



las
Aventuras
de la
Crianza

una guía de apoyo para padres

Rachel C. Ross

LAS AVENTURAS DE LA CRIANZA

Una guía de apoyo para padres

por
Rachel C. Ross

Waldorf
PUBLICATIONS

DEDICATORIA

Este libro va dedicado con amor y gratitud a mi madre, Doreen M. Ross, que me enseñó muchas lecciones importantes, tanto buenas como complicadas, con el paso de los años. Pude cicatrizar muchas de las heridas de mi infancia curando mi relación con ella. Juntas nuestras vidas cambiaron para mejor. – R.C.R.

Impreso con el apoyo del Waldorf Curriculum Fund

Publicado por:

Waldorf Publications
Research Institute for Waldorf Education
38 Main Street
Chatham, NY 12037

Título: Las aventuras de la crianza: Una guía de apoyo para padres

Autora: Rachel C. Ross

Editor: David Mitchell

Correctora y revisora: Ann Erwin

Fotografía: Wendy Baker, y otros

Cubierta: Hallie Wootan

© 2008 por AWSNA

Reeditado en 2014 por Waldorf Publications

ISBN # 978-1-888365-76-4

Edición en español 2016

Traducción: José Raúl Gálvez Castro a través de la iniciativa

PerMondo y con el apoyo de la agencia de traducción Mondo Agit.

ISBN # 978-1-943582-03-7



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción.....	5
Estilos de crianza basados en los cuatro temperamentos	7
Temperamentos	12
Estilos de crianza basados en perfiles psicológicos	21
Estilos de crianza	28
Polaridades en los estilos de crianza y su impact sobre los niños	29
Descripción y análisis de la encuesta a los padres	33
Cuestionario sobre la crianza	38
Resumen del cuestionario sobre la crianza	40
Curar el pasado	47
La observación de su hijo	63
Reconocer y satisfacer las necesidades de los niños.....	73
Programa en casa para abordar las cuestiones del desarrollo....	85
Disciplina y límites saludables	91
Ayudar a nuestros hijos a que sean más independientes.....	99
La vida cotidiana: ritmo, rutina y ritual	103

Festivales estacionales	109
El ritmo de dormirse y de despertarse	113
Reflexiones y conclusión	117
Notas finales	119
Bibliografía	123
Sobre el Autor	126



INTRODUCCIÓN

El trabajo más arduo del mundo es ser un buen padre, y encima se trata de un trabajo que no tiene formación. ¡Qué pena que los niños no nazcan con manuales adjuntos a los tobillos! La crianza también es una oportunidad para que los adultos cicatricemos nuestra infancia aprendiendo de nuestros propios hijos. Por desgracia, también nos brinda la posibilidad de repetir los errores de nuestros padres. Si no aprendemos del pasado, estamos destinados a repetirlo. Una de las mayores cargas para los padres es la de sentirse culpables por sus defectos, errores o deficiencias. Estos sentimientos no suelen basarse en la realidad, sino en lo que la persona percibe que ha hecho o no. El sentimiento de culpabilidad puede heredarse a través de las generaciones como un legado maternal o paternal.

Convertirse en padre es una decisión emocionante y, a veces, atemorizante. La mayoría de los padres comparten entre sí sus sueños y temores por sus hijos. Sienten que podrían hacer más por ellos, pero que no están preparados. Se sorprenden por lo diferentes que son sus hijos: «Mi primer hijo era muy sencillo, tranquilo, feliz, no exigía. Pero el segundo me pone todo patas arriba. Parece que aprende todo a un ritmo vertiginoso, y nos cuesta mucho seguir su ritmo. Este escenario también se ha expuesto a la inversa: el primer hijo era el complicado, mientras que el segundo es más tranquilo e incluso capaz de ayudar a su hermano mayor. La cuestión es: Cada niño es único, aunque todos ellos progresan por las etapas arquetípicas del desarrollo humano.

Los factores principales para ser examinados comprenden, por un lado, la esencia del niño individual: ¿Quién es la verdadera persona que

se revela en el niño que tenemos frente a nosotros? Y, por otro lado, el karma (destino) del niño, las huellas de la herencia y el entorno bajo la constitución de ese niño. Por lo tanto, vemos que comprender a cada ser humano y su vida no es una tarea sencilla. Muchas de las razones por las que somos quienes somos pueden rastrearse en experiencias pasadas impresas en el karma de esta vida.

Lo que vemos es solamente la cubierta.

Lo más importante es lo invisible.¹

– A. de Saint-Exupéry (1900–1944)





ESTILOS DE CRIANZA

basados en los cuatro temperamentos

Existen muchas formas distintas de ver los estilos de crianza. Una forma es desde el punto de vista de los cuatro temperamentos y los efectos de cada uno en los niños.

El temperamento se ubica en el centro, entre lo que traemos con nosotros como individuos y lo que procede de la línea de la herencia.³

– Rudolf Steiner

El antiguo filósofo griego y padre de la medicina moderna, Hipócrates, vio el cuerpo humano como el tener un equilibrio entre los cuatro humores: sangre, flema, bilis negra y bilis amarilla. Una persona enfermaba debido a un desequilibrio en sus humores, así que se le diseñaba un tratamiento para devolver los humores a su estado de equilibrio. Los cuatro humores constituyeron la base para el tratamiento médico hasta bien entrada la Edad Media.

1. **La sangre** se relacionaba con una persona con un carácter alegre y una gran energía. Este tipo de persona disfrutaba de la vida y las artes.
2. **La flema** provocaba que una persona estuviese letárgica o desanimada.
3. **La bilis negra** causaba depresión y tristeza.
4. **La bilis amarilla** provocaba ira y una personalidad fogosa.

Este es un punto de vista muy básico y sencillo de los tipos de personalidad. Los seres humanos son más complicados y variados que estos cuatro elementos. Rudolf Steiner abordó la naturaleza del ser humano desde el punto de vista de cuatro temperamentos en una conferencia titulada «El misterio de los temperamentos humanos» (1908):

El hecho de que el temperamento se revele, por un lado, como algo que se inclina hacia el individuo y hace a las personas diferentes y, por otro, los vuelve a unir en grupos, nos demuestra que el temperamento, por una parte, debe tener algo que ver con la esencia más recóndita del ser humano y, por otra, debe pertenecer a una naturaleza humana universal. De esta forma, nuestro temperamento apunta hacia dos direcciones diferentes. Por lo tanto, si deseamos solucionar el misterio, será necesario preguntar por una parte: ¿Hasta dónde llega el temperamento que pertenece a la naturaleza humana universal? Y por otra parte: ¿Cómo se apunta al núcleo central, el verdadero ser interno del individuo?⁴

De adultos somos capaces de acceder a estos cuatro temperamentos o cualidades de la personalidad pero la mayoría de nosotros muestra principalmente uno o dos. Cuando esto es así, estamos en desequilibrio, lo que puede afectar negativamente a otras personas, sobre todo a los niños.

1. **Colérico** – Sangre: fogoso, entusiasta, obstinado, trabajador
2. **Flemático** – Glándulas: ecuánime, tranquilo, introvertido
3. **Melancólico** – Huesos: práctico, sensible, detallista, meditativo
4. **Sanguíneo** – Nervios: impulsivo, creativo/artístico, espontáneo

Se aplica a padres y maestros por igual. Cuando es demasiado fuerte y está en desequilibrio con el resto de elementos, cada temperamento puede tener un potente efecto sobre los niños. El adulto se encuentra en la posición de poder. Un maestro dominante y colérico puede provocar que los niños parezcan melancólicos. Es posible que estos niños se hayan rebelado al principio, pero cuando se les «castiga» constantemente por su «comportamiento no cooperativo» y se les manda de casa o de clase, se vuelven introvertidos y parecen estar melancólicos (tristes o deprimidos). El padre flemático suele ser un educador constante pero tiene dificultades con la disciplina, ya que ésta requiere esfuerzo y confrontación. Este padre sostiene las rutinas a partir de hábitos cómodos, no con el fin de controlar.

Un padre o maestro melancólico también tiene un efecto de desequilibrio sobre los niños cuando afronta cada día con pesimismo y fatalidad: la actitud del «vaso medio vacío». Ninguna discusión cambiará esta perspectiva, la cual cae como una gran losa sobre todos. Por otra parte, una naturaleza sanguínea y descontrolada puede ser igual de frustrante porque pone en marcha muchos proyectos pero no termina ninguno. Al igual que en la Fiesta del Té del Sombrerero Loco, se empieza un tema, y antes de que se acabe, comienza uno nuevo. Esta conducta puede crear caos, estrés y confusión en la familia y en clase. Una madre sanguínea siempre llega tarde a todo porque está demasiado dispersa y no puede priorizar. Aunque no hay mala voluntad en esto, aún así tiene un efecto negativo sobre los niños.

Estos cuatro temperamentos, manifiestos en la vida de los seres humanos y en el trabajo con los demás, son útiles en diferentes momentos y en respuesta a distintas personas o circunstancias, y una persona razonable los utilizará de manera apropiada. Steiner dio indicaciones a los maestros sobre cómo trabajar con los temperamentos de los niños a los que cuidan. Asimismo, la manera en que los padres conocen el temperamento del niño puede ayudar al niño a alcanzar el equilibrio o bien agravar las cualidades negativas.

1. El **sanguíneo** debe poder desarrollar amor y cariño por una personalidad.
2. El **colérico** debe poder desarrollar estima y respeto por los logros de la personalidad.
3. El **melancólico** debe poder desarrollar una compasión sincera con el destino de otro.
4. El niño **flemático** debe ser conducido para compartir los intereses de los demás.

Esto también se aplica a cómo nosotros, los adultos, tratamos a los demás y cómo trabajamos sobre nuestras propias configuraciones temperamentales a nivel constitucional, que están impregnadas profundamente en toda nuestra composición e inconsciente. Todos sabemos lo difícil que es cambiar un hábito. Pese a que el proceso de aprendizaje autodidacta y de transformación no resulta sencillo, éste es esencial. Las indicaciones para satisfacer a los niños tienen pasos útiles dentro de ellas para educarnos a nosotros mismos como adultos.

En su libro *Understanding Our Fellow Human Beings*, Knud Asbjorn Lund ofrece más explicaciones y recomendaciones para que el adulto trabaje por sí mismo en relación a los temperamentos. Aunque el libro no ha sido revisado desde 1965 y está un poco anticuado, las observaciones generales de los temperamentos sobre el cuadro proporcionan una resumen muy útil.⁵

Puntos importantes a considerar

Es importante mantener una mente abierta y una punto de vista sin prejuicios de los temperamentos: Somos seres complejos, individuos polifacéticos y dinámicos. Muchos elementos nos han ayudado a moldear nuestra composición y personalidad constitucional. Deben tenerse en cuenta las influencias de la herencia y del entorno. Puede heredarse una fuerte tendencia constitucional de padres o incluso de abuelos a las futuras generaciones. El temperamento fuerte de un padre o maestro puede afectar profundamente en la composición

constitucional o temperamental de un niño. Lo que no se hereda directamente a través de la línea ancestral puede legarse mediante nuestra conducta y la forma en que influimos en el desarrollo de un niño. También somos capaces de transformar nuestro temperamento y nuestra composición constitucional por medio de la disciplina, la formación, las clases de refuerzo y la educación. El primer paso hacia el cambio es llegar a ser conscientes de nuestra naturaleza y de sus efectos en los demás. A continuación, viene la decisión de cambiar y de asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos, de nuestros sentimientos y de nuestras acciones. Puesto que a veces somos una mezcla de temperamentos y no solo uno, puede que respondamos de una forma en particular a un acontecimiento determinado, que a menudo depende de la repetición de experiencias pasadas.



TEMPERAMENTOS

Colérico: Elemento Fuego

- De constitución robusta, sano, actitud «sí se puede»
- Gran energía, el tipo de persona que se hace cargo de las cosas
- Suele disfrutar de una buena salud
- Quiere dejar el trabajo terminado
- Tiene iniciativa propia, a veces no comprende por qué los demás no pueden seguir el ritmo
- Tiene un gran fuerza de voluntad, es el tipo de persona a la que recurrir
- Es un líder
- Puede ser un sabelotodo y un abusón
- En peligro de tener un temperamento fuerte

Flemático: Elemento Agua

- No se altera con facilidad
- Constante, con capacidad de aguante
- Bueno a la hora de mantener el bienestar de toda la familia mediante los rituales y las rutinas diarias, nutriendo a través de la comida y los festivales
- Lento para actuar y para reaccionar
- Meticuloso, y cuando está motivado, tiene fuerzas de sostén
- No reacciona de forma exagerada a los acontecimientos
- La rutina y el ritmo de la vida cotidiana es muy importante; no siempre es bueno en la limpieza y es desordenado (¡Le cuesta tirar las cosas!)
- Gran memoria
- Puede llegar a ser colérico cuando se ve empujado o agobiado
- En peligro de ser «perezoso» o de no esforzarse, con sobrepeso, nunca termina nada, evita trabajar

Melancólico: Elemento Tierra

- Sensible, falta de vitalidad, puede ser propenso a enfermar
- Buen cuidador, siente compasión por el dolor de los demás
- Le gusta discutir cada aspecto de un tema
- Tiende a sentir todo de forma personal, le cuesta olvidar
- Negatividad, el «vaso medio vacío», suele agobiarse
- Los problemas pueden parecerle más grandes de lo que en realidad son.
- Reflexivo, piensa antes de actuar
- En peligro de ser siempre negativo y demasiado ensimismado

Sanguíneo: Elemento Aire

- Rápido para reaccionar
- Espontáneo, del tipo «carpe diem»
- Compasivo, carácter positivo
- Creativo, sensible
- Muy social, «el alma de la fiesta», a veces el creador de la fiesta
- Positividad, «el vaso medio lleno»
- Tiende a ser poco constante y desorganizado
- Le cuesta seguir las rutinas o llegar a tiempo
- No suele acabar lo que empieza
- Muy solidario, se enfada con rapidez, olvida con facilidad
- En peligro de no acabar ningún proyecto

Estilo de crianza colérico

El padre colérico es el centro de la familia. Todo lo que sucede está relacionado de algún modo con las necesidades o los actos de este padre. Los demás miembros de la familia tienden a renunciar a sus deseos en servicio del cabeza de familia colérico. Cuando se inician proyectos, todos tienen que entrar y participar. Nada se hace a pequeña escala. Cuando está en desequilibrio, el padre colérico domina mediante el poder personal; su orden del día anula todo lo demás:

«¡O se hace a mi manera o a la calle!». Las consecuencias se exponen claramente y se cumplen sin ninguna negociación. El cónyuge y los hijos suelen aprender a «manejar» los humores y el temperamento del padre colérico accediendo a sus demandas y luego siguiendo discretamente con sus propios planes del día. El padre colérico está tan absorbido en sí mismo que ni siquiera percibe esta dinámica. Sin embargo, cuando la percibe, el colérico se siente muy dolido, todavía inconsciente a lo que ha creado su propia conducta. El padre colérico se encuentra en peligro de abusar de todos los miembros de su familia, llegando a ser un tirano abusivo e incluso físico en lugar de un líder respetado.

Cuando una maestra colérica se puso detrás de sus alumnos en un Festival de Mayo al aire libre, era evidente que sus alumnos percibían su presencia con intensidad. Los niños estaban sentados tranquilamente sobre la hierba, se portaban bien y escuchaban el concierto de sus compañeros más grandes. Dos pequeños estaban sentados cerca el uno del otro, arrancaban pedacitos de hierba en silencio y, con pequeños movimientos de muñeca, se tiraban la hierba en las rodillas del otro. No se miraban y ni hacían ruido. Nadie los veía, excepto su maestra y yo. Ella se aclaró la garganta y dijo, «¡chicos!», de tal manera que un escalofrío atravesó directamente sus cuerpos y almas. Pude ver cómo se doblaban sobre sí mismos y se callaban. Yo le dije a la maestra, «¡relájate!», y ella me respondió que su comportamiento no estaba permitido. No fue la palabra que pronunció, sino el fuerte impacto de invalidación que penetró en los niños. Este es un ejemplo de una cualidad negativa de este temperamento en desequilibrio.

Estilo de crianza flemático

Este tipo de padre se encuentra en la zona de agua, o involucrado en sí mismo o separado de todo. Es fácil de tratar, tranquilo, adora la

comodidad y la comida, satisface sus necesidades diarias, nada le parece un gran problema o cuestión. El lema del flemático es «Deja para mañana lo que puedas hacer hoy». Este temperamento puede estar, por un lado, al borde de la pereza y la apatía pasiva y, por otro, ser firme, constante y meticuroso. El lado opuesto de este temperamento es el colérico. Cuando se empuja a un flemático con demasiada fuerza o rapidez, ¡se dará la vuelta con una ferocidad colérica! Suele ser difícil determinar si una persona está resistiendo activamente la acción o si es un auténtico flemático. La cuestión negativa es la de la satisfacción de sí mismo. El flemático no se esfuerza demasiado por hacer el trabajo necesario en la facultad, en la escuela o en el hogar familiar. Se me viene a la mente un cuadro de un emperador gordo y que bebe en exceso sentado sobre su trono. Es importante recordar que en este mundo moderno, vertiginoso y de múltiples tareas, todos hemos de ser un poco flemático por nuestro propio bien y por el de nuestros hijos. La paciencia y la tranquilidad interior son las señas de un verdadero flemático; la tortuga gana la carrera gracias a su constante perseverancia y su confianza interior en sí misma. ¿Quién no necesita más de esto en su vida?

Hace unos años, una maestra me habló de una niña de su clase de primer grado que tenía un temperamento flemático. La pequeña tenía un carácter alegre, era fácil de tratar y le encantaba la escuela. Su madre dijo que, después de aprender a hacer punto, el pasatiempo favorito de su hija en casa era sentarse en su pequeña mecedora mientras tejía su bufanda (que rápidamente alcanzó casi los dos metros de largo! y cantaba para sí misma sobre todo lo que iba a comer en la cena. ¡Ahora ella es una niña flemática feliz!

En una ocasión, una maestra me dijo que un compañero suyo la volvía loca a veces debido a su temperamento

flemático, pausado y letárgico: «Es como empujar una peñasco cuesta arriba!». Pero también me dijo que apreciaba mucho a este compañero porque guardaba a todo el profesorado de tomar decisiones apresuradas que no se sopesaban con cuidado. Siempre se tomaba su tiempo para asimilar por completo cada propuesta antes de dar su opinión y/o actuar acorde a ella.

Estilo de crianza melancólico

Los padres melancólicos tienden a ser demasiado intelectuales y analizan cada acontecimiento. Suelen ser fríos, poco cariñosos y pueden enfriar el alma alegre de un niño pequeño. No olvidan nunca ni dejan las cosas de lado, se quedan estancados en el pasado. El aspecto negativo de la melancolía es que esos padres transforman cada situación en casa en un tema sobre ellos y centran toda la energía emocional en sus propias necesidades personales, y no en las necesidades del niño o de la familia en conjunto. Esto es agotador para los niños y poco a poco les hace sentirse deprimidos. Para el niño, hacer un esfuerzo parece insuperable o absurdo.

Una compañera con tendencias melancólicas hablaba constantemente de lo cansada que se sentía todo el tiempo. Cada día tenía una nueva enfermedad. No importa cuánto apoyo o ánimo le diesen otros, nunca cambiaba su estado de ánimo melancólico, el cual parecía ser un pozo sin fondo que nunca podía llenarse. Un día decidí estar de acuerdo con mi compañera; fui totalmente comprensiva y le transmití la misma preocupación y ansiedad por su salud y cansancio. ¡Este era el truco! Ella dijo: «¿De verdad crees que lo que me pasa es tan malo?». Le respondí que lo que estaba diciendo me parecía demasiado. Se echó a reír al oír sus propias palabras y darse cuenta de lo autoindulgente y pesimista que había sonado. Poco después, discutimos

objetivamente acerca de una solución que la ayudase en su situación. Tan solo tenía que estar fuera de sí misma por una vez para ser objetiva y ver con claridad.

Estilo de crianza sanguíneo

El padre sanguíneo es divertido, creativo, llamativo, sociable, ocupado y amable. Este mismo padre puede provocar caos y confusión, puede ser superficial y cariñoso pero no tener profundidad. Cumple pocas promesas, lo que crea ansiedad en los niños pequeños, los cuales necesitan una rutina y una regularidad. Gasta más energía en las personas y proyectos que están fuera de su hogar que en los de su familia. Suele llevar tarde a sus hijos a la escuela y se olvidan de recogerlos a su hora al final del día. El coche o la furgoneta es una leonera con ropa, juguetes, comida, etc., lo que refleja el estado tanto del hogar como de la «rutina» diaria. En la fábula de la liebre y la tortuga, ¿qué temperamento se supone que tiene la liebre?

Cuando un grupo de adultos le preguntó a un niño de diez años, «¿cómo sabe tu madre tanto sobre los niños?», el niño respondió, «ella no sabe nada; simplemente lee libros sobre nosotros». Esta madre siempre estaba dando lecciones a los demás sobre la mejor manera de criar a los hijos, exponiendo cada nueva teoría disponible en la literatura comercial. En realidad, era incapaz de resolver o satisfacer las necesidades de sus propios hijos en la vida cotidiana.

¿Qué apariencia tiene un padre en equilibrio? ¿Hay alguno por ahí? ¿Qué estamos tratando de ser como padres? Aquí se exponen algunos elementos para buscar.. un mundo ideal.

El padre en equilibrio

- Asume la responsabilidad de la crianza, es el «ego» en casa y la persona encargada. El «conejo se detiene aquí»:
- No tiene un temperamento predominante, no es parcial, pero es capaz de incorporar las características del resto de temperamentos para responder de forma apropiada a determinados acontecimientos
- Practica la validación incondicional de los niños, incluso al disciplinarlos
- Es capaz de crear y mantener unas buenas rutinas diarias y semanales para toda la familia
- Procura no engañar nunca a sus hijos, ser sincero y honesto
- Crea unos límites saludables para los niños y para la familia mediante rutinas, ritmos y rituales diarios y reglas adecuadas, y supervisa las consecuencias concretas, efectivas y apropiadas
- Mira para sí mismo primero antes de culpar a los demás
- Se le da bien escuchar a los demás, incluso cuando las cosas se ponen difíciles
- Es bondadoso y capaz de imponer disciplina para sí mismo y sus hijos
- Es un buen ejemplo para los niños y para su pareja, digno de ser imitado
- Está dispuesto a cambiar por su bien y el de los demás
- Pasa tiempo de calidad con cada hijo y con la familia en conjunto
- Fija expectativas claras y alcanzables para él mismo y para los niños
- Trabaja para mantener una relación honesta y afectuosa con su pareja
- Como padre soltero, forja una relación sana con la familia extensa y los amigos para ayudarse a sí mismo y a los niños
- Es capaz de divertirse con los niños y de RESPIRAR

Equilibrar los temperamentos es un proceso permanente y requiere tiempo personal para renovar las fuerzas y mantener la perspectiva de las cosas. Las madres suelen sentir que están solas en la sección de la crianza y se aplica la frase: «¡Bailo lo más rápido que puedo!». Pero cuando los padres abandonan la base de poder y dejan que los niños lo asuman, se pierde la perspectiva y la responsabilidad; todo el mundo se deprime, pierde el control y se enfada. Todas las últimas obras sobre la crianza dicen básicamente lo mismo. Todo se reduce a los padres; cuando cambian, también lo hace el niño y la familia. ¡Esta es una buena noticia! ¡No todo está perdido! Para iniciar el cambio, puede tomar lecciones difíciles y un examen de nuestra conducta. Un amigo dijo: «Si no te gusta tu vida, tú eres el único que puede cambiarla y transformarla en lo que quieras». Además, cuando nuestros hijos nos vean luchando por cambiar y trabajar en ello, nos respetarán más como padres; volverán a creer que alguien está al mando, se sentirán seguros y podrán volver a ser niños.

Oración para los niños pequeños⁶

De la cabeza a los pies, soy la imagen de Dios.
Desde el corazón hasta las manos, siento el aliento de Dios.
Cuando hablo por mi boca, sigo la voluntad de Dios.
Cuando percibo a Dios en todas partes,
en mi madre y mi padre, en mi hermano y en mi hermana,
en todos los seres queridos,
en los animales y las piedras, en los árboles y las flores,
nada me produce miedo
sino Amor a todo lo que está a mi alrededor.

– Rudolf Steiner





ESTILOS DE CRIANZA BASADOS EN PERFILES PSICOLÓGICOS

Todos los perfiles psicológicos que se describen a continuación se encuentran en peligro constante de convertirse en unilaterales y, como consecuencia, de tener un impacto negativo en los hijos y el cónyuge. Cada vez que estamos en desequilibrio o bloqueados en un único aspecto de nuestra naturaleza, esas cualidades están destinadas a convertirse en destructivas para los demás. Lo difícil es reconocer estas tendencias y trabajar luego para cambiar nuestra naturaleza y para traer armonía y equilibrio.

El momento de enfrentarse de forma objetiva a nuestra propia naturaleza suele ser impactante. Esto sucede cuando nos enfrentamos a los efectos negativos de nuestras acciones sobre los demás, en especial sobre aquellos a los que amamos. Es imprescindible que no culpemos a otros por cosas que debemos encargarnos de hacer nosotros. Cuando llega el momento «ajá» y llegamos a la plena realización de lo que hemos hecho, comienza el verdadero trabajo. Esta experiencia puede ser abrumadora y, al mismo tiempo, liberadora. Las siguientes descripciones proceden de la observación, la experiencia personal y las fuentes convencionales.

Padre pasivo-permisivo

- Demasiado flemático, pasivo, no se relaciona con los niños o ni responde a las necesidades íntimas de éstos
- Se siente cansado todo el tiempo. Todo es demasiado para resolverlo en el día a día. No acaba nada de lo que empieza, sobre todo cuando está bajo estrés.

- No le gustan los conflictos, y suele evitarlos. Puede parecer que no se preocupa por los eventos que está sucediendo a su alrededor
- Tiende a dejar que el niño corra por la casa
- No es partidario de la disciplina, lo cual puede permitir, incluso fomentar, que el niño esté descontrolado, e incluso trate mal al padre y los hermanos.
- Con frecuencia, el otro padre asume toda la responsabilidad de todos los miembros de la familia. O es responsabilidad de la otra persona o en realidad no le importa lo suficiente como para hacer algo al respecto.

Este estilo de crianza no tiene su origen simplemente en el temperamento del padre, sino que también surge de su biografía. He conocido a muchas madres y padres que, a través de eventos de la infancia, una relación complicada o un fracaso matrimonial, se sienten totalmente abrumados y paralizados en su voluntad. En otras palabras, son padres pasivos y/o permisivos debido a una depresión, una enfermedad o una fatiga crónica, o porque su alma/espíritu se ha debilitado o destrozado. Uno de los hijos de la familia suele asumir el papel de cuidador/padre. Además, existe una falta de disciplina en la casa, no hay rutinas, límites ni directrices. Los hijos responden de formas distintas a este tipo de crianza, en función de su composición y de cualquier equilibrio que aporte el cónyuge.

Una madre me contó que estaba preocupada porque su único hijo, un niño de nueve años, seguía durmiendo en la cama «familiar» en la cubierta exterior de piso de arriba. Ella aún hacía muchas cosas para él todos los días y esto dio lugar a que no la respetase, hasta tal punto que la maltrataba tanto verbal como físicamente. La madre estaba muy preocupada y se preguntaba qué hacer. La ayudé a darse cuenta de que ya sabía lo que tenía que

hacer pero aún no tenía el valor de afrontar la verdad y hacerlo. Ella se sintió aliviada cuando finalmente dijo en voz alta: «Por amor a mi hijo, le he hecho demasiado dependiente de mí y ahora parece que me odia». No le había animado a aprender a hacer cosas por su cuenta en la edad apropiada. Ahora los dos se encontraban atrapados en un modelo aferrado al pasado e incapaz de avanzar. Con el fin de ayudar a su hijo (y a sí mismos), la madre y el padre tuvieron que examinar primero la situación y comenzar a cambiar ellos mismos. El segundo paso fue que el padre (el padre pasivo) apoyase a la madre para acabar con el maltrato y, a continuación, que el niño tuviese su propia habitación.

Padre agresivo

- Todo es un problema; muestra una fuerte reacción a todo
- A veces grita o usa una voz alta y exigente
- Puede utilizar una respuesta física a los acontecimientos: agarrar, sacudir, azotar
- No suele ver lo que los niños necesitan Todo se centra en el adulto y en su estado de ánimo y necesidades.
- No escucha. Se centra solamente en su propio orden del día y necesidades
- Tiende a intimidar a todos los miembros de la familia
- Puede ser cruel, machacando las almas del cónyuge y de los hijos

Las cualidades menos atractivas en cualquier persona, sobre todo en un padre o maestro, son el sarcasmo, la intimidación y la crueldad. Un padre agresivo traumatiza a todo el mundo todo el tiempo. A este tipo de adulto le resulta difícil ver lo que está haciendo a los demás; todo se centra en él. Con frecuencia, este comportamiento tiene su origen en un maltrato anterior o un trauma similar vivido durante su infancia.

Los niños que tiene padres agresivos tienen una mirada particular sobre ellos, especialmente en sus ojos, las ventanas del alma. No caminan con confianza y honestidad, y suelen tratar a otros niños, sobre todo a los más débiles, de la misma manera que ellos han sido tratados. Un niño sarcástico, intimidatorio, burlón, que ridiculiza a los demás o les hace daño es un niño que ha sido maltratado de un modo similar. No es agradable oír el sarcasmo en un niño de cinco años. Esto puede ser una señal de que un adulto o adolescente sin vigilancia le ha quitado la inocencia a este niño al abusar de él emocionalmente.

Padre pasivo-agresivo

- Sonríe a sus hijos cuando en realidad se siente enfadado por dentro
- Controla a los demás por medio de la manipulación psicológica o negándole cariño, o usando la culpa, la crítica, la humillación o el rechazo. A veces esto puede ser imperceptible e incluso aparecer en la superficie para ser lo opuesto.
- Siempre da mensajes contradictorios a los niños
- Lo que dice no es lo quiere decir
- Crea propósitos ocultos y no informa a los demás de ellos
- Disciplina poco constante, por lo que el hijo no puede anticipar la respuesta del padre a las acciones del niño. A veces, los niños son tratados de forma diferente dependiendo de la intención del padre que está manipulando el resultado.
- Practica el chantaje emocional para controlar a su pareja y a sus hijos
- Se le da muy bien poner excusas o abandonar la sala cuando las cosas no se hacen a su manera
- A primera vista este tipo de persona puede parecer, desde el punto de vista social, perspicaz, inteligente, fácil de llevarse bien con todos, divertido, empático, etc. Pero, después de un

rato, su verdadera naturaleza comienza a aflorar de formas imperceptibles.

Este es uno de los tipos de personalidad más manipuladores. Este padre puede ser creativo e inteligente, pero también un controlador. La vida familiar se puede describir como «caminando por un campo de minas»; uno nunca sabe dónde están escondidos los explosivos, o cuando puede hacer algo para detonarlos. Justo cuando se puede pensar que todo es excelente, todo se pone patas arriba. Los niños no responden bien a las intenciones ocultas y los mensajes contradictorios, que en realidad son formas de engañar. La mentira se presenta disfrazada de verdad. Lo que aparece en la superficie no es lo que está sucediendo realmente. Se trata de un callejón sin salida que debilita la autoestima del niño. En ocasiones, este tipo de padre no es consciente del caos que está creando; no obstante, las poderosas fuerzas del subconsciente se ponen en marcha.

Padre autoritario

- Ha de tener la razón y ser perfecto, y tiene expectativas similares de los demás
- Es muy organizado, metódico y restrictivo
- Puede crear rutinas, pero se encuentran en peligro de que sean inflexibles, provocando que todos se adhieran estrictamente a las normas
- Se le da bien estar al mando pero no siempre trabaja bien con los demás

La perfección en relación a la conducta humana es una cosa delicada. Puede que nos esforcemos por la perfección, pero lograrla significaría que se ha alcanzado el objetivo, y no hay cabida para el error o el desarrollo continuo. El mundo «perfecto» se define como «completo en todas partes, cualidades, etc.; sin defectos; completamente versado, formado, cualificado, etc.; de lo mejor y lo más completo; para terminar o completar el grado máximo».⁷

¡Imagínese la intensa presión a la que está sometido un niño o adulto con expectativas de perfección! Estos valores no son razonables ni alcanzables, y únicamente provocan mucho estrés y autocrítica. Cuando se espera la perfección en los niños, estamos abocándoles al fracaso y a nuestra propia decepción.

La incidencia de los elevados niveles de estrés en los niños de nuestras escuelas está aumentando. Los niños con expectativas de perfección se imponen exigencias poco realistas sobre sí mismos. Están tensos y en alerta constante cuando se sientan en sus pupitres. Todo lo que hacen lo juzgan inmediatamente de manera crítica y, con frecuencia, arrugan y tiran los papeles.

*La perfección es simplemente poner un límite a tu futuro.
Cuando tienes una idea de perfección en tu mente, abres la
puerta a una comparación constante de lo que tienes ahora
con lo que deseas.⁸*

—John D. Eliot

Padre crítico-intelectual

- Habla y explica todo al niño desde una edad temprana
- Nada es nunca correcto o perfecto
- Trata de desarrollar la autoestima a través de pensamientos y palabras en lugar de hechos
- Forma a los niños desde pequeños para que sean autocríticos y críticos con los demás

Los hijos de esta clase de padre suelen mostrar la tendencia bien de alejarse de ese padre o bien de convertirse en un clon de él. Por lo general, son personas muy débiles, infelices y tristes. Pueden ser autocríticos al máximo, haciendo un comentario sobre cada pequeña cosa que ellos o los demás hacen. Abandonan su mundo imaginativo de juego por una visión analítica de sí mismos y de los acontecimientos en torno a ellos. Esto les priva de su infancia y les convierte en adultos

en torno a ellos. Esto les priva de su infancia y les convierte en adultos en miniatura. Relacionarse con los compañeros le resulta bastante complicado debido a que los otros niños no entienden por qué el niño crítico es tan desagradable. Existen muchas formas de explicar las cosas a los niños mediante cuadros imaginativos y no con detalles intelectuales.

Un niño de primer grado, agradable e imaginativo, dice constantemente, «ah, quieres decir...» y luego dice lo contrario de lo que el maestro o padre acaba de decirle o pedirle que haga. Es nervioso y vocaliza para sí mismo para concentrarse. Su padres están separados y cabe esperar que este niño guarde muchos secretos en el lado de la madre. «No se lo cuentes a tu maestra, no se lo cuentes a tu padre...». En la parte del padre, el niño se está llenando de información intelectual sobre cada tema que surge. Una mañana el pequeño entró en clase con su madre y éste le dijo a su maestra: «¿Adivina que me dejó el Ratoncito Pérez? La maestra le pidió que le contase lo que le había dejado. En ese momento la madre se abalanzó sobre su hijo y le tapó la boca para que no lo contase. Este pobre chico no sabe si viene o si va, lo que está bien y lo que está mal.



ESTILOS DE CRIANZA⁹

Padre autoritario

- Valora la obediencia y el respeto
- Ordena al niño qué hacer y qué no hacer
- Establece reglas claras
- Es inflexible, no cede ni negocia
- Siempre lleva la razón
- Cumple el castigo estricto por mal comportamiento
- El niño aprende imitando al «experto» y sigue las directrices estrictas

Padre permisivo

- Reacciona a los estilos de crianza estrictos del pasado haciendo lo contrario
- Este estilo de crianza se ha convertido en el más predominante desde la Segunda Guerra Mundial.
- Se anima a los niños a que piensen por sí mismos.
- Evita la inhibición
- No está conforme con nada
- Se deja llevar
- A veces pasa por alto el mal comportamiento.
- Tiene un enfoque no intervencionista para la crianza
- Los niños aprenden de las consecuencias de sus acciones.

Padre asertivo-democrático

- El padre establece las directrices para los hijos.
- Se establecen límites claros junto con sus razones.
- Se enseña a los niños a asumir una responsabilidad adecuada a la edad.
- Los niños practican la toma de decisiones.
- Es guiado para ver las consecuencias y resolver los problemas
- El mal comportamiento se trata de forma apropiada mientras se valida al niño.
- Enseñanza frente a castigo

POLARIDADES EN LOS ESTILOS DE CRIANZA Y SU IMPACTO SOBRE LOS NIÑOS

Padre pasivo-permisivo (ampliado)

- Acepta la naturaleza y los deseos del niño
- Reconoce al niño tal y como es
- Fomenta la toma de decisiones y las actividades dirigidas por el niño
- No se responsabiliza de establecer unos límites, normas y rutinas
- Falta de disciplina y pocas veces acaba lo que empieza
- Razona con el niño, le da explicaciones y negocia con él como respuesta disciplinaria a una conducta inadmisibles
- El padre desempeña el papel de «amigo» o de igual con el niño.
- Impone pocas exigencias al niño. No exigen que el niño haga tareas cotidianas con regularidad.
- Evita ejercer control o poder sobre el niño, le permite estar al frente
- Actitud de «no hay problema», a veces muestra respuestas incoherentes ante acontecimientos diarios

Impacto sobre el niño

- Escasa regulación emocional y muchos cambios de humor
- Patrón de comportamiento de obstinado a inseguro
- Rebelde y desafiante cuando se desafía su voluntad o debe responder por su comportamiento
- Se rinde con facilidad en tareas complicadas
- Conductas antisociales
- No existe sensación de que haya límites, normas o rutinas
- El niño no desarrolla unas habilidades de comportamiento de auto-vigilancia adecuadas.
- No hay un modelo al que imitar.

Padre autoritario (equilibrado)

- Valida a sus hijos y es disciplinado
- El padre es el único al mando.
- Establece y mantiene unas normas justas y equitativas que son apropiadas para cada edad
- Mantiene unos buenos límites, normas, expectativas y consecuencias claramente establecidas
- Es un ejemplo de seguridad, apoyo, amor y consistencia para los niños
- Con el tiempo, se desarrolla el paso gradual a lo largo de la responsabilidad y la independencia apropiada a la edad entre padre e hijo.
- Fomenta el «dar y recibir».
- Se establece un fuerte vínculo de confianza

Impacto sobre el niño

- Carácter alegre y feliz
- Tiene confianza en sí mismo
- Tiene coraje para afrontar las situaciones y las tareas difíciles
- No se da por vencido
- Tiene una buena autorregulación emocional
- Habilidades sociales bien desarrolladas
- Puede seguir unas normas y rutinas
- Tiene capacidad para responder a las preguntas
- Puede autocontrolarse la conducta aprendida
- Posee un buen sentido de lo que está bien y lo que está mal

Padre autoritario (contraído)

- Se rige estrictamente por las normas establecidas por la sociedad o por sí mismo
- Es partidario de la disciplina estricta con respuesta punitiva a las infracciones de las normas
- El poder y el control sobre el niño es absoluto.

- Participa y vigila de forma activa el comportamiento y la vida del niño
- Se acata y se cumple la obediencia a los valores del padre
- No está permitido el punto medio o la negociación.
- La voluntad del niño ha de ser compatible con la voluntad del padre.
- Se espera y se exige un respeto por la autoridad, el trabajo, las normas, los demás (adultos), la tradición y las estructuras.

Impacto sobre el niño

- Carácter nervioso, introvertido, triste; posible depresión
- Reacción adversa a la frustración
- Suele ser crítico con los demás y consigo mismo
- Tiene un buen rendimiento en la escuela, puede ser competitivo pero tiene al fracaso
- Probablemente no consumirá drogas o alcohol; conducta negativa o destructiva
- Su espíritu puede estar destrozado.







DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LA ENCUESTA A LOS PADRES

La siguiente encuesta se llevó a cabo durante un periodo de cinco meses y consta de un cuestionario de una página diseñado para obtener información específica y para que resulte sencillo completarlo. Todos los participantes eran padres de diversas escuelas Waldorf o que asistieron a mis talleres. No era necesario escribir el nombre en el formulario para que resultase más cómodo para los padres responder a las preguntas y ser sinceros en sus respuestas. Casi todos los padres completaron el cuestionario durante los talleres; otros me lo enviaron durante el periodo de estudio. La postura de los participantes fueron muy variadas: desde estar encantados de compartir información hasta no ser capaz siquiera de pensar en sus propias experiencias de la infancia o sus estilos de crianza. Estoy muy agradecida a todos los que participaron en este proyecto por su sinceridad y su viaje de autodescubrimiento a través de la reflexión de su paternidad.

Recibimos 32 cuestionarios de 33 familias que cubren un total de 67 niños con edades correspondidas entre los tres meses y medio y los 31 años. Seis niños eran adoptados, principalmente de Centroamérica y China. Los participantes eran casi exclusivamente madres, ya fuese la propia madre o la cuidadora. Por consiguiente, esta encuesta tuvo una base muestral de género limitado y aún así reveló muchos resultados interesantes. La mayoría de los participantes procedían de hogares con dos padres; ocho eran de familias monoparentales, lo que incluía una serie de personas divorciadas, separadas y en situación de «soltera por expreso deseo». El intervalo de edades en el que eran padres por primera vez se extendía desde los 21 a los 46 años.

El propósito de esta encuesta era recopilar información directamente de un muestreo de padres que cubriese los siguientes puntos:

- Número de hijos y edad de cada uno
- Edad a la que fue madre por primera vez
- Estructura de la crianza: con pareja, soltera, adoptiva, madre de acogida
- Sentimientos acerca de ser madre
- Recuerdos de la infancia e influencia de los propios padres en el estilo de crianza
- Cuál fue la mejor preparación para ser madre (si la hubiere)
- Mayor desafío al que se ha enfrentado como madre
- Qué cosa cambiaría de sí mismo como madre

La respuesta mayoritaria fue que no existía una verdadera formación para ser madre. Tener unos padres que fuesen unos buenos modelos a seguir y tener experiencias de una infancia feliz y llena de amor era útil, aunque no siempre se daba el caso. Muchas de las encuestadas aprendieron a ser madres mediante una «formación in situ». Buscaron la ayuda de amigos, familiares y la comunidad, observaron a otros padre en acción y leyeron uno o más de los muchos libros de ayuda a padres disponibles en el mercado. Otros encontraron muy enriquecedoras y útiles las experiencias padre-niño, las guarderías infantiles y los jardines de infancia de las escuelas Waldorf a la hora de criar a sus hijos.

El abanico de repuestas a la pregunta de qué sentimientos tenía a la hora de convertirse en madre incluía el entusiasmo y el miedo al mismo tiempo, una emoción que surge de la otra. Otra respuesta común era un sentimiento de bendición y, al mismo tiempo, una sensación de estar totalmente abrumada o no preparada interiormente para tal responsabilidad. Ninguna expresó que no quería ser madre. Todas querían ser madres pero no estaban seguras del futuro ni de sí mismas.

Una madre dijo que «no se sentía cualificada para ser madre». Pero, ¿qué cualificaciones son necesarias para ser madre? ¿Cuántos niños nacerían si los padres tuviesen que demostrar que están completamente preparados y formados para ser padres? Se podría pensar que la mejor formación para ser padres son nuestras propias experiencias de la infancia con nuestros propios padres. Por desgracia, esto no siempre es así. Para muchos de los participantes en esta encuesta, los recuerdos de la infancia eran o bien traumáticos o estaban mezclados. Algunas madres afirmaron que habían tenido una gran infancia, pero que esa experiencia no se extendió a la adolescencia. Da tristeza pensar en todos los años que vivimos con nuestros padres y la posibilidad de que los mensajes negativos se grabasen en nuestras almas; unos mensajes que son muy difíciles, si no imposibles, de cambiar cuando somos adultos. Una gran parte de la imagen de nosotros mismos se basa en las lecciones de la infancia. Lamentablemente, muchas de estas lecciones dejan una huella imborrable en nuestra autoestima, en nuestra propia imagen y en nuestra psique.

Sin duda, son los buenos recuerdos y rituales del pasado los que queremos dejar a nuestros hijos. Los participantes de la encuesta expresaron este mismo desafío: Estaban tratando de trabajar con los buenos recuerdos y experiencias de la infancia en lugar de hacerlo con los negativos, tratando de evitar cometer los errores de sus padres. En este mundo de fácil acceso a una inmensa cantidad de información, los padres tienen muchos recursos de dónde escoger. El reto es encontrar el ajuste adecuado para cada padre, hijo y familia en particular. Por tanto, para muchos de los padres actuales que no fueron bien criados, hallar la forma adecuada de tratar a sus hijos y de afrontar determinadas situaciones se convierte en un desafío aún mayor.

Cuando se les preguntó lo que cada madre cambiarían en su estilo de crianza, las respuestas fueron las siguientes: tener más paciencia, pasar más tiempo con sus hijos, mejorar su sentido del humor y reducir el estrés. Muchos participantes respondieron que se sentían agobiados por la vida diaria. Sin embargo, muy pocos tuvieron que

establecer un equilibrio entre las necesidades de sus hijos y las suyas propias. Es imposible seguir dando sin reponer las arcas. Aparecerán enfermedades o algún tipo de crisis que dé a los padres la oportunidad de aflojar el ritmo, lo que provocará que la persona «se dé contra el muro» y vuelva a sí mismo. Puede ser una llamada de atención para concienciar de la situación y que nos demos cuenta de que lo mejor para todos es cambiarla.

Otros retos experimentados por los participantes eran los de establecer unos límites saludables e imponer una disciplina a sus hijos. Muchos afirmaron que les gustaría reducir su nivel de estrés, de crítica, frustración e ira, puesto que percibían el efecto negativo que estas cualidades estaban teniendo sobre los niños. Se sentían culpables por su comportamiento y expresaron lo difícil que era cambiar.

Conclusión

El consenso general de los padres encuestados indicó que muy pocos se sentían preparados para la paternidad. Muchos afirmaron que sus experiencias de la infancia con sus padres no les proporcionaban los suficientes recuerdos positivos o buenos ejemplos a seguir para crear una base sólida para la crianza de sus hijos. Muchos de los participantes expresaron el deseo de hacerlo mejor de lo que sus padres lo habían hecho con ellos, transformando los malos recuerdos y experiencias en positivos para sus hijos, aunque no suele ser una tarea fácil. La superación de los hábitos profundamente arraigados y de las voces internas negativas del pasado requiere mucho trabajo y un desarrollo propio de la consciencia, pero las recompensas son grandes.

Las madres de familias con dos padres se enfrentaron a casi a los mismos problemas de las madres solteras. Esto ocurría especialmente cuando el cónyuge no las ayudaba durante el proceso de crianza. La sensación de agobio debido a las necesidades de sus hijos y a la rutina familiar era cada vez más fuerte. De los 33 participantes, solo una madre se sentía segura de su estilo de crianza y habló de sus propias necesidades en lugar de las de sus hijos.

Por las respuestas a esta encuesta, se desprende que los padres de hoy en día están buscando un apoyo y una educación constructiva para mejorar la crianza de sus hijos y satisfacer sus necesidades. La disciplina y la fijación de unos límites positivos son los procesos más complicados. En la actualidad, hay tanta presión por ocupar cada minuto con actividades que muchas familias no tienen tiempo para jugar juntas, compartir las experiencias del día o disfrutar de un rato tranquilo. Las horas de la comida pueden ser bastante caóticas. Muchas madres expresaron el deseo de ser más pacientes con sus hijos y de desarrollar mejores métodos para afrontar las cuestiones más desafiantes que presentan sus hijos.



CUESTIONARIO SOBRE LA CRIANZA

Esta encuesta forma parte de un proyecto sobre la crianza cuyo fin es recopilar información sobre los problemas a los que se enfrentan los padres de hoy. ¡Ser padre es el trabajo más difícil del mundo y no existe una verdadera formación para ello! ¿Están recibiendo los padres el apoyo necesario para ayudar a sus hijos? ¿Qué tipo de ayuda creen que necesitan para ser un buen padre?

Tómese su tiempo para leer y rellenar este formulario. Sea específico y sincero. Esta información es confidencial. Una vez que haya acabado la encuesta, envíemela a la dirección o el correo electrónico mencionados anteriormente. Gracias por su tiempo y su participación en este importante proyecto.

1. ¿Cuántos hijos tiene suyos, adoptados o de acogida?
_____ Indique sus edades. _____
2. ¿Es usted. . . ?
 madre con pareja
 madre soltera
 madre divorciada
 custodia compartida
 divorciada, crianza sola
 madre adoptiva
 madre de acogida
 otro _____
3. ¿Qué edad tenía cuando fue padre por primera vez?
4. ¿Cómo se siente acerca de convertirse en madre?

5. ¿Tiene buenos recuerdos de su infancia y adolescencia? ¿Cómo afectó a su estilo de crianza la experiencia de sus propios padres?
6. ¿En qué se siente mejor preparada para ser madre?
7. ¿Cuál es el mayor desafío al que se ha enfrentado como madre?
8. Si pudiese cambiar una cosa en usted como madre, ¿qué sería?



- Recuerdos mezclados, trataba de ser distinto a mis padres
 - Recuerdos maravillosos de la infancia
 - El padre maltrataba verbal y físicamente.
 - Infancia traumática; alcoholismo y enfermedades mentales en los padres.
 - Muchas mudanzas, caos en casa, alcohol, discusiones
 - Muy triste, nervioso, temeroso, enfadado
 - Ojalá pudiese parecerme más a mi madre.
 - Divorcio complicado, hostil y doloroso
 - Experiencia terrible cuando era adolescente, pero buena infancia
 - Buenos padres y buenas experiencias infantiles
 - Mi madre estuvo muy presente, pero mi padre no. Escogí hombre que fueron buenos padres.
 - Fue terrible; trato de ser todo lo contrario a mis padres.
 - La mayor parte buena, otra parte mala; trato de trabajar con lo bueno.
 - Buenos recuerdos; mis padres se centraron en mantener la casa limpia.
 - Recuerdos extraordinarios de la infancia, segura, estable; no teníamos dinero pero sí amor.
 - Buenos recuerdos
 - Me crié a mí mismo y no tuve límites.
8. ¿Qué fue lo que mejor le preparó para ser madre?
- Mi adorable marido me ayudó a ser una buena madre.
 - El instinto, los buenos ejemplos a seguir, la lectura y la experiencia cuidando a niños
 - Estar en conexión con mi propia niña interior y no dar valor a las ideas convencionales
 - Sin preparación Fue un bautismo de fuego.
 - Siempre sentí que no era lo suficientemente bueno. Aprendí mucho observando a los demás.

- Educación, meditación y una pareja maravillosa
- Buscamos la ayuda de familiares y amigos
- La expresión de amor de mis padres
- Escuchar a otros padres
- Ser la hija de mi propia madre
- Aprender a ser sensible con los demás, sobre todo con los niños
- Realicé unos cursos de formación sobre padres adoptivos y de acogida, así como una terapia de mí misma
- Libros y estudios sobre cómo ser una buena madre
- No hubo nada que me preparase.
- Tener una madre como modelo a seguir; estudiar el desarrollo infantil y la enseñanza
- Tener un buen sentido de lo que está bien y lo que está mal. De libros. Ojalá tuviese a mi familia cerca para que me ayudase.
- No creo que estuviese preparado en absoluto para ser padre.
- Las relaciones familiares, los buenos sentimientos y cosas de mis padres, y una buena pareja
- Esperar a tener hijos cuando los padres son mayores

9. Mayores desafíos como madre:

- Intento ser paciente, comprensiva y desinteresada, pero es difícil.
- Tratar con el padre de mi hijo para asegurarme de que mi hijo está bien cuando no está conmigo
- Ser una madre soltera y con ingresos bajos; lidiar con las influencias negativas del padre de mi hijo.
- Enterrar a un hijo que fue asesinado
- Que mis hijos crean que quiero más al otro, y tratar con el conflicto frecuente entre ellos.
- Lidiar con las mentiras, los robos y los enfados de mi hija

- Manejar la disciplina de mi hija mayor durante sus años de adolescente.
- Mis propios demonios y sentimientos de incompetencia o miedo a cometer errores
- No sentirme siempre con confianza, transmitir una sensación de seguridad a mi hijo
- Lidiar con la vida cotidiana y tratar de satisfacer las necesidades de todos
- Tener la presión de ganar dinero mientras soy madre soltera de cuatro hijos
- No permitir que mis problemas de la infancia afecten a mi hijo y desear tener más energía y tiempo
- Confiar en mí misma, perdonar mis errores, comprender a mi hijo
- Moderar los valores materialistas que dominan la sociedad y la influencia de la televisión
- Criar a un hijo con necesidades especiales y lidiar con la manera en que la sociedad le responde
- Equilibrar el tiempo de trabajo y el familiar. Trabajamos en casa y nos resulta difícil.
- Lograr dormir lo suficiente y tener la energía para seguir el ritmo de un hijo activo
- Dominar, aceptar el daño, el enfado y el abandono de mi hijo dentro de mí
- La discapacidad de aprendizaje de mi hija mayor; moderar mis expectativas
- Intentar no enfadarme con ellos. Con mi tercer hijo es más fácil.
- Sentirse inútil cuando sabes que no deberías hacer algo y lo haces de todas formas.
- El constante movimiento por todos lados, el ruido y la falta de sueño son mis problemas; el disgusto conmigo misma y pagarlo con mi hijo.

10. ¿Qué cambiaría en la forma de criar a sus hijos?
- Jugar más con mis hijos. Es complicado aprender a hacer algo si nunca lo hiciste cuando eras niña.
 - Debo trabajar para ser más paciente, pensar antes de hablar y no pasarme con mi hijo de cinco años.
 - Siento el dolor de mis hijos. Ojalá pudiera guiar a mis hijos y no tratar de dirigirlos.
 - Le digo que no confío en ellos y tengo que dejar de hacer esto.
 - Tengo que ser más paciente cuando estoy cansada y escucharlos mejor y con amor.
 - Me gustaría tener más confianza en mí misma como madre.
 - Escuchar cintas de ayuda de padres
 - Discutir menos abiertamente con mi esposo y ser un buen ejemplo para mis hijos
 - Intentar divertirme más con mis hijos
 - Ser menos susceptible al estrés y la ansiedad; disfrutar siendo madre
 - Resolver el conflicto entre lo que quiero hacer y lo que necesita mi hijo, y las tareas de casa
 - Tener más sentido del humor
 - No ser crítica conmigo misma para que mi hija no haga lo mismo
 - Madre con sensibilidad, ser más paciente y tener más educación
 - Dejar la televisión a un lado y ser más firme a la hora de ejecutar mis valores frente a los de la sociedad
 - Pasar más tiempo con mi marido mientras nuestros hijos se hacen más independientes
 - Paciencia, escuchar más, ser mejor mediador con mis hijos
 - Tener una voz más amable y más clara cuando hablo con mi hijo
 - Mi alto nivel de estrés, tomarme las cosas personalmente, y no reaccionar con ira ni pánico

- Más humor con mis hijos
- Más paciencia con los hijos mayores
- Más paciencia, dulzura y humor; no ser tan dura como mi madre y mi abuela





CURAR EL PASADO

El impacto de nuestros propios padres

Durante los muchos años que he sido maestra y terapeuta, he conocido a muchos padres que, a la hora de ayudar a sus hijos, se dan cuenta de que han de aceptar y trabajar a partir de sus propias experiencias de la infancia. Con frecuencia, esto implica retomar los traumas infantiles que nunca se han afrontado o curado. Muchos psicólogos y educadores dicen: «La manzana no cae muy lejos del árbol». Esto se puede aplicar a la transferencia de hábitos, ideas, sentimientos, actitudes y comportamientos de nuestros hijos. Además de sus propios problemas, en ocasiones los niños también tienen que llevar el «equipaje» de sus padres, y algunas veces incluso el de sus abuelos. Si no aprendemos del pasado, estamos destinados a repetirlo.

Una madre soltera con dos hijos pequeños dijo: «Mi madre gritaba mucho. Yo también tengo que esforzarme mucho cada día para no gritar. Gritar provoca estrés y tristeza en todos los miembros del hogar y no hace que las cosas mejoren. Sé que depende de mí cambiar los patrones que aprendí de mi madre».

La liebre se detiene aquí: ¿Qué le estamos dejando en herencia a nuestros hijos?

¿Qué le está dejando en herencia a sus hijos? Estoy segura de que es tanto positivo como negativo. Después de todo, somos seres humanos, no somos perfectos y estamos un proceso continuo de comprensión

de las cosas. Los errores que cometemos pueden convertirse en herramientas de aprendizaje para que nosotros cambiemos y nuestros hijos se beneficien. Cuando era niña, veía a los adultos decir cosas hirientes o falsas y observaba cómo les afectaba a los destinatarios. Las humillaciones, las críticas negativas y los halagos «engañosos» buscan hacer daño y controlar a los demás. Si nos criticaron e hirieron nuestra autoestima cuando fuimos niños, ¿por qué íbamos a querer hacer lo mismo con nuestros propios hijos? Si nuestros padres nos gritaban a todas horas, y esa es la desagradable manera en la que aprendimos a comunicarnos, ¿por qué íbamos a querer hacer lo mismo con nuestros hijos? Es posible aprender de las experiencias negativas, pero cambiar y curar esas heridas que hemos portado durante tanto tiempo requiere un trabajo duro y un desarrollo personal.

Los padres son simplemente humanos y tienen sus propios problemas. Y la mayoría de los niños pueden hacer frente a un arrebato ocasional de ira siempre y cuando tengan mucho amor y conocimientos para contrarrestarlo.¹⁰

¿Cuáles de los mensajes que nos dieron cuando éramos niños estamos dejando a nuestros hijos? Puede que las cosas que decimos no sean los verdaderos mensajes. Los niños necesitan escuchar la verdad, no mirar a los ojos y ver que queremos decir algo más. ¿Qué se supone que deben responder los niños? ¿Lo que estás diciendo o la intención oculta que pueden percibir al subrayar lo que dices? De cualquier modo, el niño saldrá perdiendo cuando el padre cambie las normas para adaptarse sus necesidades y no a las del niño. ¿Cuándo deja de aplastarnos la rueda de la herencia y el entorno y comienzan las elecciones reales?

*Un niño de cinco años miró su madre a los ojos y le dijo:
«Mamá, estás sonriendo por fuera, pero por dentro estás enfadada».*

Los niños pueden percibir la verdad acerca de nosotros a una edad temprana. Esta es la razón por la que hoy en día muchos niños están traumatizados; tener que llevar el carga emocional de sus padres merma su propia infancia antes de que tengan la posibilidad de nadar en ella por completo. Por eso hoy en día muchos niños están inquietos, nerviosos y enfadados; ellos montan berrinches y se ponen enfermos cuando deberían estar felices y sanos. ¿De dónde viene esto y qué podemos hacer como padres para cambiar la calidad de la infancia?

En la hora de recogida de los padres en el jardín de infancia, el maestro oyó por casualidad a una niña de seis años decirle a otra: «Es probable que a tu madre se le olvide recogerte porque no te quiere». ¿Cómo puede aprender una niña de esa edad estas palabras y conceptos? ¿Oyó por casualidad decir esto a un adulto o lo había experimentado ella misma?

Llegar tarde repetidamente a recoger a los niños les manda un mensaje de que los padres no se preocupan lo suficiente como para hacerlos una prioridad en sus vidas y que no los quieren lo suficiente como para acordarse de ellos. Al no mantener un compromiso o promesa, el adulto no está diciendo la verdad.

A la hora de buscar formas saludables de ayudar a nuestros hijos, tenemos una excelente oportunidad para ayudarnos a nosotros mismos y curar nuestro propio «niño interior». Todos tenemos uno, así lo reconozcamos o no. Detrás de cada acción hay un motivo, ya sea consciente o inconsciente; pero todos los efectos de la acción son iguales.

Una mujer trabajadora, madre de dos niñas, se quejaba de su hija de primer grado y decía: «Es muy diferente a mí. Ella lloriquea mucho, sobre todo a la hora de la cena. Se cuelga sobre mí y me pide comida y que le preste atención

mientras estoy intentando cocinar. Mi hija menor se parece más a mí y nos llevamos mejor».

Le pregunté: «¿Cuándo cenáis?». Me dijo que recoge a sus hijas de casa de su abuela a las 17:30 en el camino del trabajo a casa, y hace la cena en cuanto llegan. Comen a las 7:00 o las 7:30 de la mañana. Los niños pequeños deben comer pronto y con frecuencia; necesitan nutrientes para mantener sano su sentido vital. Cuando le pregunté a la madre si la abuela podía hacerles la comida completa a las 16:00 o las 16:30 cada día, ¡me dijo que a la abuela le encantaría! «Pero entonces no cenaremos en familia cuando llegemos a casa». Le dije que sí, que se puede, las niñas pueden prepararse para ir a dormir y volver a cenar. Lo único es que ellas no comen tanto, pero esperan y miran.

En este punto, la madre rompió a llorar y dijo: «¡Yo necesito lo mismo que mi hija!». Le mostré que, después de todo, era muy parecidas. Cuando miró las verdaderas necesidades de su hija, lo que estaba detrás de la conducta externa de su hija, se dio cuenta de que estaría satisfaciendo las verdaderas necesidades de su pequeña y al mismo tiempo las suyas propias, una situación muy factible con un resultado beneficioso para todas las partes.

Es complicado dejar de reaccionar o de girar junto con la vida cotidiana. Tómese su tiempo para buscar sus acciones y los efectos que tienen sobre los demás. La negación es un mecanismo de defensa destructivo que desarrollamos en una fase temprana de nuestra vida para protegernos y para evitar la responsabilidad de nuestras acciones. Pero para nosotros mismos cambiemos por completo debemos trabajar para resolver nuestros propios sentimientos y dejar de culpar a los demás.

He llegado a la aterradora conclusión de que yo soy el elemento decisivo.

Es mi enfoque personal el que crea el clima.

Es mi humor diario el que determina el estado del tiempo.

Tengo un gran poder para hacer que mi vida sea triste o alegre.

Yo puedo ser una herramienta de tortura o un instrumento de inspiración,

yo puedo humillar o inspirar, puedo herir o curar. En todas las situaciones,

es mi respuesta frente a lo que ocurre la que decide si una crisis va a exacerbarse

o mitigarse, si una persona va a ser deshumanizada o humanizada.

Trata a las personas como lo que son y los haremos peores.

Trata a las personas como si ellas fueran lo que deberían ser,

y les ayudarás a convertirse en lo que son capaces de ser.¹¹

– Goethe

Reconocer los patrones establecidos

¿Cómo reconocemos los patrones de comportamiento establecidos en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones? La rueda de la necesidad de la vida cotidiana debe pararse por completo cada día para que observemos los efectos de nuestro comportamiento en los demás. Para empezar, lo único que se necesita son cinco minutos al día, cinco minutos para estar quieto. ¡Imagínelo! Pero, ¿qué significa eso? Pueden ser los cinco minutos más difíciles de todo el día. Steiner describió este ejercicio¹² como una forma de empezar a aprender a controlar la naturaleza de uno mismo, de volver a poner las riendas en manos del conductor. Para aquellos que están llevando los caballos salvajes de la naturaleza humana, este les puede resultar muy complicado, pero es esencial y vital.

Estos cinco minutos dedicados a la meditación son más eficaces cuando se realizan a la misma hora todos los días. Esto nos ayuda a acordarnos de hacerlo y desarrolla el hábito saludable de hacer algo

positivo para uno mismo todos los días. No obstante, es mejor hacer el ejercicio todos los días, sin tener en cuenta la hora exacta, que saltarse un día.

- Busque un lugar tranquilo para sentarse cómodamente, en posición vertical con los pies en el suelo. No se tumbe, pues corre el peligro de quedarse dormido. Apague todos los teléfonos, ordenadores, televisiones, radios, etc.
- ¡Sin interrupciones durante CINCO minutos! Es bueno que las madres hagan este ejercicio al principio de la hora de la siesta del bebé, antes de que los niños lleguen a casa o a la hora del almuerzo en el trabajo si encuentran un lugar donde sentarse en silencio.
- Pensamientos, sentimientos o preocupaciones tranquilas y aleatorias. Procure llegar a completar una paz y una calma interior. Esto es muy difícil de realizar porque los seres humanos están inundados de un tsunami de impulsos. Los pensamientos y los sentimientos nos abruman cada minuto del día.
- A veces me imagino que estoy sentada en una esfera de agua calmada. Una esmeralda verde clara se filtra poco a poco a través del agua y de todo mi cuerpo. Se desplaza por cada parte de mí, me libera de tensión y me relaja. Todo mi estrés y tensión desaparece. Una vez que la luz atraviesa mis pies hasta la tierra, me centro en un pensamiento o, mejor aún, en una palabra o imagen, por lo que toda mi conciencia se llena de ella. Trato de seguir en este estado durante unos minutos. A los cinco minutos abro los ojos, respiro profundamente y me tomo otro momento para prepararme para reanudar el día.
- Practicando a diario, el tiempo de tranquilidad se alargará, empezaremos a tener más control y a desprendernos de forma positiva de otras áreas de nuestra vida, a tener más confianza y a estar más centrados. Esto también es de gran

ayuda para los niños. Sentirán el cambio y responderán de manera distinta. Usted tendrá más fuerzas con las que hacer frente a su vida cotidiana.

- Buena suerte. No se rinda. Este proceso requiere una práctica diaria. El conocimiento de uno mismo y el cambio requieren perseverancia y cuesta mucho conseguirlo. Nuestros hijos saben que las cosas van mejorando cuando practicamos.

Autoobservación y transformación

La autoobservación es una cosa complicada. En primer lugar, debemos aprender a ser objetivos, honestos e indulgentes. Es más sencillo hacer esto con todas las personas de nuestra vida que con nosotros mismos, ¡eso es otra historia! «Si me hubiera esforzado más. Si lo hubiera sabido. Si hubiera tenido más tiempo...». ¿Le resulta familiar? ¿Cómo podemos aprender a mirarnos a nosotros mismos de la misma manera que miramos a un extraño? La manera en que nos percibimos se parece a mirar por una pantalla multicolor que se encuentra en constante movimiento. No estamos separados emocionalmente de nosotros mismos, de la situación o del resultado. ¿Cómo podemos llegar a ser un observador objetivo de nosotros mismos? Una vez más, esta no es una tarea sencilla y requiere tiempo y práctica.

Cuando era pequeña, mi madre solía jugar a un juego psicológico para provocar una conversación que finalmente hacía que me pusiese histérica y descontrolada, y gritase y llorase. Entonces se sentaba y me sonreía o se reía de mí. Yo corría a mi habitación en un estado de desconsuelo. En realidad no obtenía nada de este baile; nadie ganaba nada, pero mi madre mantenía el control de mi estado de ser. Nunca se disculpaba por lo que hacía y seguía como si no hubiese pasado nada. Todos teníamos nuestra propia marca de tratamiento disfuncional de ella.

A los 17 años, por recomendación de nuestro médico de cabecera que conocía bien a mis padres y me estaba tratando de los posibles comienzos de una úlcera, empecé un tratamiento con un terapeuta. ¡Decir que estaba bajo presión se queda corto! Durante el tratamiento empecé a darme cuenta de lo mucho que mi comportamiento autodestructivo se debía a la influencia de la demente de mi madre. La siguiente vez que me vi en mitad de uno de sus bailes, salí de la habitación antes de que llegase a su punto más alto. Con el tiempo, pude reconocer la situación en la que comenzaba esta interacción emocional y detenía quitándome de la línea de fuego antes de que empezase. Un día, bastantes años después, fui capaz de desvincularme de ella cuando intentó jugar a estos juegos psicológicos.

No podemos cambiar a nuestros padres pero sí podemos optar por cambiar nosotros mismos. Al hacer esto a veces podemos iniciar un cambio en la relación con nuestros padres, hijos, cónyuge o pareja. Pero no es un trabajo sencillo y nos podemos caer muchas veces en el camino a la transformación. La clave está en levantarse y ser perseverante; llegará el día en que alcancemos el objetivo.

¡Luego viene el siguiente desafío! Hasta el final de nuestros días en la tierra, siempre estamos aprendiendo. A menos que podamos reconocer nuestro papel en un problema, nunca podremos aspirar a lograr un cambio real. Cambiar los muebles de sitio se percibe como un cambio, pero sigue siendo lo mismo de siempre con un nuevo nombre o ubicación. La verdadera transformación implica una lucha sincera con nosotros mismos. Tiene que haber un momento en que nosotros, como adultos, decidamos hacernos responsables de nosotros mismos, madurar y dejar de culpar a los demás por nuestros defectos. Cuando nuestros hijos o alumnos perciban este proceso en nosotros (y siempre lo hacen) les dará la esperanza de que ellos también tienen el potencial para cambiar. Están ante la oportunidad de ser perdonados por sus malas

acciones y errores, y de convertirse en mejores personas. Este proceso de transformación no puede medirse de una forma física. Steiner llamó a este proceso experiencia «suprasensible»; no es físicamente visible, no obstante, es fuertemente perceptible. Con frecuencia, se nota en el aumento de confianza y en la luz en los ojos de la persona. Como educadores y padres, sabemos que vamos por el buen camino cuando un niño finalmente logra un objetivo, progresa o acude a nosotros con esa mirada de comprensión sobre sí mismo.

Es muy importante reconocer y comprender cómo se influyen los seres humanos entre sí. Lo que conocemos en nuestra conciencia diurna es la parte más pequeña de la realidad. Lo que hay detrás de lo físicamente perceptible son las profundas y poderosas fuerzas que se pueden utilizar para promover nuestro bienestar y el de los demás o para controlar y crear negatividad. Es cuestión de elegir en qué dirección usamos nuestras fuerzas.

Frecuentemente, al hablar con un padre o maestro sobre las necesidades de los niños bajo su cuidado, llega el momento en el que «caen en la cuenta», ese momento de reconocimiento y comprensión. El vello se pone de punta y los ojos del alma terminan por percibir la verdad. Este momento puede ser un alivio, pero también puede ser doloroso. Darnos cuenta de nuestros fallos, malas interpretaciones y errores en el momento de la verdad nos ofrece la posibilidad de cambiar nosotros mismos. El destino de los seres humanos es aprender a cometer errores e incluso causar dolor a los demás por nuestras acciones. Al reconocer lo que hemos hecho, se nos da la oportunidad de despertar nuestra responsabilidad y de cambiarnos a nosotros mismos para corregir el error. Todo este proceso es muy humano y tenemos toda la vida para practicarlo.

Hasta que uno se compromete, existe la duda, la posibilidad de retirarse, ineficiencia permanente. En todos los actos de iniciativa y creación existe una verdad elemental, y el ignorarla elimina innumerables ideas y planes magníficos:

en el momento en que uno se compromete, también interviene la providencia. Ocurren entonces todo tipo de cosas positivas, que de otro modo nunca se habrían producido. Una serie de acontecimientos derivan de esa decisión, poniendo a favor de uno incidentes fortuitos, encuentros y apoyo material, que ningún hombre podría haber soñado con lograr.

Sea cual fuere tu sueño, comiéndalo. La audacia tiene genio, poder y magia. ¡Comiéndalo ahora!¹³

Steiner habla de la «Ley Pedagógica» en su libro *Pedagogía Curativa*, una serie de doce conferencias dadas en 1924.¹⁴ Este libro tan rico e informativo revela muchos elementos importantes de la encarnación, el desarrollo y la educación de los niños. En la segunda conferencia (26 de junio de 1924), el Dr. Steiner habla con un amplio conocimiento del aspecto «suprasensible» del efecto del maestro sobre sus alumnos, más allá de lo que se enseña en clase.¹⁵ Este proceso, llamado *Ley Pedagógica*,¹⁶ se lleva a cabo independientemente de si el maestro o los alumnos son conscientes de su efecto. Es lo que somos lo que enseña y educa a nuestros hijos. No es lo que decimos sino cómo lo decimos. Se pueden usar toda clase de palabras bonitas, pero los niños perciben las intenciones ocultas albergadas en el adulto, lo que tiene su impacto sobre el alma y el cuerpo del niño.

Aquí nos encontramos con una ley de funcionamiento de la que tenemos pruebas abundantes en toda la educación. Es como sigue. Cualquier extremidad del ser humano se encuentra influida por la siguiente extremidad superior (de cualquier parte que esté próxima) y esta extremidad solo se puede desarrollar satisfactoriamente bajo tal influencia. Por tanto, todo lo que sea eficaz para el desarrollo del cuerpo físico ha de vivir en el cuerpo etérico (en un cuerpo etérico). Lo que sea eficaz para el desarrollo de un cuerpo astral

debe vivir en un ego, y un ego puede estar influido solo por lo que vive en el yo espiritual. Podría seguir e ir más allá del yo espiritual, pero tendríamos que entrar en el campo de las instrucciones esotéricas.

¿Qué significa esto en la práctica? Si descubres que el cuerpo etérico de un niño es, de alguna manera, débil o deficiente, debes formar y modificar tu propio cuerpo astral de tal forma que se pueda trabajar sobre el cuerpo etérico del niño, para así corregirlo y modificarlo. De hecho, podríamos hacer un diagrama para mostrar el funcionamiento de estos principios en la educación.

Niño	Maestro	Terminología
Cuerpo físico	Cuerpo etérico	Cuerpo físico y vital
Cuerpo etérico	Cuerpo astral	Cuerpo del alma
Cuerpo astral	Ego	Individualidad
Ego	Yo Espiritual	Yo Superior

El cuerpo etérico del maestro (y este debería seguir de manera natural debido a su formación) ha de ser capaz de influir en el cuerpo físico del niño, y el cuerpo físico del maestro en su cuerpo etérico. El ego del maestro ha de ser capaz de influir en el cuerpo físico o astral del niño. Y ahora os quedaréis bastante atónitos por lo que viene a continuación acerca del yo espiritual del maestro, y seguramente pensaréis que el yo espiritual aún no se ha desarrollado. Sin embargo, esta es La Ley. El yo espiritual del maestro debe trabajar sobre el ego del niño... De hecho, la educación esconde muchos misterios.¹⁷

Lo que más preocupaba a Steiner era el efecto del cuerpo astral del maestro (las fuerzas del alma de pensar, sentir y desear, las simpatías y las antipatías) sobre el cuerpo etérico o las fuerzas vitales del niño.

Este también es un tema importante para los padres, sobre todo para el cuidador principal. «El cuerpo astral del maestro ha de ser de tal carácter y cualidad que sea capaz de tener un conocimiento instintivo de las debilidades que pueda haber en el cuerpo etérico del niño. Al librarse de todo indicio de reacción subjetiva, el maestro educa a su propio cuerpo astral».¹⁸

Una vez más, llegamos a la interacción más importante entre el niño y el adulto. Se trata de un proceso profundo y la responsabilidad de los resultados depende del desarrollo personal y la educación del adulto, no del niño. Todo lo que hacemos de forma positiva o negativa afecta directamente al karma (destino) del niño. Cualquier obstáculo kármico al que tenga que enfrentarse el niño en esta vida puede reducirse e incluso eliminarse a través de un cuidado adecuado y una educación ejercida desde la primera infancia hasta la edad adulta. Esto no significa que debemos quitar todos los desafíos o permitir al niño por ser demasiados indulgentes. Deberíamos guiar al niño hacia una independencia cada vez mayor adecuada a la edad. Al mismo tiempo, debemos luchar por validar de manera incondicional, aunque respetando debidamente la esencia individual de la persona que está ante nosotros. Los niños pequeños comienzan a aprender gracias a sus primeros educadores: sus padres. ¡Qué destino tan maravilloso y estimulante es ser padre!

Les influimos de otras de muchas formas, al principio no todas se aprecian a simple vista. Pero los estados de ánimo, los planes tácitos, los pensamientos y sentimientos, y las intenciones están grabadas en las almas e incluso en los cuerpos físicos del desarrollo de los niños pequeños. De adultos nos topamos con muchas pruebas que tienen su origen en la infancia. Los niños a los que se les censura la capacidad de expresión durante la primera infancia tendrán dificultades para expresarse cuando sean adultos. No les pasemos nuestras propias luchas a nuestros hijos o alumnos.

Los padres y los maestros dicen esto acerca de los niños: «¡Me saca de mis casillas!».

Yo digo: «Pero son *tus* casillas. Tú eres el que tiene que averiguar cómo desactivar o curar tus casillas para que no puedan sacarte de ellas. Desconecta tu energía de ser manipulado por los demás, sin importar quiénes sean». Por lo general, un cambio en la conciencia y en la conducta de un padre tendrá un efecto directo en el niño. Esto también se cumple con el maestro en clase.

Hace muchos años, una asistente de jardín de infancia de una escuela pública me contó que un niño de cinco años la estaba volviendo loca. El niño la seguía a todos lados; le hacía muecas; le agarraba el brazo, la pierna o el trasero cada vez que tenía oportunidad; e intentaba tocarle la cara. Era constitución fuerte, con una preciosa cabeza redondeada, los ojos marrones oscuros y la piel bronceada. Se desplazaba por la clase a su antojo y se sentaba en un silla como un osito que estaba feliz en su cuerpo, pero que seguía tratando de averiguar cómo funcionaba todo. Sus ojos brillantes y oscuros observaban todo y el pequeño radiaba felicidad.

Compartí mis observaciones con la asistente y sugerí que crease pequeños trabajos o tareas cotidianas en clase, como limpiar las mesas, doblar las servilletas, desplazar los muebles, transportar objetos pesados a diferentes partes de la clase, o realizase proyectos de arte que pudiesen incluir a otros niños, como limpiar los juguetes o los materiales de arte. Cantar y crear un estado de ánimo positivo alrededor de la actividad sería de gran ayuda. Este niño demandaba su atención y su validación, que fuese visto y querido. Si la asistente tomaba la iniciativa de involucrarlo en actividades con ella, el pequeño recibiría las cosas que necesitaba y ella tendría un buen ayudante.

No volví a visitar esta clase hasta las dos semanas, pero cuando lo hice la asistente me dijo: «¡Hice todo lo que me

dijiste y ahora este niño es mi chico favorito de la clase! ¡Es mi camarada y ha aprendido muchísimo en las dos últimas semanas!». Ella fue capaz de compartir sus cualidad positivas y de ayudar a este pequeño de una forma que cambió su vida en clase. Cuando la asistente cambió, los otros niños también se beneficiaron de este cambio de perspectiva.

Es importante recordar que, en nuestra vida adulta, no todo ha de ser explicado, analizado o compartido con nuestros hijos. Hoy en día, niños de todas las edades son expuestos a un exceso de información que no es adecuada para ellos, una información que no son capaces de digerir ni entender. Como consecuencia, los niños suelen preocuparse por muchas de las cosas a las que han sido expuestos y de las que el padre no tiene constancia. Además, los niños (y también los bebés) oyen, ven y perciben lo suprasensible mucho más de lo que los adultos piensan. Cuando somos adultos debemos estar más despiertos y ser más conscientes de lo que somos, quiénes somos en cada aspecto de nuestras vidas y cómo le afecta a nuestros hijos. El momento en el que la luz de la comprensión se enciende dentro de nosotros puede ser escalofriante. Nuestros mejores y más eficaces maestros suelen ser nuestros hijos y el efecto que nuestra conducta está teniendo en ellos. Estamos mirando, ¿pero estamos viendo la verdad? Esa es la pregunta más importante que debemos hacernos y, después, hacer algo al respecto. Se necesita coraje y sinceridad.

La culpabilidad no tiene cabida en la crianza. El remordimiento hace que nosotros mismos nos despertarnos y nos ofrece la posibilidad de decir: «Es mi culpa y me esforzaré por ser una mejor persona y un mejor padre». La culpabilidad es el «regalo que nunca se acaba» pero en el mal sentido, ya que solamente produce más negatividad y no ayuda a que cambiemos; es la «liebre» que ha conseguido pasar de generación en generación; se perpetúa a sí misma. Es necesario detenerse aquí. Nada va a cambiar, mejorar o transformarse mediante la culpabilidad.

Al reconocer nuestros errores y asumir la responsabilidad de nuestra conducta, es posible cambiar nosotros mismos y, al mismo tiempo, convertimos en unos buenos ejemplos a seguir para nuestros hijos.

Lidiar con la ira

Una de las fuerzas más perjudiciales de la infancia es la ira. Esta es una emoción muy humana, y la manera en que la expresamos y lidiamos con ella es una cuestiones más importantes de la crianza. Cuando un padre está todo el rato «en ebullición» o reacciona a muchos eventos diarios con ira, está creando un cualidad de intranquilidad y miedo en los hijos y el cónyuge. Este tipo de control sobre la familia tiene consecuencias devastadoras. Toda la familia se convierte en rehén tanto física como emocionalmente. Todos tienen miedo de ser ellos mismos o de confiar en este entorno; todos se convierten en víctimas. El autor necesita asesoramiento exterior en la gestión de su comportamiento para así poder cambiarlo. Las mayoría de los niños que actúan de manera agresiva o responden con ira en la escuela suelen tener un padre irascible como modelo a seguir. El niño no puede expresarse en casa, por lo que es en la escuela donde se siente más seguro. La ira puede servir a un propósito positivo a la hora de ayudarnos a alejarnos de situaciones negativas o detener algo que es perjudicial para nosotros. Sin embargo, cuando nos encontramos diariamente a niños con ira, nunca ven sus cualidades transformadoras sino solo los efectos negativos.

El Comité Nacional para la Prevención del Maltrato Infantil (NCPCA, National Center for Prosecution of Child Abuse en inglés) ha elaborado unas directrices para padres y maestros para comunicarse con los niños.¹⁹ Estas recomendaciones tienen por objeto ayudar a que los adultos se paren y piensen antes de reaccionar con ira o agredir a los niños. Una vez más, la responsabilidad recae en manos del agresor, la persona con la respuesta irascible.

1. Recompense a sus hijos; felicítelos cuando lo hagan bien. En vez de decirles, «¡no, no hagas eso!, dígales lo que deben hacer.
2. Cuando se acumula la tensión, no responda con ira ante sus hijos.
3. Controle su temperamento. No actúe nunca con ira.
4. Si su infancia fue triste e impredecible, sopesa la orientación profesional y/o las clases para padres para reforzar la autoestima y fomentar las habilidades para afrontarlo.
5. No se preocupe por ser el padre perfecto. Es imposible.
6. Recuerde, usted es el adulto. Dé buen ejemplo.
7. Elogie a su hijo a diario de alguna forma. Las palabras amables le harán sentirse especial hoy y le ayudarán a ser una mejor persona mañana.

Lo que para unos es de sentido común, para otros no. Podemos caer en modelos de conducta que tengan un impacto devastador en la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y en nosotros mismos. En primer lugar, debemos ser conscientes de lo que estamos haciendo y después tener la intención y el deseo de cambiar. Muchas de las estrategias y directrices de éxito se han integrado y plasmado una gran cantidad de libros de asesoramiento para padres. Para ayudarle en este proceso, hay muchos libros de asesoramiento, cintas y grupos de autoayuda disponibles. No obstante, toda la ayuda del mundo será en vano si la persona implicada en la conducta no quiere cambiar.



LA OBSERVACIÓN DE SU HIJO

Un enfoque no crítico para la observación de su hijo

Hace muchos años, cuando estudiaba en el Emerson College en Inglaterra, tuve el gran privilegio de trabajar con el botánico holandés Fritz Julius. En su curso de botánica estudiamos el enfoque goethiano para la observación de la naturaleza. Aprendimos a tranquilizarnos y a retener todo juicio y opinión en nuestra observación con el fin de crear un espacio para que los fenómenos expusiesen sus verdades y secretos. Este fue un proceso asombroso y el resultado creó una experiencia aún más profunda de la verdadera naturaleza de la planta en su expresión, color, forma y sustancia. Aprendí a «asimilar la naturaleza» en lugar de etiquetar y analizar todo sin «ver» realmente el objeto que estaba observando. También aprendimos a ver la planta desde el conjunto de su expresión y entorno hasta la parte, para luego volver al conjunto. En cada pequeña parte se encuentra la semilla, el germen y la esencia del todo.

Cuando regresé a los Estados Unidos y volví a trabajar con niños, apliqué los mismos principios y técnicas para observarlos. Esto ha demostrado ser de una utilidad increíble a la hora de descubrir las verdaderas necesidades de los niños y «lo que se encuentra detrás de las apariencias». Etiquetar a los niños suele frenar el proceso de conocimiento. En el momento en que dejamos a observar y empezamos a llenarnos de hechos y etiquetas, nos encontraremos en peligro de no ver la verdad. Cuando llenamos el espacio con nuestras propias opiniones o conocimientos, aumentamos la posibilidad de perder los elementos más importantes del niño. En educación, el «enfoque del

niño en su conjunto» quiere decir que nos esforzamos por no perder nunca de vista el niño, incluso cuando se centra en un aspecto o parte.

Los seres humanos son únicos y especiales. Pero existen hitos y fases de desarrollo y de aprendizaje por las que todos pasamos más o menos a la misma edad. Este es el punto de referencia que, como educadores y padres, utilizamos para determinar cómo lo está haciendo un niño, cómo está progresando hacia una independencia y madurez creciente. Hay muchas cosas que se tienen en cuenta y se sopesan en el karma individual y ser único del niño. Unos antecedentes familiares detallados ayudan a completar el cuadro de la herencia y el entorno de la vida del niño, ya que tienen gran impacto en su crecimiento y desarrollo.

A continuación, se muestra una sencilla lista de verificación de áreas en las que aprender a observar a los niños. El elemento más importante es el observador, que en primer lugar ha de iniciar su propio proceso para crear objetividad, dejar espacio a la observación y dar tiempo para que el niño establezca una confianza y comience a revelarse.

Descripción física: Altura; peso; forma de la cabeza, la cara, la nariz, las orejas, la complexión; color y calidad del cabello, forma y proporciones del tronco, las piernas, los pies y los arcos; forma y constitución de las manos (calientes/frías/secas/húmedas, etc.). El observador puede ver ya en funcionamiento a la herencia y, al mismo tiempo, empieza a aparecer la individualidad del niño.

Descripción del movimiento: Control, fuerza y tono muscular; estado de ánimo cuando se mueve; origen, aislamiento y velocidad de movimiento; gesto, expresión facial y mirada; flexión/inclinación, postura; intención y planificación motora, etc. En muchas de las diferentes situaciones del movimiento del niño, el observador puede determinar lo cómodo que se siente el pequeño en su cuerpo y cómo es capaz de planificar, anticipar, equilibrar y expresarse con seguridad

a la hora de gesticular y caminar. En nuestros movimientos se revelan muchos aspectos íntimos. En el caso de que a un niño no le guste moverse, esto también se convierte en una observación importante y debe seguir explorándose.

Descripción del habla: Tono, timbre, intensidad, articulación, flujo de respiración, inteligibilidad, modulación, alteraciones del habla, origen (nasal, gutural), mal articulada o clara, acelerada, etc. El habla es exclusiva de los seres humanos. Hay que tener muy en cuenta la manera en que nos expresamos a través de la palabra hablada, ya que revela muchas cosas acerca de nosotros mismos.

Descripción de la conducta: Cómo se comporta el niño en la escuela, con los adultos, con los compañeros, en un grupo grande, en un grupo pequeño, en privado, durante la clase o el tiempo libre; si el niño está nervioso, si es capaz de tranquilizarse, etc. La conducta es una síntoma, no una causa. Siempre que observe el comportamiento, pregúntese después: «¿Por qué se comporta el niño de esta forma?». ¿Cuál es la causa de esta conducta? ¿Estamos reaccionando o tratando los síntomas o las causas? Con frecuencia, se diagnostica erróneamente a un niño y se le recomienda un tratamiento incorrecto solo porque se percibió el comportamiento y no la causa de éste.

Descripción de las habilidades:

- *Percibir, procesar, comprender, cumplir con el propósito:* orientación en el tiempo y el espacio; patrones de pensamiento; reproduce/crea; la fantasía, los recuerdos, la inteligencia práctica; la capacidad de representación.
- *Sentir:* sentido de la realidad, el entusiasmo, las emociones, la empatía o la carencia de ella, los miedos, la conducta social, si pide ayuda, etc.
- *Disposición/acción:* el comportamiento instintivo, los impulsos, las preocupaciones, la interferencia o los motivos para la

actividad, la capacidad para empezar y terminar un trabajo, el deseo de aprender, la valentía para actuar, etc.

Descripción de la nutrición y la forma de comer: Qué le gusta y qué no, digestión, masticación adecuada de la comida, sensibilidad a sabores y texturas de los alimentos, el tiempo que tarda en comer, el escenario, los modales, la compañía, etc.

Descripción de la forma de dormir: Cómo y cuánto duerme el niño; cualquier dificultad acerca de la calidad y la cantidad de sueño; si se levanta muchas veces en mitad de la noche, si hace colecho, etc.

Reconocer qué es usted y qué es su hijo

Algunas veces la dinámica o «baile familiar» está tan bien organizada y puesta en práctica que nadie se da cuenta de lo que está pasando en realidad. Todos los miembros de la familia quedan atrapados en este baile y se convierten en víctimas. Desde que nacen, los niños son unos maestros en la negociación para conseguir lo que necesitan. Esto puede convertirse en un juego de poder para lograr lo que quieren. Lo que un niño a simple vista no tiene por qué ser lo que necesita en su interior. Los niños que suelen discutir en casa, montan berrinches, gritan, se pelean o insultan verbalmente en realidad están pidiendo que el adulto se haga cargo; los que se comportan de esta forma están tristes y deprimidos; no quieren estar fuera de control. Saben que hay algo en ellos que no está recibiendo lo que necesita y por eso exigen atención y reacción a través de un comportamiento negativo. Hoy en día, muchos padres tiene miedo de que sus hijos se comporten de esta manera y retrocedan aún más, lo que perpetúa el ciclo de la conducta negativa.

La creación de un apego y un vínculo positivo

Los patrones de apego entre padre e hijo, investigados y documentados en una amplia variedad y cantidad de libros sobre

desarrollo infantil, se establecen en la infancia.²⁰ En general, el 70 % de los apegos corresponden a la categoría de apego seguro entre padre e hijo. Los niños muestran un equilibrio saludable entre el juego y la exploración independiente, y el mantenimiento de la proximidad con el padre que le cuida. Se puede ver que el niño de un año explora el entorno y luego mira a la madre para encontrar consuelo y apoyo. Los niños seguros son animados, felices y creativos, y aprenden capacidades independientes que pueden generalizarse a medida que van creciendo

Por el contrario, el niño apegado a la ansiedad es incapaz de formar un apego seguro con el cuidador. Estos niños se dividen en dos grupos de modelos: Uno es el apego ansioso-resistente y otro es el apego ansioso-evasivo. Los niños resistentes buscan de inmediato el contacto con el cuidador pero parecen inquietos, hipersensibles e incluso enfadados o consentidos. No responden bien a lo reconfortante o lo tranquilizador. Suele haber una resistencia a la proximidad que necesitan o anhelan. El niño ansioso-evasivo se separa fácilmente de la madre o cuidador y parece sentir recelo alrededor de extraños ni llora cuando la madre no está presente. En realidad, estos niños evitan el cuidado de la madre alejándose de ella, no estableciendo contacto visual o ignorándola por completo. Esta conducta suele producirse después de una gran ausencia de la madre y se acentúa más tras una segunda separación. Los niños pueden enfadarse mucho y comportarse mal como respuesta a la rotura del vínculo. Cuanto más aumenta el estrés, más aparece el comportamiento evasivo en el niño. El niño permanece en un estado extremo de agitación incluso después de que la madre regrese.

El proceso de vinculación y la formación de un apego seguro y positivo comienza en el nacimiento. Una crianza a través del tacto, la proximidad, la lactancia, el balanceo y las palabras amables y cariñosas construye un vínculo entre la madre y el recién nacido. Si esto no se establece desde el principio, pueden aparecer las conductas ansiosas. Las intenciones de los adultos de alrededor se quedan marcadas en el alma del bebé o del niño pequeño. La mayoría de las personas no perciben esto de inmediato, sobre todo si están absorbidas en sí mismas

y no prestan atención a los efectos de su conducta. Sin embargo, todo se refleja a través del comportamiento de repuesta del niño. Las alteraciones en los vínculos y el apego tardan un tiempo en cicatrizar; el niño necesita un nuevo diseño diario para crear un clima de confianza y seguridad.

¿Qué hay detrás de la conducta?

Por lo general, lo que reconocemos como un problema de conducta es tan solo el síntoma, no la causa del problema, sino el producto. Para encontrar la causa tenemos que buscar lo que hay detrás del comportamiento que se presenta. Un ejemplo de esto es el TDAH, trastorno por déficit de atención con hiperactividad. En primer lugar, este diagnóstico abarca muchas cuestiones relacionadas con la atención y o falta de atención en los niños de todas las edades. El tratamiento suele ser fármacos. Pero, ¿qué provoca este comportamiento? Existen muchas razones, una de las cuales es la alergia o sensibilidad a las sustancias contaminantes y químicas del ambiente.

A un niño de segundo grado le costaba mucho trabajo quedarse en su asiento, permanecer en la asamblea de la mañana o estar en una fila. Era incapaz de tranquilizarse, de concentrarse en su trabajo o de controlar su comportamiento ansioso. Esto había sido evidente desde el jardín de infancia. Su conducta perturbadora era provocada por varias alergias. Era sensible a tantas cosas que casi parecía que era alérgico a sí mismo. Su hogar no estaba en su cuerpo, y éste no le proporcionaba la base para el aprendizaje. Tenía que emplear una gran cantidad de energía para quedarse sentado y concentrarse en sus deberes. Esperar que este niño controlase su conducta no era algo razonable.

* * *

De pie en la fila en una cafetería, estaban atendiendo a un padre mientras su hijo de cuatro o cinco años estaba a su lado exigiendo lo que quería. El padre le respondió preguntándole si le gustaba esto, si le gustaba lo otro, etc. La agitación del niño iba en aumento hasta que finalmente terminó golpeando a su padre dos o tres veces en la pierna y gritando: «¡No me estás escuchando!». El padre miró a su hijo y luego a mí. Estaba totalmente desconcertado en cuanto a cómo responder a este comportamiento.

Quise decirle: «Apártese del mostrador, lleve a su hijo a un lado y haga frente a este comportamiento». Pero estaba allí solo para tomarme una taza de café, no para interferir en dinámicas de crianza. Muchos padres se enfrentan a este mismo comportamiento de sus hijos, y todo comienza cuando los niños son pequeños.

El comportamiento del niño puede ser melancólico, irascible, agresivo, hostil, etc., y puede estar motivado por una necesidad, tanto en el niño como en el padre, de ser querido y reconocido. Puede deberse a una relación codependiente que no es positiva para nadie. El padre necesita que el niño permanezca dependiente a él hasta el punto de que el niño en crecimiento se sienta asfixiado. O bien, la otra cara de la moneda es un padre que no tiene en cuenta las necesidades del niño, lo que obliga a éste a exigir atención con un mal comportamiento. Romper este patrón es complicado pero importante por el bien de toda la familia. El padre es la única persona capaz de hacer frente a las necesidades reales que hay detrás de la conducta.

Una maestra de séptimo grado de Zúrich (Suiza) me pidió ayuda con uno de sus alumnos, que hacía garabatos constantemente en todos sus cuadernos y portadas de libros. Había intentado ya premiarle con una nueva carpeta si dejaba de hacerlo, pero el niño no podía parar

porque la causa del comportamiento no se había tratado. Le recomendé que el maestro de arte, o ella misma, le enseñase a hacer dibujos sombreados en blanco y negro. El niño dibujaba para ayudarse a sí mismo a permanecer concentrado en clase, y la técnica de los dibujos sombreados le ofreció un método rítmico que podía sustituir los garabatos y no era tan molesto ni destructivo. También le dieron un cuaderno especial para dibujar y un bolígrafo y un lápiz especial. En menos de una semana el alumno dejó de hacer garabatos en los libros y, finalmente, no tuvo necesidad de dibujar a todas horas para poder concentrarse en clase. Su maestra lo llevó a la ciudad y le compró una carpeta nueva tal y como le había prometido.

* * *

Una maestra de guardería estaba preocupada por una niña de cinco años de su clase, que se chupaba el dedo en diferentes momentos a lo largo de la mañana. También subvocalizaba mientras jugaba, se sentía más cómoda hablando con la maestra y la asistente que con el resto de niños, y necesitaba más tiempo para involucrarse en las actividades de clase. La maestra se reunió con los padres y les dio varias estrategias para ayudar a su hija a que dejase de chuparse el dedo.

Observé a esta niña en clase durante media hora y luego me reuní con la maestra. Le expliqué que esta niña era muy vulnerable y sensible a todo lo que sucedía en torno a ella. Era pequeña y sufría de ansiedad con facilidad, pero había desarrollado una estrategia muy eficaz para hacer frente a sus ansiedades: chuparse el dedo para calmarse. También expresaba externamente su proceso interno. La subvocalización podía dirigirse hacia

la conversación y poco a poco se iría reduciendo a medida que se sintiese más segura de su cuerpo y de su entorno. Su pequeña alma necesitaba una conexión con los adultos.

También le sugerí que era importante que no dejase de chuparse el dedo, sino que crease otras formas de calmarse mediante el fortalecimiento su sentido del tacto, vital, del movimiento propio y del equilibrio. Obligar a la niña a que dejase de chuparse el dedo le impondría una orden adulta, muy lejos de satisfacer o respetar lo que la niña era en realidad. Chuparse el dedo y subvocalizar no significaba que algo fuese mal; la niña nos estaba mostrando lo que estaba sucediendo en su interior y lo que realmente necesitaba.

Existen muchas formas de ver y de actuar sobre los problemas de conducta que surgen en casa o en la escuela. Es nuestra responsabilidad desarrollar nuestras habilidades de observación y percepción para poder reconocer lo que se encuentra detrás de la conducta. Después debemos buscar una solución que aborde correctamente las necesidades del niño y lleve a un remedio adecuado. Los niños son fuertes. Cuando reciben la ayuda que realmente necesitan, saben en sí mismos que es lo correcto. Nos muestran que lo que estamos haciendo es lo correcto cuando les vemos más felices y empiezan a cambiar.

*Haz sonar las campanas que aún puedan repicar,
olvida tu ofrenda tentadora
que hay una grieta en cada cosa
y así es cómo la luz se filtra.*²¹

– Leonard Cohen





RECONOCER Y SATISFACER LAS NECESIDADES DE LOS NIÑOS

*Tus hijos no son tus hijos,
son hijos e hijas
de la vida deseosa de sí misma.
No vienen de ti, sino a través de ti,
y aunque estén contigo,
no te pertenecen.²²*

– Kahlil Gibran, 1883–1931

Amor incondicional y validación

Cada vez que imparto un taller o una conferencia a padres y maestros empiezo diciendo: «Que levanten la mano a quién le gustaría que al menos una persona de su vida le apoyase de forma incondicional». ¡Todo el mundo levanta la mano! Esta es una de las experiencias más importantes de nuestras vidas. Podemos soportar casi cualquier adversidad personal si sabemos que una persona nos respalda por completo, sin condiciones. Esto significa que esta persona ama lo bueno y lo malo, y todas nuestras imperfecciones y defectos. Si nos sentimos así de adultos, ¡imagínese cómo se siente un niño! Piense en cuando era pequeño y recuerde el deseo de ser reconocido, de que alguien viese lo que en realidad era. Los niños quieren ver que nuestros ojos se iluminan con reconocimiento cuando ellos entran en la habitación. Este es la llave del reino, y con ella no hay puerta que permanezca cerrada a la experiencia y el aprendizaje.

En la primera escuela Waldorf en Stuttgart, Steiner tomó la palabra en la asamblea escolar y preguntó a los alumnos: «¿Queréis

a vuestros maestros?». Los niños gritaron: «¡Sí!». Steiner inculcaba a los niños la conciencia de la pedagogía maravillosa que recibían de sus dedicados maestros y sus adorables padres. Al final del curso escolar, dijo: «Volveremos en otoño para aprender a hacer un buen trabajo, para desarrollar nuestras almas para que sean fuertes para la vida, y para despertar a nuestro espíritu para la verdadera humanidad». Por lo tanto, transmitía a niños y maestros una profunda validación de la importancia humana y un compromiso por la verdadera humanidad y el amor.

Mediante nuestra propia validación y la de los demás nos elevamos a otro nivel de conciencia hacia nuestro verdadero ser. Todo el mundo se beneficia de esta actividad. «Incondicional» significa exactamente lo que dice: sin reservas, sin ninguna restricción. ¡El «te querré si...» no es validar! Cuando empleamos palabras de amor y de validación en el chantaje emocional, en realidad estamos mintiendo y enseñando a nuestros hijos a hacer lo mismo. Aquí no puede haber ni confianza ni seguridad. Los niños son expertos en detectar y ver la mentira en nosotros. Con frecuencia, la necesidad profunda y personal de ser queridos se antepone a la mentira, y haremos cualquier cosa por ser queridos. Esto también ocurre con los adultos.

Protección sensorial

¿Cuándo más en la historia afrontaron los seres humanos el problema de la sobrecarga sensorial de la misma manera que lo hacemos en la actualidad? Los niños solían ir andando a la escuela, lo que les dejaba un tiempo y una actividad para despertarse e integrarse en sus cuerpos y sentidos antes de entrar en clase. Tenían tiempo para relacionarse con los amigos y sentirse parte de la estructura de la comunidad. En la actualidad, encontramos un escenario totalmente opuesto.

La vida cotidiana es estresante para todos, sobre todo para los niños. Ahora nos despertamos con estrés. Todo el mundo desayuna a toda prisa o come en el coche de camino a la escuela, o se salta el

desayuno por completo. Estamos viviendo conducidos por un estilo de vida y cuanto más pudiente es una familia, con mayor frecuencia puede producirse esta dinámica. Parece como si cuanto más tenemos, ¡menos tenemos! Los niños necesitan cuidados, no cosas ni posesiones. Cuanto más desordenada se vuelve nuestra vida, menos atención prestamos a lo que de verdad importa.

Se han llevado a cabo numerosos estudios convencionales acerca de los efectos de la sobreestimulación de los sentidos, sobre todo el visual y el auditivo, en los niños de todas las edades. Los efectos de la televisión, las películas, la radio, los ordenadores, las videoconsolas, los iPods y similares tienen ramificaciones fisiológicas y psicológicas para todos nosotros, pero sobre todo para nuestros hijos.

Hace años alguien me habló de un estudio sobre los efectos de la televisión en alumnos de primer grado. En este estudio, se le dio una variedad de tareas para hacer durante un mes a dos clases de 31 alumnos cada una. Un grupo tenía que ver una hora de televisión antes de ir a la escuela, mientras que el otro no la vería antes de ir. Los padres se encargaban de controlarlo. Se hizo una prueba de lectura a ambos grupos al principio y al final del mes para comparar el impacto que tenía ver la televisión antes de ir a la escuela en la capacidad de lectura y el rendimiento. Al final del primer mes los resultados fueron dramáticos: Todos los niños del grupo que vio la televisión habían bajado en sus notas en lectura, incluso los buenos lectores; en el segundo grupo, todas las notas de lectura habían mejorado, algunas de manera radical. Después se intercambiaron ambos grupos y, al final del segundo mes, los resultados fueron los mismos. Este es solo un ejemplo del impacto negativo de la televisión en el desarrollo infantil.

El uso de la televisión y los ordenadores ha aumentado de forma espectacular durante los últimos diez años, ¡y aún sigue! La tecnología se está volviendo más rápida, más refinada, más pequeña y más simplificada, y con su creciente y devastador impacto en nuestro cerebro y sentidos. El daño se está produciendo por medio de la radiación que procede de cualquier objeto electrónico. ¿Qué estamos haciendo para proteger a nuestros hijos y a nosotros mismos de las lesiones a largo plazo del uso de la tecnología? Lo que se supone que nos está proporcionando unas comodidades modernas para que tengamos más tiempo para hacer otras cosas ha hecho justo lo contrario. Los seres humanos modernos nos encontramos en un estado aceleración y sufrimos adicciones basadas en la tecnología. ¿Es esto lo que queremos para nuestros hijos y para nosotros mismos? Los niños están traumatizados por los medios de comunicación.

Un niño de segundo grado, cuya madre insistía en que nunca veía la televisión, hizo un dibujo de una persona, una casa y un árbol. La persona era un pirata. Le pregunté: «¿qué clase de persona has dibujado?». El niño respondió: «Es un pirata». Cuando le pregunté cómo sabía cómo era un pirata, me dijo: «Lo vi en una película». «¿Viste la película Hook?». «No, era una película de DVD de los Piratas del...», dijo. «¿Del Caribe?», respondí, y él dijo que sí.

Las imágenes grabadas en este pequeño eran unas que no podía procesar o entender y que tenían un potente efecto sobre su alma. No hay una maestra de jardín de infancia o de primaria en el mundo que no aprenda el lunes lo que sus alumnos han visto o han sido expuestos en el fin de semana, ya que necesitan (y deben) hablar sobre ello y representarlo para tratar de darle sentido o sacarlos de su sistema. Cuanto más sensible es el niño, más rica e impresionable será su fantasía, y lo más profundo de estas impresiones se graban en su

alma. Esta actividad puede afectar incluso a su salud física. Los niños son impresionables y vulnerables. No siempre pueden decirnos qué está pasando o qué les lleva a tener pesadillas o a tener miedo de irse a dormir. El padre debe ser el guardián de la puerta de los sentidos y el alma de niño. Tenemos que protegerle de estas fuerzas adictivas y perjudiciales. Observe a sus hijos y verá los efectos que la tecnología tiene sobre ellos.

Hay pruebas científicas documentadas que sugieren la posibilidad de lesiones cerebrales causadas por el uso de los teléfonos móviles en el oído. La pérdida de audición se ha registrado a edades más tempranas a partir del uso de iPods y sistemas de sonido de alta definición. Se sabe desde hace tiempo que la radiación de los ordenadores no es saludable para los adultos. ¿Qué le están haciendo a los niños? Los déficits de atención y los intervalos de atención a corto plazo provocados por la exposición temprana a la televisión estaban en las noticias hace veinte años. «Barrio Sésamo» ha sido vinculado con el desarrollo en niños que ven regularmente un intervalo de atención entre 7 y 10 segundos como un resultado directo de las imágenes visuales en la pantalla durante 7 y 10 segundos. ¡Lo que debe ser hoy! Por no mencionar el lavado de cerebro empresarial que se le hace a los niños, a quienes se enseña a través potentes imágenes publicitarias a ser consumidores a una edad cada vez menor. Por favor, si esto es progreso, ¡frenémoslo!

Un padre me contó hace poco que su esposa había decidido por primera vez que lo mejor para sus hijos sería apagar la televisión por completo. Él se sintió dubitativo y triste, ya que le encantaba ver la televisión después de un largo día de trabajo, pero los niños se quedaban «pegados a la pantalla» y discutían cuando la apagaba. Una vez que la televisión estuvo guardada bajo llave, este padre comenzó a experimentar un cambio increíble en sus hijos. Empezaron a jugar dentro y fuera; su creatividad e inteligencia brotaron. Se quedó atónito por la elevada calidad de sus

conversaciones y por la recién descubierta disposición para hacer las tareas del hogar y formar parte de una familia. Todo el mundo estaba más feliz en casa, y criar a estos tres maravillosos niños se transformó en alegría.

Sentirse sano y salvo

¿Por qué los niños de hoy están experimentando un aumento de la ansiedad, el nerviosismo y la depresión? Nuestros hijos se presentan ante nosotros como interesantes misterios. Pueden mostrar agitación, un fuerte sentido de sí mismos y de la imaginación o verse desafiados por problemas de coordinación o de salud. Nuestra labor como adultos preocupados es encontrar formas de comprenderlos y de proporcionarles nuestros hogares y clases, eliminar los obstáculos para que se desarrollen poco a poco y establecer relaciones con ellos. Podemos mejorar nuestro conocimiento de los niños teniendo en cuenta el desarrollo infantil desde varias perspectivas: la física, las cualidades energía/tiempo, el alma y el ego/yo.

Con el fin de ayudarnos a crear unos entornos saludables para estos niños en crecimiento, podemos explorar la relación entre el desarrollo de los sentidos inferiores y los distintos trastornos emocionales que pueden estar presentes, como la ansiedad, el miedo y el comportamiento perturbador en el niño pequeño, y la depresión en el niño que se está haciendo mayor. Puede que las raíces de los problemas de conducta se encuentren en la primera infancia. Una vez que se identifica la fuente de la presente conducta, la causa se puede tratar, remediar e incluso curar. Muchos maestros y terapeutas de la pedagogía de apoyo Waldorf trabajan en esta área a partir de las indicaciones de Steiner. Dos recursos muy valiosos son las obras de Audrey McAllen, *The Extra Lesson* (publicado en español como «La clase extra»)²³, y de Henning Köhler, *Working with Anxious, Nervous, and Depressed Children, A Spiritual Perspective to Guide Parents* (publicado en español como «Cómo educar a los niños temerosos, tristes o inquietos»)²⁴. Estas dos obras abordan el desarrollo de estos

importantes sentidos. Los terapeutas ocupacionales convencionales de integración sensorial han empleado estos principios con niños de todas las edades.

A continuación se muestra un resumen en el que recoge el material procedente de estas fuentes que utilice en mis conferencias y talleres para padres y maestros de jardín de infancia. Se incluyen mis propias observaciones y experiencias con los niños.

Los cuatro sentidos inferiores que fomentan un sentimiento positivo de seguridad

El sentido vital nos da salud y un profundo sentido interior de nuestro cuerpo, es decir, cómo nos sentimos en nuestros propios cuerpos. Es un sentido visceral, se fortalece directamente o se compromete por los otros once sentidos. Todo afecta a este sentido inferior tan importante para los seres humanos: una falta de cuidado adecuado, calor, nutrición, cuidado físico y del alma; de sueño o de juego; un trauma, o un abandono o maltrato verbal, mental o físico.

Sentido vital trastornado: El niño perturbador, revoltoso, agresivo y que se opone a todo

- Tiene un comportamiento rebelde, nervioso, hiperactivo, perturbador, triste, llorón, enfadado. El niño evita la calma o la tranquilidad y tiene a buscar estimulación (algunas veces perjudicial) o es totalmente apático y sin fuerzas ni vigor para hacer algo.
- Puede ser perturbador durante una historia tranquila, una asamblea o la hora de la siesta; le cuesta mucho tranquilizarse
- Muestra una falta de apetito, le cuesta irse a dormir por la noche, patrones de sueño inquietantes
- Siempre en movimiento, nervioso, no se siente a gusto en su propio cuerpo
- Puede desarrollar tics, parpadeo ocular, dar golpecitos al andar, muecas faciales o autoestimulación

- No siempre es consciente de sus necesidades corporales, no tiene sensación de calor o de frío, pero parece pálido
- Es muy sensible, se molesta u ofende con facilidad y no suele ser consciente de las consecuencias de su conducta

Condición subyacente: El miedo corporal es el gesto subyacente, un miedo por despertar al cuerpo y una falta de un sentido de bienestar que afecta especialmente a los patrones del sueño. La desorientación en el cuerpo sobrevive debido a la constitución o la sobreestimulación por la vida diaria. El sentimiento de rechazo o de abandono es el estado de ánimo subyacente en muchos de estos niños, todo ello de manera inconsciente.

Cualidades internas importantes para el padre o el maestro

- Una conexión con el ángel del niño
- Ayudar al niño a desarrollar un sentido de reverencia por todo conduce a una tolerancia en la vida adulta.
- Atención al sentido vital mediante:
 - o Una nutrición mejor: comida caliente, insípida y no picante
 - o Calor en cuerpo, alma y espíritu
 - o Ritmo, rutina, ritual
 - o Cuidado y bienestar corporal: contacto, ropa, baño caliente
 - o Sueño saludable: ayuda al niño a analizar el día
 - o Reverencia, atención, paciencia y tolerancia activa
 - o Práctica de la disciplina interior de la lentitud y la armonía
 - o Base para un futura vida moral y una capacidad de tolerancia

El sentido del tacto nos proporciona límites («dónde acabo yo y empieza el mundo exterior») y la seguridad de saber que estamos a salvo en nuestros propios cuerpos.

Sentido del tacto trastornado: El niño temeroso, tímido, preocupado

- Le falta una sensación de seguridad
- Teme a las nuevas experiencias y al futuro
- Teme a los umbrales: irse a la cama por la noche, ir a la escuela, prepararse para la escuela.
- Tiende a atascarse en lo familiar, a lloriquear y manipular para evitar lo que no quiere hacer
- Suele ser verbal, susceptible, pálido
- Puede tener mucha fantasía e imaginación
- Tiende a padecer bronquitis, asma, erupciones cutáneas e infecciones en la vejiga
- Tiene una gran afinidad por los festivales, los rituales y las cosas hermosas
- Le cuesta crear límites sociales

Condición subyacente: Ausencia de una sensación de protección, padece un «alma herida», no se siente en casa en su propio cuerpo como base para la seguridad en la vida, abandono de temores

Cualidades interiores importantes para el padre o el maestro

- Actividades en las que se presione profundamente: masaje, envolverlo en una manta, compresiones articulares
- Cuidado de la piel (aceites, baños, caricias)
- Ropa de fibras naturales
- Cultivo de una percepción táctil de las cualidades
- Gesto de protección a primera hora de la noche/a la hora de acostarse
- Actitud de firmeza y forma suave
- Cuidado del entorno a través de la jardinería, la habitación y la casa
- Charlas con el niño acerca de lo que va a suceder antes de que se produzca, por ejemplo, lo que sucederá al día siguiente

El sentido del movimiento es percibir el propio movimiento de uno, la propiocepción. El sentido del equilibrio es estar centrado en uno mismo.

Sentidos del movimiento y del equilibrio trastornados: El niño triste, introvertido, alicaído y cabizbajo

- Es incapaz de desplazarse acorde al mundo
- Es incapaz de imitar con libertad
- Le cuesta participar en un juego creativo con otros niños
- Es incapaz de experimentar interiormente las impresiones de los sentidos externos
- Le falta de espontaneidad, alegría, flexibilidad o capacidad de adaptación
- Tiene una mala articulación, no resuena
- Tiene un movimiento torpe
- Le cuesta sentarse en una silla en clase
- Deambula durante la asamblea, el recreo, los juegos; parece perdido
- Se queda conmocionado cuando le gritan o le tratan de un modo fuerte
- Se bloquea en medio de una actividad
- Siente pánico si hay demasiado ajetreo
- Es incapaz de seguir el hilo en una conversación
- Tiene una sensación de parálisis, de impotencia o de estar excluido

Condición subyacente: La capacidad para imitar está debilitada. Estos niños se agobian con facilidad con el movimiento del entorno y con las actividades frenéticas y caóticas. Son incapaces de percibir interiormente, imitar, asimilar, integrarse o comprender lo que les llega de los demás o del mundo. Esto dificulta su adaptación a la sociedad y el juego con los demás. El equilibrio es nuestro sentido de estar centrados en nosotros mismos y a salvo, un lugar en el que

podemos desplazarnos con confianza y a gusto. Los niños cuyo sentido del equilibrio se ha trastornado carecen de la base para una posterior socialización, y las capacidades morales de compasión y empatía perciben las necesidades internas de los demás. Pueden ser inflexibles o compulsivos interiormente, se preocupan solo por su yo y su actividad personal interior.

Cualidades internas importantes para el padre o el maestro

- Empatía poco sentimental por todo y todos
- Compasión como ejemplo activo para la imitación
- Atención afectuosa y paciente por todo lo que hace para ayudar al niño a sentirse en paz e integrado en el cuerpo
- Tolerancia sincera y activa
- Un entorno de movimiento y actividades que sean dignas de imitar
- Discurso con significado, bello, claro y bien formado
- Movimiento y expresión musical/rítmica significativa
- Amor hacia el niño, los demás y el mundo expresado a través del cuerpo
- Oportunidades para el juego y el movimiento libre de brazos y piernas
- Juegos de equilibrio/simetría y dinámicas espaciales
- Actividades prácticas de la vida cotidiana que conlleven el levantamiento de objetos pesados, hornear pan, excavar, la estimulación propioceptiva, etc.
- Oportunidades para la imitación
- Procesos significativos y ordenados: por ejemplo, trabajar con la lana desde las tarjetas hasta los productos terminados, hornear, cocinar, modelar
- Música, recitación, baile

Resumen

Por naturaleza, no hay ningún niño vago, terco u odioso. Todos los niños quieren aprender, hacerlo bien y recibir amor incondicional y elogios. Los que tienen el sentido corporal trastornado muestran una falta de seguridad y de confianza en su capacidad para ACTUAR (esto son perturbaciones de la VOLUNTAD). Todos son sentidos internos que sientan las bases para el posterior desarrollo moral y social.

- La desobediencia indica un Sentido Vital (bienestar) trastornado
- La inseguridad indica un Sentido del Tacto trastornado
- Una falta de comprensión interna indica unos Sentidos del Movimiento y del Equilibrio trastornados

Recuerde:

- Apoyo
- Validación y amor incondicional
- Reverencia por todo
- Fomento de la confianza mediante la consecución de hechos significativos
- Conciencia tranquila, pero no controvertida, de la debilidad o debilidades del niño y de lo que no puede hacer
- Reconozca los pequeños logros y trabaje con las fuerzas individuales
- Ayude a acabar todas las tareas y felicite por el logro
- Transformación del «no puedo» en «lo intentaré»
- Comprensión del verdadero ser encarnado del niño y del karma terrenal «escogido»
- Reconozca el valor necesario para hacer frente a las dificultades y cumplir con los desafíos
- Trabajo de apoyo entre maestros y padres
- Trabaje con el ángel del niño
- Aborde la causa de la conducta, no el síntoma



PROGRAMA EN CASA PARA ABORDAR LAS CUESTIONES DEL DESARROLLO

¡Sea creativo! Acuérdesse de darle tiempo a su hijo para que practique estas actividades y así pueda aprender y desarrollar correctamente las habilidades. Estas actividades comprenden recomendaciones de una variedad de recursos, entre los que se encuentran un terapeuta ocupacional, el jardín de infancia Waldorf y mi propia obra pedagógica y de apoyo. Recuerde, los niños aprenden a través del juego mucho más de lo que los adultos se dan cuenta. ¡Deje que la sabiduría innata de su juego prevalezca y aprenda a jugar con ellos!

Actividades para la estimulación vestibular

1. Jugar con una gran pelota de playa o una pelota Bobath en la que el niño pueda estar encima, hacerla rodar, sentarse en ella, botarla, etc. (bajo la supervisión de la madre).
2. Rodar o deslizarse en un caja de cartón colina abajo
3. Paseos en un carrito de la compra
4. Saltar sobre una cama elástica o trampolín (¡las camas también son buenas!)
5. Hacer uso de un parque infantil en el patio trasero: tiovivo, tobogán, columpio, balancín, tubos, etc.
6. Subir las escaleras y saltar con los pies juntos
7. Balancearse en una hamaca
8. Jugar a saltar a la comba
9. Caminar sobre una barra de equilibrio o cuerda gruesa
10. Subirse a una tabla de equilibrio o rola bola

Actividades para mejorar la percepción táctil

1. La exploración de una amplia variedad de texturas: arcilla, arena, pintura, etc.
2. Amasar masa de pan para hornearlo
3. Masaje de pies, piernas y espalda con una presión profunda
4. Enrollar al niño en una manta para una aplicar una presión profunda y tranquilizarlo
5. Masajes con una presión firme después de la hora del baño y antes de irse a dormir
6. El «cofre del tesoro»: Llene una caja grande con granos de diferentes tamaños, tenga al niño sentado en la caja y busque con sus manos los tesoros (dedal, concha, animales de madera, una muñeca pequeña, etc.)
7. Dibujar en la arena
8. Hacer ángeles en la nieve, en la arena o sobre una alfombra
9. Llevar bolsas de judías o de comida que pesen cuando vaya de compras; ayudar con el carrito de la compra en el jardín

Actividades para mejorar las habilidades motrices gruesas

1. Gatear por los aros del hula hoop, por debajo de las mesas y las sillas, etc.
2. Golpear un globo atado a un cordel
3. Nadar
4. Sacudir sábanas y toallas para extenderlas o doblarlas
5. Dibujar o escribir en posición vertical sobre una pizarra o caballete
6. Tareas del hogar: llevar platos u objetos que pesen, mover los muebles, barrer, pasar la aspiradora, limpiar las ventanas, usar el rastrillo, usar la pala, etc.
7. Los ejercicios Zoo
8. Gatear y trepar
9. «Simón dice»
10. «Sigán al líder»
11. Juego del Twister

12. Voleibol con globo
13. Juego de la soga
14. Hula hoop
15. Hacer ángeles en la nieve, en la arena o sobre una alfombra
16. Juegos de saltar como el salto de la comba
17. Balancearse y trepar

Actividades para desarrollar las habilidades de percepción

1. Clasificar cuentas, tarjetas, botones y conchas por tamaño, forma y color
2. Ordenar la colada (calcetines)
3. Copia diseños con varios objetos y materiales
4. Canciones y juegos que recalquen partes del cuerpo, por ejemplo, «Pajaritos a bailar»
5. Cantar canciones con movimientos de manos («Witsi witsi araña»)
6. Usar y representar conceptos espaciales, como grande/pequeño, encima/debajo, dentro/fuera, arriba/abajo, delante/detrás, etc.
7. Pintar y dibujar
8. Jugar con bloques de madera, Lincoln Logs, Legos
9. Saltar por encima de una cuerda o de otros objetos
10. Jugar a varios juegos de mesa: «Serpientes y escaleras», «juego de la oca».

Actividades para desarrollar habilidades para la vida cotidiana

1. Los calcetines largos van antes que los tobilleros.
2. Los botones, los nudos, las cremalleras en un muñeca o cartera van antes de que el niño lo practique en su propia ropa, y los botones grandes van antes que los pequeños.
3. Disfrazarse
4. El niño puede sostener objetos pequeños mientras pasa los brazos por las mangas para que no se le atasquen los dedos.

5. Hablar sobre lo que estás haciendo mientras ayudas a tu hijo a vestirse
6. Dejar el tiempo suficiente para que el niño se vista y se desvista
7. Animar al niño a que haga de manera autónoma todas las actividades cotidianas que sean adecuadas para su edad: barrer, usar el rastrillo, usar la pala, excavar, doblar la ropa limpia, lavar los platos, abrillantar, poner la mesa, hacer la cama, etc.
8. Ayudar a hacer la compra: elegir las cosas y llevarlas, echarlas al carrito, ordenarlas en casa

Actividades para desarrollar las habilidades motoras visuales

1. Un pincel o una tiza gigante sobre una superficie inclinada (pizarra) o un papel sobre una pared o caballete
2. Unas tijeras
3. Un collar de cuentas, macarrones, paja, clips y otros materiales
4. Una botella rociadora
5. Un cuentagotas con papel de seda de colores para pegar en papel adhesivo transparente
6. Ordenar cuentas o granos
7. Tejer con los dedos
8. Pellizcar pinzas de la ropa con el pulgar y la punta de los dedos
9. La pulga (juego infantil)
10. Dibujar y trazar formas
11. Columpios y barras trepadoras para trepar
12. Amasar la masa y hacerla en bolas pequeñas, y usar un rodillo para aplanarla
13. Ayudar a pelar y cortar la verdura y la fruta
14. Agarrar y lanzar distintas pelotas
15. Cortar y pegar

Actividades para la coordinación motriz fina y ojo-mano

1. Amasar la masa y mezclarla para hacer pan o galletas
2. Tejer con el dedo (también sirve a los niños de preparación para tejer bien en primer grado)
3. Empezar cosiendo sobre fieltro con agujas largas e hilo, y poco a poco ir cambiando a un trabajo más fino y al punto de cruz.
4. Amontonar y jugar con bloques; cuanto más naturales sean las texturas y los materiales, mayor expresión creativa para los niños. (Esto también fomenta muchas habilidades, como el sentido del tacto y del equilibrio.)
5. Ordenar y ensartar cuentas y granos
6. Doblar papel y la ropa
7. Jugar a las canicas con las manos (lanzarlas contra objetivos) y recogerlas con los dedos de los pies
8. Juegos con los dedos (también para la destreza)
9. Las marionetas de dedo son geniales para los juegos de imaginación (y para la destreza)
10. Utilizar las tijeras para cortar diferentes tipos de papel (también ayuda a desarrollar el control y la presión muscular)
11. Hacer abanico, tarjetas, aviones y copos de nieve con papel (a los niños les encantan estas actividades)
12. Vestir y desvestir muñecas
13. Construir con el martillo y los clavos
14. Dibujar y pintar





DISCIPLINA Y LÍMITES SALUDABLES

La necesidad de los límites:

¿ayudan o entorpecen el desarrollo del niño?

Esta es una realidad importante en nuestras vidas desde la primera infancia hasta el final de nuestras vidas. Incluso de adultos experimentamos lo difícil que resulta vivir o trabajar con alguien que no dispone de límites establecidos. ¿Qué experimentamos? Este tipo de persona llega a nosotros como una marea, fluye a nuestro alrededor sin ningún sentido de nuestro ser independiente. Interrumpe y no se da cuenta de que corta una conversación o un hilo de pensamiento. Esta persona suele situarse muy cerca de la persona a la que habla e invade su espacio. A pesar de mostrar este tipo de comportamiento desconsiderado, no se da cuenta de que lo que hace no es apropiado.

¿Qué pasa con los niños? Un niño sin límites es como una casa sin paredes que proporcionen seguridad, estructura, forma, estabilidad y protección para que puedan existir el ritmo, la respiración, la tranquilidad y una buena salud. Sin límites claros establecidos por los adultos para proporcionar rutina, ritmo y ritual, el caos llena ese vacío. Los niños se harán con el control, a menudo siendo exigentes, fácilmente irritables y no cooperativos; cogerán rabietas, e incluso abusarán física y/o verbalmente de hermanos y padres.

Hoy en día hay muchos recursos para ayudar a los padres a retomar el control y para proporcionarle sugerencias prácticas traer orden y armonía al hogar. Uno especialmente útil es Family First (publicado en español como La familia es lo primero) del Dr. Phil McGraw, que proporciona consejos prácticos para padres a la hora de lidiar con los problemas familiares.²⁵

Aspectos positivos de establecer límites saludables

- Proporciona sensación de seguridad y refuerza la confianza en uno mismo y en los demás.
- Sentimiento de seguridad que reduce la ansiedad.
- Lleva al autocontrol del comportamiento.
- Ayuda a desarrollar la consciencia de uno como individuo y como miembro de un grupo familiar al mismo tiempo.
- Proporciona la conciencia de dónde termina uno mismo y empieza el mundo exterior.
- Ayuda a un desarrollo creciente de autocontrol y autoestima.
- Libera a los niños de la carga de la autoridad y les permite ser niños y no tener que estar alerta como adultos. (A los padres o a los maestros les corresponde esa responsabilidad.)

Aspectos negativos de no disponer de límites saludables

- Un hogar controlado por los hijos no es un hogar feliz. Un niño sin límites personales es también un alumno difícil.
- Un control estricto de los demás no ayuda a desarrollar un autocontrol sano. Demasiado control o límites poco pensados pueden ser restrictivos, agobiantes y minar la confianza.
- La crítica frecuente o continua sobre nuestros actos produce miedo y ansiedad y enseña a los niños a ser críticos consigo mismos y con los demás.

La espada de doble filo:

¿Cuándo son los límites saludables, y cuándo excesivos?

Siempre es difícil mantenerse uno mismo y el propio entorno en equilibrio. Hay que hacerse preguntas. ¿Son estos límites demasiado restrictivos o son demasiado flexibles? Resulta complicado encontrar el equilibrio entre libertad y control. Pero no podemos inculcar un sano sentido de la propia libertad sin un sano sentido del autocontrol.

Los niños aprenden pronto cómo negociar con los adultos para conseguir lo que quieren, pero esto supone una pérdida para todos a la

larga. Los adultos no deben entrar en este juego ya que a los niños se les da mucho mejor. Sus pataletas y chillidos son una herramienta de poder para controlar la situación. Recuerde que todas las rabietas necesitan audiencia. Es imposible resolver un problema cuando un niño o un adolescente está en ese estado. Pero el adulto no tiene que quedarse ahí y observar o permitir que abusen de él. «¡Hágase a un lado!».

Crear límites apropiados y saludables y dejar al niño respirar, experimentar y explorar sus propias habilidades deja sitio a la creatividad. Cuando una familia se toma el tiempo para estar juntos para hacer cosas, los niños aprenden de los padres como modelos a seguir. ¿Lo que un niño ve desde fuera en sus padres es lo mismo que pasa por dentro? ¿Cuándo un excesivo cuidado se convierte en algo limitador y va en detrimento del desarrollo de la autonomía y de las habilidades del niño; seguir haciendo colecho; ocuparse de la higiene y tareas diarias del niño más allá de la edad en la que debería hacerlo él? En ocasiones, los niños se rebelarán ante padre/madre demasiado indulgentes, odiándoles incluso por hacerles tan dependientes.

Establecer límites saludables para nuestros hijos:

¿quién está al mando?

Vivimos en un tiempo en el que todos tenemos prisa, tenemos demasiadas cosas que hacer, estamos estresados, apenas podemos respirar. Para la mayoría de nosotros la sobrecarga de ocupaciones se ha convertido en algo continuo. Pero, ¿qué nos estamos dejando en el proceso? Si nos sentimos estresados, ¿cómo lo experimentan nuestros hijos? ¿Cómo se enfrentan a la «falta de tiempo»? ¿Cómo afecta el estilo de vida moderna a sus habilidades para aprender y comunicarse y cuál es el impacto en su comportamiento y en su salud?

Una forma práctica de ayudar a nuestros hijos a desarrollar un saludable sentido de la voluntad es estableciendo límites apropiados a su edad. Esta sección trata de cómo reducir el estrés fortaleciendo los ritmos diarios y mediante la elección de estilos de vida más saludables.

La naturaleza interna de la voluntad

La naturaleza interior de la voluntad es muy profunda en un sentido visceral. La voluntad comprende las fuerzas que nos dan la capacidad de actuar. Cuando conectamos estas fuerzas con la consciencia de nuestro Yo, tenemos la capacidad de cambiar la esencia misma de nuestro ser. Cuando las fuerzas de voluntad de un niño, que aún no están individualizadas, se ponen en marcha para el buen hacer, el niño experimenta salud en todo su ser. La bondad de una acción está clara para un niño no solo por su resultado, sino también por cómo se siente interiormente. ¿Cómo ayudamos a nuestros hijos a desarrollar un sentido saludable de la voluntad?

Hoy en día los niños necesitan una gran fuerza de voluntad para sobrevivir en los tiempos difíciles a los que nos enfrentamos y para desarrollar el valor para enfrentarse y superar los obstáculos que se les presentan. Si no les ayudamos a desarrollar una fuerza de voluntad saludable (siempre al servicio del crecimiento, del desarrollo, de la verdad, la belleza y la bondad) el niño acabará aislado en una experiencia negativa de falta de voluntad. Cuando las fuerzas de la voluntad se usan de forma egoísta (el credo actual), nos desconectamos del universo. Esto es devastador para los niños. Se vuelven infelices, malhumorados y rebeldes. Pierden la alegría de la infancia, convirtiéndose en autocríticos y críticos con los demás. Si las fuerzas de la voluntad, que trabajan a través de los sentimientos, no se trabajan con los padres y maestros de manera adecuada, pueden provocar rabietas y problemas de comportamiento. Durante la infancia se imprimen en nosotros las bases y hábitos que se convertirán en cualidades libres y morales en la vida adulta. Lo que un niño se pierda, a este respecto, en la infancia surgirá en la preadolescencia y en la adolescencia con consecuencias devastadoras.

¿Cómo podemos proporcionar a nuestros hijos una infancia saludable?

Las bases para una voluntad fuerte y creativa, basada en la bondad y la verdad, comienzan con el ejemplo saludable del adulto que proporciona modelos dignos de ser imitados. Tenemos que «predicar con el ejemplo», no solo conocer los principios. Tenemos el poder de cambiar el curso y los hábitos de nuestra familia y de nuestra clase cambiando nosotros antes, y después ayudando a nuestros niños. Tenemos que aprender a establecer rutinas y límites para nosotros y nuestros hijos. ¡Todo es importante en la infancia! ¿Cuántos de nosotros pasamos años superando lo que nos sucedió o lo que no sucedió en nuestra infancia?

La vida ya es bastante difícil. Cultivemos el jardín de la voluntad para contribuir al crecimiento individual y al mundo de manera positiva, capacitando al futuro adulto para que esté preparado para tomar buenas decisiones en libertad, basadas en un sentido profundo de lo que es adecuado o no es adecuado.

¿Qué recuerdos tiene de su infancia?

- Tradiciones: festivales, vacaciones familiares, cena del domingo todos juntos, ir al partido inaugural de tu equipo favorito, y similares.
- Rituales diarios y anuales: la hora de irse a dormir, las comidas, las estaciones, las tareas del hogar, el cuidado de los animales, etc.
- Tipo de comunicación familiar: gritos, evitar la confrontación, discusiones y críticas negativas; risas, humor y validación incondicional; actitud abierta para todos los temas, respeto familiar y quedada semanal para hablar sobre la semanas anteriores y las que vienen; tomar decisiones juntos, escucharse los unos a los otros
- Disciplina: cómo se gestionó, se establecieron límites, castigo corporal, charlas, quién ponía las reglas en la familia,

se acababa lo que se empezaba de manera constante o esporádica, no había consecuencias consistentes, cabeza de turco, se escurría el bulto o se echaba la culpa

- Estilo de crianza: creativo, autoritario, de confianza/desconfianza, seguro/inseguro, pasivo/autoritario, etc.

¿Cómo le criaron? ¿Quién fue su ejemplo a seguir?

- ¿Quién ha sido la mayor influencia de su vida?
- ¿Quién le educó? ¿Qué recuerda acerca de cómo se criaron?
- De lo que hace como padre o maestro, ¿qué procede de su propia experiencia de la infancia?
- De las cosas positivas y negativas que hace, ¿cuáles se basan en el pasado?

Sentidos inferiores/de la voluntad/internos

Estos sentidos son muy importantes, ya que nos hablan de nosotros mismos en nuestros propios cuerpos²⁶ Una vez que se han desarrollado de una manera saludable y están bien integrados, nos sentimos a salvo, seguros y centrados. Cuando no son saludables, puede que nos sintamos inquietos, inseguros, temerosos, en alerta máxima y a la defensiva.

- **Movimiento** – Una experiencia propioceptiva, este es el sentido del movimiento propio, la capacidad de coordinar movimientos gruesos y finos con un propósito.

- **Equilibrio** – Vestibular, este es un sentido del equilibrio, de seguridad. ¿Podemos estar seguros en nuestros cuerpos en relación con la gravedad y la levedad? Además, nos da la base para la capacidad de estar centrados en nosotros mismos.

- **Tacto** – El sentido del tacto nos da la experiencia que acaba en nuestra piel, que hay límites. Los niños que no tienen un sentido del tacto saludable no saben dónde acaban ellos y dónde empieza el mundo. Como consecuencia, están siempre en alerta y a la defensiva, sienten que el mundo les está atacando a través de sus sentidos, y ello les crea ansiedad e incluso unos patrones de comportamiento agresivo.

- **Vital o bienestar** – También visceral, este profundo sentido afecta directamente a los otros once sentidos. Cuando nuestro sentido del bienestar se ve comprometido, todo nuestro cuerpo y nuestro ser pueden abrumarse e incluso cerrarse. La escasez de alimentos, la privación del sueño, los mareos, la amenaza física o verbal, el miedo a los exámenes y muchas otras experiencias estresantes pueden afectar negativamente a este sentido primitivo del bienestar.

La infancia

El periodo desde el nacimiento hasta los siete años es una época importante de desarrollo físico, sensorial, cerebral y de habilidades, un tiempo de aprendizaje a través de la voluntad, de los actos y del juego. El desarrollo continúa a través de la represión de los patrones de movimiento inmaduros o los reflejos automáticos y por medio de una fase de aprendizaje por imitación del gesto moral para adquirir habilidades independientes y capacidades para generalizar las habilidades aprendidas de manera autónoma de los padres o el maestro. La dependencia se convierte en una independencia creciente apropiada a la edad.





AYUDAR A NUESTROS HIJOS A QUE SEAN MÁS INDEPENDIENTES

Las expectativas adecuadas a la edad son importantes para nuestros hijos en cada edad y etapa de desarrollo. ¿Cómo de alto o de bajo se pone el listón para conseguir algo? Si se establecen unos niveles para lograr la perfección, los niños se estresarán al tratar de conseguirlos o caerán sobre sí mismos porque saben que no es posible alcanzarlos. Poner el listón demasiado bajo y luego permitirles tiende a bajar el nivel de los niños, además de provocar distintos problemas de conducta y una autoestima baja.

Deles el tipo de ayuda adecuada y sienten las bases para el aprendizaje y el éxito. Con su ayuda, ellos aprenden a ayudarse a sí mismos. Los niños son muy ingeniosos y creativos cuando se presenta un problema o una tarea ante ellos. Bríndeles la oportunidad de seguir resolviendo cosas. En caso contrario, los niños crecen siendo poco o nada triunfadores y esperan que los demás hagan lo que deberían hacer por ellos mismos. Si no se les reta a participar en el proceso de aprendizaje, pueden que dejen de aprender en quinto grado.

Cree autoestima a través de la experiencia y no solo mediante palabras. Los niños han de experimentar el éxito por dentro. La autoestima es una realidad interior y no algo pegado al exterior. Cuando a un niño pequeño se le permite explorar poniéndose de pie, trepando o andando, podemos ver la enorme sensación de logro que se refleja en todo su ser. Una vez que domina la tarea, el niño se desplaza a la

siguiente en el proceso de transformación. Dadas las circunstancias adecuadas, los niños se retarán a sí mismos. Los elogios y los premios deben ser veraces.

Reduzca el estrés no obligándoles a lograrlo y reduciendo el caos en casa para que no tengan que cargar con preocupaciones emocionales que no les toca resolver. En ocasiones, vemos a niños luchando con problemas que no son suyos y para los que no poseen la capacidad de enfrentarse. A veces los niños atacarán al padre con ira, y éste no se da cuenta de que esto es simplemente una manera de tratar de «devolver» los problemas a su verdadero dueño.

La consecuencia de hablarle a nuestros hijos pequeños como si fuesen adultos exprime su pensamiento intelectual y abstracto a una edad demasiado temprana, lo que le obliga a pasar de un pensamiento lleno de imaginación y significado, mágico y colorido, a un mundo crítico, frío y lineal que es extraño para él. El pensamiento intelectual les robará su infancia y le empujará prematuramente a la adolescencia. Lo que es apropiado para los adolescentes no lo es para los niños pequeños. No están preparados para los juegos mentales de los jóvenes y los adultos. Involucrarles en la comunicación adulta solamente les perjudicará a largo plazo.

Del mismo modo, **esperar que los niños comprendan** las cosas desde nuestro punto de vista en vez de hacerlo desde su perspectiva puede suponer un problema. Los niños piensan en dibujos que están llenos de significado. Los adultos piensan de manera más intelectual y abstracta. ¡Qué arrogante es nuestra expectativa de que los niños piensen de la misma manera que nosotros, que entiendan nuestro significado y nuestros pensamientos, y que puedan comunicarse con nosotros como si fueran adultos! ¡Qué arrogante! Los niños están llenos de sabiduría natural. Cuando nos tomemos un tiempo para comprender cómo piensan y toman decisiones, ¡aprenderemos mucho!

Una alumna de primer grado estaba haciendo un dibujo cuando la maestra se acercó para ver lo que estaba haciendo. «¿Qué estás dibujando?», preguntó la maestra.

El niño miró hacia arriba y dijo: «Estoy haciendo un dibujo de Dios», y siguió dibujando.

La maestra dijo: «Pero nadie sabe cómo es Dios».

Sin perder el ritmo, el niño contestó: «Pero lo sabrán en un minuto».







LA VIDA COTIDIANA: RITMO, RUTINA Y RITUAL

Wash on Monday (lava el lunes)
Iron on Tuesday (plancha el martes)
Mend on Wednesday (remienda el miércoles)
Churn on Thursday (bate el jueves)
Clean on Friday (limpia el viernes)
Bake on Saturday (hornea el sábado)
Rest on Sunday (descansa el domingo)

– poema infantil de tradición inglesa con la traducción entre paréntesis

Las tres R de la vida cotidiana (ritmo, rutina y ritual) nos otorgan una sensación positiva y una base de pertenencia, seguridad y constancia. Algunos de nuestros primeros recuerdos positivos se centran en las experiencias infantiles de la seguridad y la armonía procedente de los ritmos cotidianos. La rutina matinal (despertarse, lavarse la cara, desayunar, ir a la escuela) tiene un enorme impacto en cómo responde un niño al día. Cuando entramos a un hogar saludable nos da una sensación de armonía, una ausencia de caos. Todo tiene su sitio y las cosas están ordenadas, sin la sensación de restricción o de «no tocar». Pregunte a un niño pequeño del jardín de infancia Waldorf qué día es hoy y le dirá «hoy es el día de hornear pan» u «hoy es el día de la sopa de piedra». El niño sabe qué actividad especial tiene lugar en un determinado día de la semana. Los niños sienten/saben adónde pertenecen; lo que va a ocurrir a continuación les da una sensación de seguridad y confianza.

Los niños no necesitan una estimulación ni distracción continua. Pueden ser bastante creativos si se les da tiempo y espacio durante el día solo para jugar. A los tres años, mi sobrina se podía pasar horas en el cajón de debajo de la cocina con las tapas de las ollas. Era lo suficientemente alto y seguro para que ella se quedase colgada con una mano mientras golpeaba las tapas con la otra. También le gustaba jugar con los recipientes y las tapas de plástico en un armario inferior mientras su madre hacía la cena. Los niños pequeños han de estar cerca de sus padres, de manera que éstos deben tener a su alrededor cosas que interesen a los pequeños mientras ellos trabajan y, en definitiva, les animen a unirse a la actividad.

Las horas de la comida también son un aspecto importante para el ritmo del día y han de estar bien planificadas y preparadas por los padres. Todos se sientan en la mesa, la cual ha sido puesta con mucho cuidado, a veces por los niños al imitar a los padres, de forma que sea agradable para la vista. Estar juntos para comer brinda a los padres la oportunidad de hablar con los hijos sobre cómo ha ido día, de escucharse entre sí y de desarrollar habilidades conversacionales y sociales. El estado de ánimo en esta hora de la comida forma a los niños en hábitos y actitudes saludables hacia la propia comida y el comer. Nos encontramos en una cultura mundial (sobre todo en Estados Unidos) en la que muchas familias no comen juntas; niños y adultos comen a toda prisa para ponerse con otra cosa, a veces ni mastican bien la comida, lo que añade estrés al proceso de digestión.

¿Qué es de un hogar sin un ritmo, una rutina o un ritual cotidiano? Muchos niños, a lo largo de toda la base económica, llegan a la escuela sin haber desayunado, sin traer la ropa adecuada para el clima o las actividades del día y se han saltado por completo el cuidado personal. Sin un ritmo y una rutina en lo que se refiere a estas tareas cotidianas, los niños no son capaces de integrarse en el entorno escolar y no están preparados para aprender. Estamos tratando de enseñar a los niños a que algún día sean capaces de cuidar de sí mismos de manera independiente, dado que muchos de los hábitos que llevamos a cabo en

nuestra vida proceden de la primera infancia. Con el paso de los años, el mundo ha avanzado y se ha llenado de tantas actividades, exigencias y caos que las personas sienten que no tienen tiempo para establecer una vida o unas rutinas más tranquilas y relajadas, en detrimento de nosotros y de nuestros hijos. No es sorprendente que cada vez haya más niños con trastornos nerviosos, de salud y de conducta. Los adultos también los padecemos, pero tenemos mayor capacidad para compensar, ocultar o justificar nuestros defectos o para echar la culpa a algo o alguien por nuestra falta de voluntad.

Antes de la harina, la molienda.

Antes de la molienda, el grano.

Antes del grano, el sol y la lluvia.

La belleza de la voluntad de Dios.

Sin un ritmo y una rutina, el desorden y el caos ocuparán ese vacío. Muchas familias con adultos cultos, talentosos y creativos están tan orientadas a los procesos que la rutina cotidiana se pierde. La cocina es una leonera, la casa está en un estado de agitación perpetua y hay una sensación constante de no saber lo que importa y nadie puede encontrar nada. ¡Prioridades! ¡Esto es algo difícil de entender! Están en constante cambio, en función de la próxima crisis en la familia. Este es un hogar hiperenergético; es impredecible. O mejor dicho, ¡predeciblemente impredecible! Siempre está pasando algo y en la mesa siempre hay cabida para una cosa más, o para cinco. El gesto es una política de puertas abiertas.

Pero algo le sucede a los niños y la madre que viven de esta manera; algo que deja secuelas. Los niños en este entorno o bien se vuelven perezosos con una actitud «lo que sea» o bien crean caos, disputas y exigen para conseguir lo que necesitan y la atención que merecen. ¿Qué le pasa a la madre? Puede comenzar a gritar mucho; a agobiarse por las exigencias de su vida y su familia. Desde muy pequeños, sus hijos aprenden a desconectar sus oídos del volumen, la

intensidad y el mensaje. Para controlar el entorno, a veces serán como los padres o compensarán en exceso manteniendo la habitación limpia como una patena y la puerta cerrada. ¡Muchos niños se convierten en adultos responsables y confiables a pesar de cómo se criaron! Este es el método «opuesto» de aprender del pasado, transformando lo negativo en positivo y esforzándose por no ser como el padre. Para conseguirlo se requiere mucha energía, pero es muy eficaz a largo plazo.

Otra área importante a tener en cuenta es la rutina y el ritual de irse a la cama. La manera en que una persona, sobre todo un niño, se va a dormir por la noche tiene un impacto directo sobre la calidad del sueño y cómo afronta la mañana y el día siguiente.

En una ocasión, una madre me contó que su hija pequeña lo pasaba fatal cuando se levantaba por la mañana. No quería ir a la escuela, no quería ponerse la ropa que su madre le decía, no le gustaba el desayuno. ¡Todo era terrible y se irritaba muchísimo! Ya sabía que no había un ritual o rutina constante a la hora de irse a dormir y que la niña no se iba a la cama contenta. Había una falta de cuidado sincero. La madre, una persona socialmente activa, estaba demasiado involucrada en su agenda, que implicaba a muchas personas y proyectos fuera de la familia como para tener un interés sincero por su hija. La niña lo sabía, lo que hizo que se sintiera abandonada y no querida, sobre todo por la noche.

La recomendación que le hice fue que revisase la rutina de la hora de acostarse desde la cena hasta que apagaba la luz. Había demasiado caos, discusiones, negociaciones y estrés por las tardes, lo que hacía que la niña no se fuese contenta a dormir. En cuanto se enfocó esta rutina y se estableció un ritmo, la niña comenzó a despertarse más contenta.

¿De quién es la tarea de establecer estas rutinas? Alguien debe asumir la responsabilidad (el padre, abuelo o niño mayor de la familia) de este importante ritual de transición que va desde el día en el mundo exterior a la familia, y posteriormente al sueño bendecido y renovador. Sin este importante proceso, los niños y los adultos se ponen nerviosos, se irritan, se frustran, se deprimen e incluso se enfadan.

- La rutina y el ritmo diario del hogar y la escuela ayudan a establecer unos límites saludables para los niños. Esto ocurre sobre todo en los niños pequeños que se sienten seguros y a salvo cuando su rutina diaria es predecible y constante.
- La repetición de actividades genera seguridad y una base para la vida cotidiana tanto del niño como de toda la familia. Saber cuándo va a suceder algo ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, y permite que el alma esté preparada.
- La rutina y el ritmo permiten que el niño experimente actividades adecuadas a su edad de manera autónoma, lo que le brinda la oportunidad de hacerlo bien a través de la acción, de fracasar y de volver a intentarlo.
- Esta repetición ayuda a desarrollar su coraje para enfrentarse con entusiasmo a las tareas más arduas.
- El niño ha de dejar de tomar el pecho a los nueve meses y, dependiendo de cada niño, ir empezando a comer alimentos sólidos antes de los seis. También debe dejar el colecho a los tres años, cuando el cuerpo etérico independiente comienza a emerger.

Los límites se establecen por el bien del niño. Cuando nos retrasamos a la hora de establecer rutinas que llevan a una autonomía saludable en la segunda infancia, puede llegar a ser muy complicado establecerlas más adelante y puede provocar rabietas y una conducta de oposición.

Nunca es demasiado pronto para aprender la lección básica de la vida cotidiana. Conforme nos hacemos mayores y, con suerte, más sabios, solemos olvidar las reglas más simples de la vida cotidiana y tendemos a hacer las cosas demasiado complicadas. Esto hace que pasemos por alto las prioridades y las cosas simples que han sido buenas y sanas con el paso de los años. Un buen recordatorio se encuentra en la lista de Robert Fulghum en su libro *All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten* (publicado en español como *Todo lo que realmente necesito saber lo aprendí en el parvulario*). Su lectura nos hace sonreír.

Las reglas de oro de la vida ²⁷

1. Compártelo todo.
2. No le pegues a la gente.
3. Vuelve a poner las cosas donde las encontraste.
4. Limpia siempre lo que ensucias.
5. No cojas las cosas que no son tuyas.
6. Pide perdón cuando lastimes a alguien.
7. Lávate las manos antes de comer.
8. Sonrójate.
9. Las galletas calientes y la leche fría son buenas.
10. Aprende algo y piensa en algo. Dibuja, pinta, canta, baila, juega y trabaja cada día un poco. Vive una vida equilibrada.
11. Duerme la siesta.
12. Cuando salgas al mundo, ten cuidado con el tráfico. Tómate de las manos y no te alejes.
13. Permanece atento a lo maravilloso. Recuerda la pequeña semilla en el vaso, las raíces bajan y la planta sube y nadie sabe realmente cómo ni por qué, pero todos somos así.
14. Los peces de colores, los ratones blancos e incluso la pequeña semilla del vaso, todos mueren y nosotros también.
15. Y recuerda los libros de Dick y Jane y la primera palabra que aprendiste, una muy grande : «mira».



FESTIVALES ESTACIONALES

Los festivales de las estaciones y las festividades religiosas son formas maravillosas de celebrar las tradiciones y los rituales arraigados desde la primera infancia hasta la edad adulta. En la mayoría de las familias empezaron hace muchas generaciones, continúan desde un pasado remoto y da un sentido de pertenencia a los ritmos de la vida. Este puede ser tan sencillo como las comidas especiales que la familia prepara y comen determinadas épocas del año. Al sugerir que se adopte una nueva rutina en una época del año en particular, los niños se rebelarán y dirán: «Si nosotros siempre lo hacemos de esa manera, ¿por qué tenemos que cambiar ahora?».

Las tradiciones y los rituales dejan una profunda huella en la voluntad. Es posible que se nos olvide la razón por la que hacemos algo, pero no se nos olvida el sentimiento de pertenencia del acto, ya que éste vive en lo más hondo de nuestra voluntad. Las fiestas juntan a la familia, los amigos, los seres queridos e incluso a toda la comunidad. Este tiene mucha importancia ahora que estamos tan fragmentados. Hubo un tiempo, no hace mucho, en el que nos conocíamos a todos en el vecindario. Todo el mundo se sentía seguro y se preocupaba los unos por los otros, celebraban cumpleaños, bodas e incluso fallecimientos. Ahora apenas conocemos a nuestros vecinos o nuestros propios familiares.

Cuando tenían cuatro y seis años respectivamente, mi sobrina y mi sobrino fueron a ver un bautizo en la iglesia cristiana de la comunidad. Al día siguiente me desperté

oyendo el sonido de una campana en la planta baja. La campana sonaba justo de la misma forma que lo había hecho el día anterior en el bautizo. Mi hermana y yo bajamos las escaleras y nos asomamos a la barandilla para ver qué estaba pasando. En el salón de abajo vimos un pequeño altar montado con platos de agua, cenizas y sal marina. Extendidas en el suelo en filas, había toallas cuidadosamente dobladas y sobre cada una pequeños «bancos de iglesia» donde había muñecas y animales de peluche de todas las formas y tamaños vistiendo sus mejores galas.

Mis sobrinos llevaban puestas las enaguas blancas de su madre y las mías, con blusas blancas sobre ellas al igual que el sacerdote y la persona que sirve. Mi sobrino hacía sonar la campana y luego mi sobrina bautizaba a cada muñeca y animal de peluche que su hermano presentaba. Era una ocasión solemne representada con una profunda seriedad y propósito. Cuando terminó, mi hermana y yo pusimos una mesa de banquete para los niños y sus muñecas recién bautizadas. Disfrutamos de una maravillosa fiesta de desayuno para celebrar y honrar el evento.

Tras esta experiencia había un brillo alegre y una profunda calma en los niños, sobre todo después de haber sido reconocido por los adultos mientras se mantenía el estado de ánimo que los niños habían puesto en marcha.

Los rituales estacionales, religiosos, espirituales y familiares suelen ser los que más queremos repetir con nuestros hijos a lo largo de la vida. Para muchas familias estos son los únicos momentos en los que todos se juntan y comparten algo significativo. Otras familias recuerdan las vacaciones o quizás la comida del domingo al mediodía u otras actividades. Estos recuerdos se quedan marcados en nosotros y

permanecen hasta que tomamos nuestro último aliento. ¡Esforcémonos porque nuestros hijos tengan recuerdos buenos y significativos, y no unos que tengan que superar o intentar olvidar!

A través de los festivales y las costumbres reflexivas de la vida somos capaces de enseñar a nuestros hijos el respeto y la reverencia por la naturaleza, por los demás y por sí mismos. La experiencia de la reverencia construye un manantial inagotable de fuerza y seguridad en el alma del niño que se convertirá en la fuente de un sentido moral saludable a lo largo de la vida. Los niños también desarrollan un sentido de la belleza y la verdad a través de los festivales y del cuidado que los adultos tienen al crear entornos bellos para ellos. Hoy en día, estas experiencias suelen perderse porque requieren tiempo y atención consciente. ¿Cuántas familias no se sientan juntas ni siquiera para cenar? O peor, ¿cuántas ponen la televisión u otras distracciones durante la cena o, incluso peor, durante todo el día? ¿Cómo podemos inculcar reverencia a los niños en un entorno diseñado para hacer justo lo contrario, donde nada importa realmente? Requiere un trabajo consciente por parte de los padres. En las escuelas Waldorf (Steiner) la reverencia, la verdad y la belleza son principios vivos que se tejen en el currículo y en los festivales a lo largo del curso debido a los efectos creativos y saludables que tienen sobre los niños.

Se han escrito un sinnúmero de libros fantásticos sobre cómo celebrar festivales estacionales con sugerencias para la creación de celebraciones con sus hijos. Los niños pequeños se desarrollan mediante la repetición y la constancia. Una tarea muy importante es la de establecer unas tradiciones familiares que su hijo siga el resto de su vida. Estos son momentos para que la familia vuelva a conectar una vez que ha acabado la semana laboral y escolar. ¿Cuántas familias se pasan todo el sábado montadas en el coche para hacer recados, eventos deportivos, gimnasia o clases de baile? Con un horario tan condensado no queda tiempo para relacionarse y conectar. Algo «más importante» reemplaza a la auténtica interacción familiar. Luego llega el domingo y todos están demasiado cansados para relacionarse. Sin embargo, hacer algo

especial y juntos con regularidad ayuda a construir una dinámica y una historia familiar saludable.

Mi madre siempre hacía tortitas de animales los sábados por la mañana y los niños del vecindario aparecían por la puerta trasera deseando unirse al banquete. Siempre había espacio para uno más. Papá era el encargado del desayuno del domingo. Preparaba un gran desayuno en el que todos nos sentábamos e invitaba a todo el mundo. El resto de la semana nos lo hacíamos por nuestra cuenta: cereales y tostadas. Nos íbamos solos a la escuela y gritábamos para que nuestros padres nos lanzasen el dinero para el almuerzo desde la segunda planta. A veces las monedas caían por la rejilla de la calefacción y teníamos que pescarlas antes de que llegase el autobús. Al final aprendimos a lanzar poner las chaquetas sobre la rejilla. Aún no sé por qué no nos daban el dinero la noche de antes.

Las tradiciones son eventos que esperamos con interés, como ir al campamento de verano o una cena especial en un cumpleaños o en épocas de fiesta. Las comidas y platos tradicionales en los festivales marcan el paso del tiempo a través de las generaciones. Esto se aprecia sobre todo en el actual mundo de la comida rápida, en las vidas apresuradas y sin tiempo, en el que nos han lavado el cerebro para creer que necesitamos más y más cosas y para ser un consumidor consumado incluso cuando no tenemos dinero. ¡Tan solo pida un crédito! Bueno, esto no funciona con los niños; les pone inquietos, nerviosos, temerosos y deprimidos. Mina su propio sentido del yo, su seguridad y su confianza en sí mismos y en el mundo. Las tradiciones que se llenan de olores, sabores, colores, palabras, canciones y personas reales que nos quieren pueden curar estas heridas de nuestra época. Estos buenos recuerdos crecerán a lo largo de toda su vida y seguirán heredándose a través de las generaciones.²⁸



EL RITMO DE DORMIRSE Y DE DESPERTARSE

¿Por qué a algunos niños les cuesta tener una buena noche de sueño? ¿Por qué les resulta tan difícil quedarse dormidos y luego les cuesta tanto despertarse por la mañana? ¿Qué podemos hacer para ayudar a estos niños?

Estamos viviendo en un mundo de impresiones sensoriales que no suele estar ni creado ni regulado por uno mismo. Es complicado incluso para los adultos evaluar y digerir las muchas impresiones fortuitas que se experimentan en la vida cotidiana, sin añadir las diversas impresiones en los medios. Para nuestros hijos esta tarea a veces es imposible. ¡Los niveles de estrés son tan altos en la mayor parte de nuestras vidas que apenas parece haber tiempo para respirar! Sí, la palabra clave es respirar. No respiramos solo con los pulmones sino con todo nuestro cuerpo y ser. El gesto de hoy es uno de inhalación, un gesto de miedo, y se hace cada vez más difícil exhalar por completo. Todo nuestro sistema rítmico está en desequilibrio y necesita armonizarse. Esto tiene un impacto directo a la hora de dormir y de despertarse.

Los niños que tiene dificultad para conciliar el sueño suelen padecer demasiadas impresiones sensoriales que no pueden digerir por completo (integrar en un contexto significativo). Al mismo tiempo, no pueden dejarlas a un lado. Esto lo experimentamos de adultos cuando nos desvelamos en mitad de la noche pensando todavía en el trabajo o en algún evento que ha ocurrido o que va a tener lugar al día siguiente. Los niños experimentan muchos miedos y ansiedades no expresadas que para un adulto parecen manejables, poco importantes o triviales,

pero para el niño son abrumadoras, intensas y reales. ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a establecer un ritmo saludable al dormirse y al despertarse?

Los niños que tienen miedo a quedarse dormidos necesitan el consuelo de que sus padres estarán ahí por la mañana (sobre todo mamá) y que todo estará bien. Estos niños deben confiar y sentirse seguros. Podemos ayudarles previendo por la noche las actividades de la mañana siguiente (prepararse para la escuela; qué ropa se pondrán y qué desayunarán; que su maestro estará esperándoles en la escuela; y la primera clase del día). Es de vital importancia que el padre siga adelante con lo que dijo y que llegue a tiempo a recogerlo de la escuela o que esté en casa cuando el pequeño llegue. También es de gran utilidad un calmante y nutritivo baño de lavanda por la noche. Una rutina antes de acostarse con un ritual de la tarde, una vela, un cuento y un verso de buenas noches también es muy reconfortante.

Los niños que no pueden dejar de lado el día necesitan ayuda para poner en orden sus sentimientos. Una manera es explicar en detalle lo que ha tenido lugar durante el día y sus preocupaciones. Es muy importante reducir y supervisar qué tipo de impresiones recibe el niño, sobre todo antes de irse a la cama por la noche (nada de televisión, videojuegos o deberes justo antes de irse a dormir). Un masaje de presión profunda en la parte inferior de las piernas y pies puede tranquilizar la actividad nerviosa de la cabeza. Un ligero tentempié antes de irse a la cama también les ayuda a dormir toda la noche.

Los niños que no pueden despertarse por la mañana duermen tan profundamente que despertarse les resulta doloroso. Esté preparado antes de que su hijo se levante. Tenga lista toda la ropa la noche de antes para reducir las decisiones por la mañana. Despiérteles con un paño caliente con un poco de esencia de limón o romero para ayudarles a despertar mientras aún están en la cama. Deles una bebida caliente (té de miel) antes de que lleguen a la mesa para desayunar. Todo debe estar envuelto y listo para ir a la escuela la noche anterior, de manera que no haya que buscarlo en el último minuto. Procure que el niño haga

y envuelva el almuerzo la noche anterior. No olvide la chaqueta: el calor es muy importante en todo este cuadro.

Para la supervivencia de padres e hijos, ¡la clave de las rutinas matinales es ir por delante de las cosas! Por la mañana, es aconsejable que la madre esté en pie al menos media hora antes de que los niños se levanten, y se prepare para centrarse en las necesidades de éstos. La mañana será menos caótica, los niños estarán más contentos y los padres se verán más capaces de salir adelante y sentirán que lo están haciendo bien. ¡Es muy probable que todos tengan un buen día!

Cualquier persona que no tenga una buena noche de sueño se mostrará renuente. La falta de sueño tiene un impacto directo sobre nuestro sentido del bienestar y de la salud. Cuando este sentido no está en equilibrio, ni los niños ni los adultos son capaces de funcionar correctamente. Muchos niños van a la escuela sin desayunar, de mal humor o adormilados, mal abrigados y habiendo olvidado en casa la mitad de las cosas. ¿Qué tipo de día tendríais en el trabajo si empezaseis de esta manera?

Los niños necesitan un buen desayuno antes de ir a la escuela para estar preparados y con ganas de aprender. Hoy en día, los niños suelen empezar la mañana con el estómago vacío, sin desayunar nada, lo que provoca que estén inquietos o apáticos, descentrados y de mal humor. Esto crea muchos obstáculos para el aprendizaje y las interacciones sociales. Planifique con antelación, incluso prepare o disponga el desayuno la noche anterior.

Escoja sus batallas sabiamente. Decida cuáles son los verdaderos problemas y ocúpese de ellos de manera apropiada. Los niños no pueden irse solos a dormir por la noche; se necesita un padre. La calidad del ritual de irse a la cama marcará el rumbo para la mañana. Si por la noche hay caos, por la mañana también lo habrá.

- Los niños que se despiertan por la noche y gatean hasta la cama de sus padres o que no concilian el sueño sin que la madre se quede junto a ellos suelen necesitar un tacto

con una presión más profunda para sentirse seguros en sus cuerpos.

- A niños que mojan la cama duermen profundamente y no se despiertan cuando tienen que orinar se les puede ayudar con una euritmia terapéutica dirigida específicamente a la organización del riñón.
- Las pesadillas suelen desarrollarse de forma natural o derivan de la tensión emocional del entorno del niño.
- El sonambulismo indica que las fuerzas de la luna están trabajando profundamente sobre el niño y que debe tratarse mediante remedios y euritmia terapéutica.

En *The Extra Lesson* (publicado en español como *La clase extra*) se describen ejercicios para ayudar a los niños a la hora de dormirse y de despertarse. Estos ejercicios ayudan a armonizar la relación entre el cuerpo astral y el etérico, por lo que se promueve una respiración más rítmica del alma.





REFLEXIONES Y CONCLUSIÓN

El desafío principal de la crianza es la realidad diaria. Podemos formarnos para ser un buen maestro a través del estudio y podemos dar unas clases fantásticas e ingeniosas para nuestros alumnos, pero la prueba de nuestra eficacia como maestro se encuentra en lo que somos, no en nuestras representaciones. Lo que realmente somos, nuestro auténtico yo, se revela cuando estamos frente a los niños y empezamos a enseñar. Lo que les enseña no solo es nuestro conocimiento, sino también lo que somos.

Esto también se aplica a los padres, quienes guían, curan y educan a sus hijos. Por eso es tan importante estar en constante cambio, aprendizaje, crecimiento y adaptación. Sobre los umbrales del tiempo en la antigua Grecia aparecían las palabras: «Hombre, concógete a ti mismo». Todo vuelve a nosotros. Una vez que alcanzamos la edad adulta, debemos empezar a asumir la responsabilidad de nuestras propias acciones o inacciones, nuestras intenciones y cómo afectan a los que nos rodean.

Pese a la gran cantidad de información disponible hoy en día para los padres, todo se reduce a la rutina cotidiana, la relación y el progreso de la vida. ¿Cómo nos enfrentamos a cada acontecimiento que se nos presenta por nuestros hijos? ¿Cómo podemos prepararnos por completo para estar despiertos y equilibrados para satisfacer sus necesidades y educarles en lo maravilloso y lo complicado de la vida? ¿Cómo podemos enseñarles a ser personas sanas y honestas que tengan la valentía de hacerlo lo mejor posible, incluso cuando la vida es tan difícil? Como le digo a mis alumnos: «No se trata de que os rindáis o

fracaséis. Lo importante es que tengáis el valor de levantaros, aprender de vuestros errores y volverlo a intentar». Por lo general, los adultos hemos promovido una autoestima falsa en los niños de hoy y les hemos permitido de ese modo que no hagan siempre, o casi siempre, todo lo posible. O esperamos un nivel tan alto de perfección para ellos que se dan por vencidos cuando no son «perfectos». Hemos puesto a los niños de todas las edades entre la espada y la pared. Necesitan nuestra ayuda para liberarse de esta trampa.

Estamos viviendo en una época en la que cada día es un desafío. Inundados como estamos por una avalancha de información que puede ser abrumadora de ordenar y comprender, encontraremos las respuestas a nuestras preguntas cuando nos tomemos un tiempo a tranquilizarnos y mirar hacia adentro. Casi todos los padres con los que me he reunido conocen a sus hijos, así se den cuenta de ello o no. Sin embargo, no han aprendido a confiar en sus instintos y su vínculo con sus hijos a quienes les permiten para luego desapoderarles y así exacerbar el problema. Pero cuando se ayuda a los padres a escuchar a sus hijos, a percibirlos como realmente son, entonces surge un sentimiento de fortalecimiento y de amor en sus almas y puede comenzar la curación.

Todo lo que vale la pena tener o lograr requiere introspección y trabajo. Los resultados de nuestros actos son asombrosamente gratificantes y son visibles directamente en nuestros hijos. Nuestras decisiones acerca de cómo criamos a nuestros hijos darán su fruto cuando se hagan adultos. Se dice que los niños son nuestro futuro. Cada niño es una parte única y hermosa del universo, y la manera en que nosotros, los padres, les guiamos, eduquemos y cuidemos influirá en cómo serán de adultos. Lo que hacemos cada día afecta al futuro de todos nosotros.



NOTAS FINALES

1. DE SAINT EXUPÉRY, Antoine. *The Little Prince* (publicado en español como *El principito*). Nueva York y Londres: Harcourt Brace Jovanovich, 1971, pág. 93.

2. DARLING, Nancy. *Parenting Style and Its Correlates*. *Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education*, EDO-PS-99-3, marzo de 1999. De E.E. Maccoby y J.A. Martin. «Socialization in the Context of the Family: Parent–Child Interaction». En P.H. Mussen (ed.) y E.M. Hetherington (vol. ed.). *Handbook of Child Psychology*, vol. 4. Socialization, personality, and social development (4ª ed., págs. 1–101), Nueva York: Wiley, 1983.

3. STEINER, Rudolf. *The Four Temperaments* (publicado en español como *Los cuatro temperamentos*). Nueva York: Anthroposophic Press, 1968, pág. 22.

4. *Ibidem.*, pág. 12.

5. ASBJORN LUND, Knud. *Understanding Our Fellow Human Beings*. East Grinstead, UK: New Knowledge Books, 1965, págs. 62-63.

6. STEINER, Rudolf. *Prayers for Mothers and Children* (publicado en español como *Oraciones para madre y niños*). Londres: Rudolf Steiner Press, 1983, pág. 27.

7. HAYWARD, Arthur L. *Cassell's Compact English Dictionary*. Londres: Cassell & Co., 1968.
8. ELIOT, John D. *Reverse Psychology for Success. The Quotations Page*, www.quotationspage.com.
9. Esta es una extensión realizada por la autora (mayo de 2006) de las descripciones proporcionadas por K.H. Grobman en el artículo web «Theory of Parenting Styles: Original Description of the Styles», basado en el material publicado originalmente por Diana Baumrind en un artículo titulado «Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior», *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 1967, págs. 43–88.
10. FORWARD, Susan. *Padres que odian: Superar su doloroso legado y recuperar su vida*. Nueva York: Bantam Dell Publishing Group. Enero de 2002, págs. 5–6.
11. VON GOETHE, Johann Wolfgang. *Faust* (publicado en español como *Fausto*). Traducido al inglés por John Anster, 1935, líneas 214-230, www.artquotations.com.
12. STEINER, Rudolf. *Knowledge of Higher Worlds*. Nueva York: Anthroposophic Press, 1961, págs. 33–35.
13. Atribuido a Johann Wolfgang von Goethe (*Fausto*), mencionado por: William Hutchinson Murray (1913–1996) en *The Scottish Himalayan Expedition*. Londres: Dent, 1951.
14. STEINER, Rudolf. *Curative Education*, una serie de 12 conferencias dadas en 1924. Londres: Rudolf Steiner Press, 1998, págs. 39–40.

15. Ibídem., pág. 31.
16. Ibídem., pág. 41.
17. STEINER, Rudolf. *Education for Special Needs, The Curative Education Course*, 2ª conferencia. Londres: Rudolf Steiner Press, 1998, págs. 39–40.
18. Ibídem., pág. 40.
19. Extraído de *Investigation and Prosecution of Child Abuse*, 3ª Edición, escrito por el American Prosecutors Research Institute, National Center for Prosecution of Child Abuse (Comité Nacional para la Prevención del Maltrato Infantil), Alexandria, VA; Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2003.
20. SROUFE, L. Alan; Robert COOPER; y Ganie DEHART, *Child Development, Its Nature and Course*, Nueva York: McGraw-Hill, Inc., 1992, págs. 200–217.
21. COHEN, Leonard. «Anthem» de *The Essential Leonard Cohen*, álbum The Future.
22. GIBRAN, Kahlil. «Los padres», *The Prophet* (publicado en español como *El profeta*). Nueva York: Alfred A. Knopf, Inc., Random House, 1923, pág. 15.
23. MCALLEN, Audrey. *The Extra Lesson* (publicado en español como *La clase extra*). Fair Oaks, CA: Rudolf Steiner College Press, 2004.
24. KÖHLER, Henning. *Working with Anxious, Nervous, and Depressed Children, A Spiritual Perspective to Guide Parents*, Traducido al inglés por Marjorie Spock (publicado en español como *Cómo educar*

a los niños temerosos, tristes o inquietos). Fair Oaks, CA: AWSNA Publications, 2001.

25. MCGRAW, Phillip. *Family First: Your Step-by-Step Plan for Creating a Phenomenal Family* (publicado en español como *La familia es lo primero: plan paso a paso para crear una familia feliz*). Nueva York: Simon & Schuster, 2004.

26. El material para esta sección se puede encontrar en: STEINER, Rudolf. *A Psychology of Body, Soul, and Spirit* (publicado en español como *Psicología del cuerpo, alma y espíritu*). Anthroposophic Press, 1999; y Albert SOESMAN. *Our Twelve Senses*, Stroud, UK: Hawthorn Press, 1990.

27. FULGHUM, Robert. *All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten* (publicado en español como *Todo lo que realmente necesito saber lo aprendí en el parvulario*). Nueva York: Fawcett Columbine, 1988, págs. 6–7.

28. DAVY, Gudrun y Bons VOORS. *Lifeways: Working with Family Questions, A Parent's Anthology*, Stroud, UK: Hawthorn Press, 1983, págs. 36–39.





BIBLIOGRAFÍA

BALDWIN-DANCY, Rahima. *You Are Your Child's First Teacher* (publicado como *Usted es el primer profesor de su hijo*). Berkeley, CA: Celestial Arts, 2000.

DARLING, Nancy. *Parenting Style and Its Correlates*. Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, EDO-PS-99-3, Marzo 1999. De E.E. Maccoby y J.A. Martin. «Socialization in the Context of the Family: Parent–Child Interaction». En P.H. Mussen (ed.) y E.M. Hetherington (vol. ed.). *Handbook of Child Psychology*, vol. 4. Socialization, personality, and social development (4º ed.), Nueva York: Wiley, 1983.

DAVY, Gudrun; y Bon Voors. *Lifeways: Working with Family Questions*, Stroud, UK: Hawthorn Press, 1983.

DE SAINT EXUPÉRY, Antoine. *The Little Prince* (publicado en español como *El principito*). Nueva York y Londres: Harcourt Brace Jovanovich, 1971.

FULGHUM, Robert. *All I Really Needed to Know I Learned in Kindergarten* (publicado en español como *Todo lo que realmente necesito saber lo aprendí en el parvulario*). Nueva York: Fawcett Columbine, 1988.

GODDARD-BLYTHE, Sally. *The Well-Balanced Child, Movement and Early Learning*, Stroud, UK: Hawthorn Press, 2004.

GOLDHOR LERNER, Harriet. *The Dance of Anger* (publicado en español como *La danza de la ira*). Nueva York: Harper & Row Publishers, 1985.

HOLTZAPFEL, W. *Children's Destinies*. Spring Valley, NY: Mercury Press, 1984.

KÖHLER, Hennig. *Working with Anxious, Nervous and Depressed Children* (publicado en español como *Cómo educar a los niños temerosos, tristes o inquietos*). Fair Oaks, CA: AWSNA Publications, 2001.

KÖNIG, Karl. *The First Three Years of the Child* (publicado en español como *Los tres primeros años del niño*). Nueva York: Anthroposophic Press, 1969.

KÖNIG, Karl. *Brothers and Sisters, a Study in Child Psychology*. Nueva York: Steiner Books, 1991.

MCALLEN, Audrey. *The Extra Lesson* (publicado en español como *La clase extra*). Fair Oaks, CA: Rudolf Steiner College Press, 2004.

MCGRAW, Phillip. *Family First: Your Step-by-Step Plan for Creating a Phenomenal Family* (publicado en español como *La familia es lo primero: plan paso a paso para crear una familia feliz*). Nueva York: Simon & Schuster, 2004.

PECK, M. Scott. *People of the Lie*, Nueva York: Simon & Schuster, 1983.

STEINER, Rudolf. *Education for Special Needs: The Curative Education Course* (Dornach, 25 de junio–7 de julio de 1924), Londres: Rudolf Steiner Press, 1998.

STEINER, Rudolf. *Prayers for Mothers & Children* (publicado en español como *Oraciones para madres y niños*) (Dornach, 2 de febrero de 1915). Londres: Rudolf Steiner Press, 1983.

STEINER, Rudolf. *A Psychology of Body, Soul and Spirit* (publicado en español como *Psicología del cuerpo, alma y espíritu*) (12 conferencias, 23-27 octubre de 1909–1910 y 12-16 de diciembre de 1911). Nueva York: SteinerBooks, 1999.

STEINER, Rudolf. *Reincarnation and Karma, How Karma Works* [también bajo el título de la nueva publicación *Reincarnation and Karma: Two Fundamental Truths of Human Existence* (5 conferencias, Berlín y Stuttgart, enero–marzo de 1912). Nueva York: SteinerBooks, 1962.





SOBRE EL AUTOR



RACHEL ROSS se crió en Amherst, Nueva York, y ha dedicado su vida a mejorar la calidad de la educación y la validación de los niños. Tras obtener un grado de asociado del Monticello College en Illinois, Rachel conoció a Francis Edmunds, fundador y director del Emerson College (Inglaterra) cuando estaba de viaje por Estados Unidos en 1967. Rachel asistió al Emerson College durante dos años con una especialización en Educación de la Primera Infancia, Escultura, Eurytmia y Gimnasia Bothmer. Se graduó en la Escuela de Eurytmia de Londres (London School of Eurythmy) en 1974 y obtuvo un título y una certificación en Eurytmia Terapéutica de la Sección de Medicina del Goetheanum (Suiza) en 1989.

Además, Rachel posee una licenciatura en Educación de Pedagogía de Apoyo por la Universidad de Massachusetts y un máster de Ciencias de la Educación por el Sunbridge College (Nueva York). Además, cuenta con Certificados de Maestro en Educación Primaria de 1 a 6 años del Estado de Massachusetts y dos certificados que cubren las necesidades especiales moderadas en niños desde 4 hasta 16 años.

Rachel mantiene un práctica activa en Eurytmia Terapéutica y Terapia de Movimiento de Apoyo. En la actualidad viaja por Estados Unidos aconsejando a muchas escuelas privadas y Waldorf y participa activamente en los programas de formación de maestros de la Asociación de Pedagogía Curativa en Brasil y España.