ropa que jamás deja de usarse

Así como el vestido femenino se diluye en el tiempo, por sus cambios constantes, hay en nuestro guardarropa un número mayor de prendas que jamás dejan de usarse y que son la base de él.

A este grupo de ropas indispensables pertenecen las blusas, camisas, pantalones, suéteres o sacos de lana, medias y ropa interior. La compra planificada de estas prendas nos hará mantener completo nuestro guardarropa, sea la época y tendencia que sea.

Todos tenemos prendas que preferimos a otras; debemos cuidarlas y usarlas con moderación procurando combinarlas adecuadamente para que no haya monotonía ni extravagancias y además debemos estar atentos para reemplazarlas en el momento preciso y no esperar a que estén completamente inservibles y den mal aspecto.



La ropa que jamás deja de usarse

SEGUNDA PARTE

La vida como desempeño de un papel

Hemos analizado las exteriorizaciones de la vida interna del hombre y de la mujer de hoy, manifestadas en su vestimenta, arreglo y cuidados personales, y las normas que debemos aprender para lograr nuestro primer propósito: **una mejor presentación personal.**

Sin embargo, la presentación personal no termina en esta primera parte del libro, porque abarca todo aquello que emana de la personalidad del individuo en su forma de relacionarse con los demás.

La correcta presentación personal denota respeto por uno mismo y por nuestros semejantes.

En la primera parte hemos dejado un maniquí, perfectamente arreglado, agradable de ver, pulcro y ordenado; ahora le falta ese hálito de vida, de alma e ingenio que da la educación, el conocimiento práctico de otras personas, su forma de desenvolverse en sociedad, sus costumbres, hábitos y lo que puede llegar a ser por medio de su autoeducación.



La vida como desempeño de un papel

Ese será el contenido de la segunda parte del libro; vamos a ver no solamente un hombre limpio y bien vestido, sino además uno en continuo movimiento, que se expresa por el lenguaje de sus gestos, actitudes, modales, etc.

Saber escoger el gesto oportuno, la actitud conveniente a la situación, es lo que determinará nuestra posición en la vida, porque así elegimos el papel que estamos representando.

Por ejemplo, si un estudiante observa una actitud de indiferencia por el estudio, unos modales bruscos y un comportamiento indebido, etc., terminará representando el papel de mal alumno.

Si manifiesta lo mejor de sí en cada situación que vive, para superarse, acabará por desempeñar un papel noble, importante y destacado en su sociedad.

CAPITULO I

Cada situación exige la representación de un papel

LOS PAPELES QUE TODOS HEMOS REPRESENTADO

En la vida somos actores y espectadores al mismo tiempo.

Del mismo modo que observamos a una persona, su apariencia externa, su comportamiento, etc., nosotros estamos siendo simultáneamente objeto de análisis de nuestro espectador.

El juicio que nos formamos de una persona no es tan exacto como creemos.

Cada situación social obliga a las personas a representar el papel que dicha situación impone.

Por ejemplo, el papel del empleado en presencia o en ausencia del jefe no es igual.

En las relaciones humanas ofrece mayores ventajas conocer el "papel" que desempeñan nuestros semejantes que el conocimiento de su personalidad; esto lo comprobaremos si nosotros mismos hemos sabido adaptar nuestra conducta, o sea, representar nuestro papel, a la situación que se nos presenta.

Es infinito el número de papeles que la vida nos ha obligado a representar. A veces nos impresiona la habilidad o desacierto con que hemos representado un papel inesperado.

En la vida familiar cada miembro representa un papel, en las reuniones sociales, en el trabajo; es decir en todas las formas de las relaciones sociales, papel que varía según la educación de cada individuo.

Entenderemos por "papel" el hecho de adoptar una actitud intencional en la vida, lo cual no contradice nuestro modo de ser. Esto no implica que el hombre se convierta en un perpetuo comediante desprovisto de su carácter.

Papel sí, máscara no; consideraremos el término no en un sentido peyorativo (despectivo). Podríamos entender el concepto de papel como sinónimo de "carácter".

De ahí la importancia de tratar este tema dentro de la presentación personal. El "carácter" se adquiere, se forma, se mantiene; de nuestra voluntad dependerá conformarlo según nuestras propias tendencias.

El "papel profesional" es típico en la mayoría. El médico tiene que representar el papel de asegurar la mejoría del enfermo. El militar tiene modales muy distintos que el vendedor de ropa y que el mismo médico.

Si visitamos un enfermo, representaremos el papel de "risueños visitantes", para no producir aprensión en el paciente.

Hay personas que dicen que, "son siempre las mismas"; sin embargo, están adaptándose continuamente a las situaciones que viven.

Al decir "papel" suponemos que se elimina todo intento de engaño o mala fe ya que se hace conscientemente.

Es muy diferente el comportamiento de un señor frente a una bella dama que en una reunión de trabajo.

Una mujer puede representar varios papeles simultáneamente: papel de esposa, amiga, madre, estudiante, empleada, etc.

El vestuario ayuda a representar mejor un papel

Una persona que va a solicitar empleo cuidará su presentación, de modo que la impresión de quien la reciba sea favorable, y sepa representar el papel de "posible buen empleado" con su actitud.

Vestirse según la ocasión significa también adoptar una conducta de acuerdo con la situación. No sacamos nada con estar vestidos correctamente si no sabemos representar el papel que nos corresponde.

El vestido debe coincidir con el papel. Saber representar un papel consiste en preocuparnos por adquirir y practicar determinadas reglas sociales con el objeto de comprenderlo.

¿ES CIERTO O FALSO QUE EL HABITO HACE AL MONJE?

¿Quién puede creer que "el hábito no hace al monje" como dice el refrán, si es en el traje precisamente donde se manifiesta nuestro modo de ser, si es en el traje donde se nota si una persona es sucia o limpia, cuidadosa o despreocupada, etc.?

El hábito hace al monje especialmente si comprendemos los fines naturales y culturales que están contenidos en la indumentaria.

El ropaje cumple con variados fines naturales al protegernos del frío, del calor, de la lluvia, incluso como arma de combate si tenemos en cuenta la coraza de los guerreros o el uniforme de los soldados.

Por otra parte, el hábito hace al monje si consideramos que el vestido también sirve para preservar la moral y de la inmoralidad.

No podemos tener la mejor impresión de una empleada que abusa de los escotes o de las blusas transparentes sin brassiere, o bien de una mesera que trabaja semidesnuda sirviendo a las mesas de un restaurante en bikini con plumas, etc.

La mujer no es un objeto más, ella debe estar consciente de su importancia en la sociedad a que pertenece.

En la mujer descansa la educación de los hijos; es por ella que primero se aprenden los valores espirituales que ennoblecen la vida.

De ahí la importancia de que la mujer se supere intelectualmente y tome conciencia de su papel, de manera

que sea imposible su explotación como objeto que se pueda manejar a voluntad de lo inmoral, de la impudicia, de la degradación.

Usar ropa bien escogida es la mejor forma para alcanzar una mejor presentación personal. Lo contrario desfigura nuestro verdadero modo de ser y es entonces cuando el vestido se convierte en disfraz.

El vestido tiene una finalidad estética, el vestido en sí puede llegar a la categoría de "obra artística".

La falta de gracia en el vestir no es sino falta de interés, de la preocupación por nuestro aspecto, y la exageración es el vicio opuesto en que también se cae con frecuencia.

Suele ocurrir que varias personas compren el mismo traje; sin embargo, cada una ofrece un aspecto muy diferente entre sí, y al poco tiempo todos les darán usos distintos.

Por eso el hábito hace al monje; es difícil imaginar que un individuo que viste un traje descosido y sucio, etc., pueda ser una persona de elevados principios morales e intelectuales.

Y por último, podemos decir que el hábito hace al monje cuando éste tiene finalidades religiosas, ya que el vestido del sacerdote lo separa del común de las personas. En la mayoría de las religiones el traje sacerdotal reviste una cierta importancia; en algunas creencias el ropaje protege de las impurezas, etc.

CAPITULO II

La vida, continua comedia

IMPORTANCIA DE LOS BUENOS MODALES. LO QUE DECIMOS CON NUESTROS MODALES (GESTOS, ACTITUDES, VOCABULARIO)

Los buenos modales provienen de la **urbanidad**, y la urbanidad no es sino una norma general de vida basada en la práctica de la cortesía.

La urbanidad dulcifica la vida, las costumbres, las relaciones personales entre los individuos.

Los buenos modales son el tesoro más valioso que poseen las personas educadas. Sin buenos modales no podemos dar un buen paso en la vida, de ahí su importancia.

¿Pero cuál es la relación entre el tema que nos ocupa, la presentación personal y los buenos modales?

Nuestra presentación personal sería incompleta, vacía, si no tenemos en cuenta que lo que anima a esa figura bien vestida y arreglada es su interior, manifestado a través de sus modales, gestos y actitudes.

Necesitamos practicar los buenos modales todo el día, ya sea para comer, para conocer una persona, para hablar con los demás, etc.

Se puede ser cortés en la calle, en el bus, en las tiendas, en el trabajo, etc.; es decir, en cualquier sitio en que nos encontremos con alguien, sin importarnos de quien se trata.

Seamos en todo momento corteses. Este será el mejor modo de alcanzar satisfactorias relaciones con los demás.

Si todos aprendiéramos a ser verdaderamente amables con los demás en forma sincera y desinteresada, nuestra vida inmediatamente se volvería más grata y feliz.

Los buenos modales se sustentan en una regla básica: en el respeto a los derechos, ideas, sentimientos y costumbres de los demás.

Si con una actitud o palabra ofendemos el sentimiento de una persona, estamos quebrantando los buenos modales, y esto no redundará en la persona afectada, a la cual se ofende, sino en nosotros mismos.

La cortesía se percibe instantáneamente. Si usted da amabilidad eso es lo que recibirá.

"Unos modales correctos nos protegen contra la grosería ajena"¹.

Todas las personas anhelan ser estimadas por sus semejantes. Si nosotros practicamos malos hábitos de comportamiento, trato y palabra, al poco tiempo viviremos aislados, tristes y solitarios.

La vida social, el trato continuo con personas de todas las clases, niveles y edades enriquece el espíritu.

¹ L. EICHLER, *Nuevo Libro de Etiqueta*.

Buena educación es también aquella facultad de alternar con cordialidad y cortesía con todo el mundo.

“La urbanidad consiste en conducirnos de palabra y obra, de modo que los demás queden satisfechos de nuestra presencia y de nuestro trato”².

Los modales son el instrumento de la urbanidad; los buenos modales indican que lo primordial en nuestras relaciones es la consideración que le debemos a todos, sean quienes sean y en cualquier circunstancia.

En el Club de Oficiales, en un pueblito de Estados Unidos, se hallaban reunidos un grupo de oficiales. El que iba a comenzar a contar chistes indebidos se paró, mirando a su alrededor dijo en voz alta: “No hay señoras”. No alcanzó a sentarse cuando desde un rincón el famoso general Grant se levantó y replicó: “verdad es, pero hay caballeros”. El atrevido oficial enrojecido, se retiró de la sala.

Es otra lección que sirve para deducir además que los buenos modales y las buenas costumbres deben practicarse con todo el mundo, especialmente con aquellos a quienes les tenemos confianza.

Existen ideas equivocadas en relación con la urbanidad. La urbanidad no es para los días domingos, o para cuando hay visitas, o sólo para hablar con nuestros superiores; la urbanidad se debe practicar todos los días y a toda hora.

Es tan fácil ser cortés. De la misma manera como usted se comporte con los demás, así se le tratará a usted.

2 L. EICHLER, *Nuevo Libro de Etiqueta*.

La cortesía busca la alegría, no el mal humor, la tristeza o el ceño fruncido.

La cortesía es contagiosa, positiva.

Los buenos modales se notan desde el momento en que una persona le pregunta a otra: "¿cómo está?".

Hay individuos que invariablemente contestan: "ay, si supiera la cantidad de problemas que tengo", etc., etc., Otros, los educados dirán: "maravillosamente", "muy bien". A pesar de los problemas que esta persona esté viviendo, porque todos vivimos para superar dificultades.

La importancia de los buenos modales estriba en apreciar el verdadero valor de la gente, no por lo que poseen, sino por lo que son: **seres humanos**.

Los buenos modales debemos dirigirlos a todas las personas, sean éstas de la condición social o económica que sean. Nunca menospreciemos a un ser humano.

Recordemos que nuestro anterior Papa, Juan Pablo I, era hijo de un humilde albañil. Copérnico fue además panadero. Gabriela Mistral, Premio Nóbel de Literatura, fue una campesina pobre y huérfana, y como éstos los ejemplos son numerosos.

Apreciemos, pues a las personas por lo que son; en cada una hay cualidades admirables.

A través de los buenos modales podemos manifestar una actitud más abierta y sincera con los demás, a estar bien predispuestos para escuchar a todo el mundo.

Nuestros gestos nos delatan; en cambio nuestra actitud frente a los otros depende de nuestra mala o buena voluntad.

Los gestos son un arma de doble filo que debemos conocer. Los gestos son expresiones casi instintivas que se pueden leer en el rostro.

Los ojos, la boca, la nariz, son focos de atención en donde se concentra silenciosamente nuestro estado de ánimo.

Si tenemos la mala costumbre de fruncir la nariz por pequeñas cosas que nos disgustan, poco a poco ese gesto despreciativo se irá imprimiendo en nuestro semblante al punto de quedar marcado con un tipo de rostro "amargo" u odioso.

Las personas simpáticas miran siempre hacia arriba y hacia los ojos de la persona que tienen al frente.

Por el contrario, el gesto de los ojos de las personas inconformes y veleidosas es mirando hacia abajo o rehuendo los ojos del interlocutor.

Con la boca podemos gesticular de múltiples maneras. El gesto mejor recibido será siempre una sonrisa espontánea.

• Sonreír con frecuencia a quienes nos rodean es el primer paso que debemos dar para sentirnos mejor.

Un rostro hermoso no es el que tiene una nariz perfecta, una piel bien cuidada, etc. Un rostro hermoso es aquel en el que se han grabado las mejores expresiones, los gestos amables y bondadosos de cada día.

Y finalmente, nos delatamos por lo que decimos, con el habla, con nuestra palabra, en las conversaciones triviales y en las importantes.

No nos podemos descuidar en el lenguaje. Debemos hablar con cuidado, sin afectaciones, despacio y con claridad.

No hay razón para no cultivar la voz.

Uno de los más admirados oradores de todos los tiempos, Demóstenes, fue en un comienzo tartamudo y el hazmerreír de la despiadada gente de su pueblo. Por fin se decidió a tratar de corregir su defecto. Todos los días al amanecer se paraba frente al mar, con unas piedrecillas en la boca, y de esta manera pronunciaba sus discursos. ¿Cuál sería su empeño que llegó con su palabra a conquistar la inmortalidad?

Un tono de voz natural y claro es agradable y atrae la atención sobre lo que se quiere expresar.

Demóstenes tenía mucho que decirle al mundo, pero en un comienzo no podía hacerlo.

Al hablar es frecuente cometer algunos errores como comerse las palabras, hablar entre dientes, o decir las cosas atropelladamente.

Todos estos detalles van en contra nuestra; necesitamos autoeducarnos en el ejercicio del habla.

Al hablar es cuando más gesticulamos; tratemos de no excedernos. Por ejemplo, no es necesario indicar con el dedo un objeto cada vez que se hace mención de él, o mover la cabeza, las manos y todo el cuerpo en señal de sorpresa.

Una voz chillona y aguda es síntoma de mala educación. Esto se puede superar respirando profundamente mientras se habla.

La mejor manera para hablar bien en público es leyendo buenos libros.

El vocabulario que empleamos en nuestra conversación mide nuestra educación.

No se trata de aprenderse dos o tres frases rimbombantes y repetirlas sin sentido en cualquier oportunidad. Para hablar, primero hay que pensar; es necesario saber exactamente lo que vamos a decir.

Un vocabulario pobre, corresponde a personas que no se esmeran por adquirir nuevos conocimientos y de esta forma también se pueden alterar los buenos modales, porque las respuestas que obtendremos carecerán de contenido.

Generalmente se cae en el vicio de decir malas palabras cuando el vocabulario es muy pobre.

Mientras más rico sea el vocabulario que poseamos, más interesantes y comprensibles serán nuestros diálogos.

Un buen diccionario es una necesidad. Antes de decir un término tenemos que estar seguros de su significado. Si encontramos una palabra nueva, aprendamos lo que quiere decir.

Con nuestro hablar podemos parecer pedantes, groseros, presumidos, etc.

EL INGENIO EN EL DIALOGO

Muchas personas poco educadas tienen la costumbre de empezar sus frases con palabras como, "bueno pues", "entonces", "así", etc. Este tipo de amaneramiento afecta los buenos modales.



El ingenio en el diálogo

En el diálogo no repitamos los mismos lugares comunes con el tono artificial que hemos escuchado en otros; esto sólo nos perjudicará.

En un diálogo inteligente nunca escucharemos expresiones vulgares, palabras mal usadas, etc.

Para estimular un diálogo hablemos con cuidado. Tampoco es original ni elegante repetir por todo, 'bestial', "increíble", chévere", etc.

No es ingenioso ni aconsejable usar todo este tipo de expresiones.

Se pueden eliminar esas frases de nuestro lenguaje si hablamos despacio y fijándonos en el contenido de lo que vamos a decir.

En una agradable conversación se pueden emplear términos familiares en vez de palabras eruditas; palabras cortas en vez de largas; simples y no complejas, etc.

Para alternar con los demás es necesario saber conversar.

Una persona educada siempre mantiene el interés de sus oyentes, por su voz agradable, correcta pronunciación y naturalidad en sus expresiones

Fundamental es pensar antes de hablar. Muchos hablan por impulso; como dicen, muchos hablan y después piensan; así se dicen cosas que pueden herir o molestar a otras personas.

Como vemos una vez más, los buenos modales se basan en el respeto a los sentimientos de los demás.

Las personas sin tacto, en el hablar también descuidan sus modales; este tipo de defectos impide una buena comunicación.

La falta de tacto es en el fondo falta de educación, al dirigirnos a los demás.

Consideremos la siguiente situación: "no sé cómo puedes colocar a tu hija en ese colegio de tan baja categoría", le dice una señora a otra de pocos recursos económicos.

Otro caso de falta de tacto: "tan ridículo ese tipo que corteja a mi hermana", le dice una señora al propio hermano del pretendiente.

Las personas sin tacto son siempre temibles y todo el mundo huye de ellas, fuera de que denotan en sus manifestaciones poca altura e inteligencia.

Al conversar no tratemos de ser más sabios que quienes nos oyen ni hagamos alardes con lo poco que sabemos.

Prestemos sincera atención y no interrumpamos con ansiedad las palabras de otro.

En una conversación ingeniosa hay tanto de silencio como de habla.

Silencio para escuchar con atención lo que se nos dice. Y palabras para contestar oportunamente.

Las preguntas personales y los problemas de cada uno no se tratan ni ventilan en presencia de extraños.

Los temas ideales para iniciar una conversación rica y productiva son los viajes, los libros. Si se vive en el campo, las noticias e información que recibimos por la radio, sobre la agricultura, las plantas, los animales, el estado del tiempo, etc.

Hablar de enfermedades y de muerte no es correcto.

En la conversación aparecen veladamente nuestras esperanzas, nuestros deseos, etc.

LAS VENTAJAS DE CONOCER A OTRAS PERSONAS

Nuestro éxito depende del apoyo de las demás personas. Todo lo que deseamos alcanzar se obtiene gracias al apoyo que la gente nos brinda; esto lo comprenden a la perfección los políticos; por eso en sus campañas cultivan intensamente el arte de conocer a otras personas.

Una gerente de un banco me decía que necesitaba con urgencia nuevos accionistas, porque su puesto dependía del volumen de las acciones.

Los campesinos necesitan clientes para vender sus productos.

Todos los ejemplos dados se refieren únicamente a las ventajas económicas de conocer otras personas, que sólo hasta cierto punto pueden ser recíprocas.

Conocer otras personas, como dijimos en capítulos anteriores, es una fuente inagotable de conocimientos y experiencias.

Conocer a otras personas puede significar llegar a hacerse amigo de ellas y la amistad es un don inapreciable.

Para conocer otras personas vamos a indicar algunos puntos de interés práctico que podríamos aprender.

1. Trate de recordar los nombres de las personas que le presentan. Si el apellido es difícil de pronunciar o no hemos oído con claridad el nombre se puede decir: "lo siento, pero no he oído bien su nombre".

2. Sea natural, así todo el mundo se sentirá cómodo y a gusto.



Las ventajas de conocer otras personas

3. Interésese por la otra persona, por saber lo que hace, por sus gustos y aspiraciones.
4. No espere otra oportunidad para decir una palabra cortés y amable.
5. No permita que hablen mal de otra persona aunque no la conozca, cambie de tema.
6. Al despedirse recuérdale a la otra persona que usted tiene el deseo de volverla a encontrar.

CAPITULO III

Usted puede ser más simpático

Todos podemos ser mucho mejores de lo que somos, y ser simpáticos se logra en realidad con poco esfuerzo.

Siempre piense bien de la gente, no se imagine lo que los demás piensan de usted, así podrá actuar con desenvoltura.

No espere que todos sean perfectos, admita que todos tenemos errores; de esta manera se le facilitará agradar a la gente.

Sea cortés a cada momento, en cada situación que se le presente en el trabajo, en el hogar, etc.

El buen humor acompaña siempre a una persona simpática. Este tipo de gente es afortunada porque sabe vivir bien con todo el mundo, enriquece su vida con pensamientos agradables y positivos; de ahí brota su gran y peculiar sentido del humor.



Usted puede ser más simpático

Evite siempre las habladurías y murmuraciones que se hacen respecto de otra persona. Busque siempre el lado bueno de las personas.

Trate de ser un buen oyente, pero hágalo con verdadero interés.

COMO DEMOSTRAR SIMPATIA

Para llegar al corazón de una persona, pongámonos en el lugar de ella.

No esperemos a que la otra persona haga el primer intento de agradarnos, adelantémonos con una sonrisa, con una pregunta amable, etc.

No podemos convertir en amigo a todo el que se nos cruce en el camino, pero sí podemos demostrar simpatía.

Seamos sencillos en el trato, parcós en las palabras y sinceros en nuestros actos; podemos regir nuestro comportamiento considerando el respeto y la consideración que merecen nuestros semejantes.

FINALIDAD DE LA RISA Y MODOS DE REIRSE

La educación abarca hasta la forma como reímos.

La vida se puede disfrutar maravillosamente cuando ésta nos brinda continuas oportunidades para alegrarnos.

Nos reímos "con" otros de otros, lo cual no es justo ni recomendable; de ahí el carácter social de la risa.

Deberíamos considerar la risa como un deber sociocultural; la risa es contagiosa, hace cambiar los estados de ánimo de las personas, transporta y sirve para descargar la mente de tensiones.



Como demostrar simpatía



Finalidad de la risa y modos de reirse

La incapacidad para reírse no es frecuente; indica frialdad de sentimientos, insatisfacción interna, etc.

En el modo de reírse se descubre la verdadera naturaleza de una persona.

Para conocer a otra persona observemos cómo ríe; hay personas que ríen con ordinarietà, malicia y grosería.

Debemos procurar ser mesurados y prudentes con los ademanes y movimientos del cuerpo al reírnos.

Hay personas que al reírse se mueven completamente; incluso golpean lo que tienen a su alcance con la mano y los pies; este no es un caso raro, ya que se ve frecuentemente.

Hay personas también que al reírse se desapuntan sin querer la blusa o la camisa, etc.

Existen risas despectivas, burlonas, grotescas, tontas, atractivas, etc.

OPTIMISMO Y PESIMISMO

Por la sonrisa de una persona nos daremos cuenta a cuál de estos grupos pertenece: **optimistas** o **pesimistas**.

Optimismo y pesimismo son dos formas de enfrentarse a la vida que nos llevan por consiguiente a dos caminos en extremo opuestos: el éxito y el fracaso.

El pesimismo crece en las personas pasivas, lentas, propensas a la apatía y a la comodidad; son personas que no tienen mayor deseo de superar los problemas que a todos se nos presentan.

Las personas activas y dinámicas son positivas, buscan siempre una actividad para realizar con fe y confianza en ellos mismos, **son optimistas**.



Optimismo y pesimismo

El optimismo es una virtud, una cualidad que necesitamos adquirir para vivir mejor.

Se comienza siendo optimista cuando nos creemos suficientemente capaces para realizar lo que nos proponemos, cuando estamos persuadidos de que saldremos adelante en cualquier circunstancia que se nos presente.

El optimista es trabajador, trabaja por los objetivos que persigue; el pesimista es perezoso, no es capaz de desarrollar una actividad porque el temor al supuesto fracaso es mayor que su intento de cambio.

Una persona bien educada y que se ha preparado, o capacitado será siempre optimista, porque su principal herramienta consiste en utilizar los conocimientos prácticos que ha adquirido para abrirse paso en la vida.

El pesimista es de temer; su inactividad lo vuelve mediocre y en ese estado se pueden generar muchos vicios. Del pesimista se pueden esperar rencor, envidia, celos, etc., sentimientos todos que se basan en la inseguridad y subestimación que ellos tienen de sí mismos.

Ser optimista será, pues una obligación social más, que la persona debe procurar alcanzar; de esta manera se beneficiará su educación y su convivencia.

Es deplorable el aspecto que ofrecen las personas pesimistas con su ceño fruncido, amargura y negatividad en el hablar, etc.

¿POR QUE MIEDO A LOS DEMAS?

El miedo para tratar con nuestros semejantes proviene de una imaginación negativa, mal encauzada. Así como el miedo al hablar en público o el miedo a expresar lo



— Por qué miedo a los demás —

que sentimos; el aturdimiento y la tensión que se generan, impiden que la gente actúe con propiedad, dominio y libertad.

El miedo corroe lentamente la seguridad y la confianza que poseemos.

La confianza se adquiere, se construye; nadie nace seguro de sí mismo.

El temor nos priva de obtener lo que deseamos, nos paraliza, nos deja estáticos; de esta forma nos volvemos paulatinamente pasivos, lentos, nulos.

El miedo es combatible, su remedio es la acción.

Mientras más aplace el momento de erradicar el miedo que siente usted por los demás, más difícil será destruirlo.

Las personas se asemejan mucho más a uno, a nuestra forma de ser, que a esa idea convencional que nos formamos de ellas.

Pensemos siempre bien de la gente que nos rodea. Recordemos que los demás están interesados en conocernos, seamos auténticos en nuestras relaciones; así actuaremos con soltura y relajamiento y el miedo irá desapareciendo poco a poco.

Vencer el miedo requiere esfuerzo y disciplina. En cada reunión procuremos dar nuestra opinión sobre el tema que se esté tratando; al principio lo haremos torpemente, pero la experiencia que habremos ganado nos dará confianza y seguridad.

DEL MODO DE SALUDAR, SENTARSE Y CAMINAR

En el sector rural es donde perduran por mayor tiempo las buenas costumbres.

Es allí donde el saludo sigue siendo un lazo de unión entre las personas. En el campo todas las personas se saludan, todos tratan de ser cordiales y amistosos.

En cambio en la ciudad sólo se saludan las personas que se conocen.

Al saludar debemos mirar con atención a la persona que saludamos. Es una descortesía mirar a otro lado o hacer una seña con la otra mano, etc. Saludar como haciendo un favor, es una actitud que indica total falta de educación.

Dar la mano al saludar es una costumbre que en nuestro país aún no se ha perdido.

La dama ofrece la mano al caballero, la persona de más edad al más joven, el superior al subordinado, etc.

Si a nuestra casa han llegado de improviso visitas y en ese momento estamos arreglando el jardín o haciendo cualquier cosa que nos deje las manos sucias, nos excusaremos de no saludar como correspondé. Una vez que nos hayamos lavado debidamente nos acercaremos a saludar.

Debemos mantener nuestra compostura incluso al sentarnos.

Hemos dicho **sentarnos** y no dejarnos caer, como suele ocurrir.

Las personas mal educadas se sientan con las piernas estiradas como si les sobrarán; otras enrollan las piernas alrededor de las patas de las sillas, otras se balancean, etc.

Saber sentarse es saber relajarse.

Es necesario aprender a no sentarse con rigidez y amaramiento.

Apoye su espalda en el respaldo del asiento y coloque los brazos en los brazos del mismo si los tiene.

Cuide también la forma como pone sus manos.

Caminar: todos lo hacemos de una manera distinta.

Al caminar debemos mantenernos erguidos, la cabeza y el pecho hacia adelante, los pies rectos en la misma dirección. Este modo de andar es el mejor ejercicio para mantenernos físicamente mejor, ya que la sangre circula con más rapidez debido a la buena respiración que se logra con esta posición.

Al caminar miremos hacia arriba; así evitaremos tener la cabeza gacha, escondida como si tuviéramos vergüenza de nosotros mismos.

Hay personas que caminan agachadas como si llevaran una bola de plomo al cuello.

Otros caminan dando saltos como si estuvieran bailando.

La forma más saludable de caminar es echando los hombros hacia atrás, el pecho hacia adelante y por supuesto teniendo la cabeza firme y erguida.

USTED ES IMPORTANTE

Por supuesto que lo es, no hay ningún otro ser humano idéntico a usted. Cada persona tiene mucho que aportar a la comunidad en que vive, sus experiencias son únicas.



Usted es importante

Usted es mucho más poderoso de lo que cree ser.

Usted es fuente de interés para otras personas. Cultive sus gustos y aficiones para elevar su nivel intelectual y de esta forma todos buscaremos la oportunidad de encontrarlo una vez más.

Mejore la calidad de sus pensamientos; si perfecciona su modo de pensar, perfeccionará su modo de obrar con los demás.

BIBLIOGRAFIA

- EICHLER, Lillian. **Nuevo libro de etiqueta.** Barcelona, Ediciones Hym-
sa, 1958.
- MULLER FREINFELS, Richard. **Tu alma y la ajena.** Barcelona, Edito-
rial Labor, 1959.
- OHEIM, G. **Tu vida social.** México, Daimon Editora, 1969.
- SCHWARTZ, David. **La magia de pensar en grande.** México, Herrero
Hermanos Sucesores, Editores, 1974.

Presentación personal

