

Al alba

Revista sobre Educación Waldorf

Año 5, número 1 - Otoño 2011

Las leyes de la niñez

¿Qué es la contaminación electrónica?

"Los niños de hoy traen un chip integrado"

Equilibrio en la vida: Cómo decir adiós al mártir dentro de nosotros

LAS LEYES DE LA NIÑEZ

HELMUT VON KÜGELGEN

La niñez está gobernada por leyes sublimes, y exige humanismo y abnegación del mundo de los adultos. Por esta razón el niño pequeño plantea un gran desafío a la conciencia intelectual moderna. ¿Debería protegerse al mundo de la niñez de los "expertos", cuyos pensamientos no nacen ni del amor ni de la percepción? ¿Debería prohibirse la experimentación invasiva, que altera y con ello afronta el destino humano? ¿No debería seguir siendo nuestra responsabilidad para con nuestros niños pensar en el futuro con reverencia, antes de atrevernos a exigir algo de ellos o de dejarlos a merced de sí mismos? No importa cómo actuemos, a los niños los formamos a nuestra propia imagen: no es su conciencia, ni siquiera su alma, que aún no ha desplegado sus alas para volar, lo que afectamos, sino las convoluciones del cerebro, las delicadas vibraciones de las glándulas, el hígado, así como el sistema circulatorio.

Por ello, la **primera ley** de la niñez es que el cuerpo del niño pequeño en su totalidad es un órgano sensorio abierto a todo tipo de impresión. El niño es extremadamente sensible a su entorno inmediato. Una sonrisa, una expresión de amor, una palabra tierna (fuentes todas ellas de calor y fuerza sin igual), los colores, las formas, el arreglo de las cosas, así como los pensamientos positivos de las personas en su entorno, todo moldea y forma al niño de la misma manera que lo hacen el nerviosismo, los actos insensatos y los arrebatos de mal genio.

Por consiguiente, no es tanto que la herencia sea la responsable de la similitud entre padres e hijos, sino que los niños pequeños aún no son conscientemente capaces de defenderse de las influencias externas. Estas impresiones penetran directamente en la médula de sus huesos; sus reacciones pueden apreciarse, por ejemplo, en los cambios de color en la piel o en problemas digestivos. Cada vez más los psicólogos están descubriendo que los primeros días de vida de un niño tienen una influencia duradera dado que las impresiones iniciales crecen con el cuerpo del niño, como lo hacen las cicatrices o el tejido sano.

La **segunda ley** es que nace del amor un hábito sagrado que trae consigo cada individuo; el aprendizaje se lleva a cabo a través de la imitación, la cual incorpora las impresiones que reciben los niños de su entorno. Un acto de amor, aunque fuese meramente un acto de relación sexual, fue lo que convocó al ser del niño y preparó un cuerpo como su morada física. Del amoroso mundo espiritual de los no nacidos, el niño trae consigo un sentimiento de confianza ilimitada en la bondad del mundo. Así pues, existe en él un deseo de imitarlo todo, con lo que todo acaba formando parte del niño

a través de la imitación: los gestos, las actitudes interiores, la conducta exterior, el lenguaje que usamos, así como los pensamientos que llevamos a la práctica. "Imitación" es la palabra mágica en la educación del niño hasta la edad de los nueve o diez años, en que viene a ser gradualmente reemplazada por otras formas de aprendizaje. La costumbre de los niños de imitarnos, llenos de gran confianza y expectativas, nos insta a que seamos dignos de su imitación. Son las acciones positivas, no los sermones, las que dan forma a un cerebro capaz de elaborar pensamientos significativos. La inconsistencia produce el efecto opuesto.

Estas consideraciones nos llevan a la **tercera ley**, la cual es de gran importancia en los primeros años de escuela, pues sigue siendo una experiencia dolorosa para el estudiante que sufre durante los exámenes: las fuerzas de crecimiento y de la memoria (la representación visual) son idénticas. Agobiándolos con conocimientos pedantes, a los niños se les priva de las fuerzas formativas necesarias para desarrollar y fortalecer sus cuerpos en crecimiento. Ésta es la razón por la cual muchos niños precoces se ven delgados y pálidos, mientras que los que juegan imaginativamente tienen una complexión sana. ¿Para qué agobiar a los niños pequeños con banalidades de la vida cotidiana? Muy pronto aprenderán a diferenciar entre lo grueso y lo delgado, lo redondo de lo cuadrado o entre el bombero y el policía, y no tendrán ningún problema en hacerlo. Lo más importante durante los primeros siete años de vida es estimular la imaginación creativa del niño a través del juego y de las tareas diarias.

Para este lapso de vida, más que en cualquier otro, lo siguiente es una verdad: el niño aprende a ser un ser humano a partir de otros seres humanos. ¿Qué pasa cuando



El niño trae consigo un sentimiento de confianza ilimitada en la bondad del mundo
Foto: María Elena Garza



Lo más importante durante los primeros siete años de vida es estimular la imaginación creativa del niño a través del juego y de las tareas diarias

Foto: María Elena Garza

ignoramos esta **cuarta ley**? Si los padres o las maestras sustituyen sus propios cuentos, juegos, esfuerzos, por libros, materiales de enseñanza o incluso la televisión, privan al niño de lo más importante que se le puede dar: el contacto humano. El que el niño perciba una personalidad detrás de todas las actividades que ve, despierta a su vez la propia personalidad del niño. ¿De qué sirven los conocimientos y más conocimientos, si la persona no tiene imaginación y es incapaz de formar juicios y de actuar de una manera responsable sobre esas consideraciones?

Hay tres tipos diferentes de "substancias" que nutren a los niños y que se vuelven parte de ellos: la comida, el aire que respiran y las impresiones sensoriales del mundo que los rodea. Así pues, la **quinta ley** es prestar atención a la calidad de estos nutrientes. Se han de preparar las comidas con cariño, usando cuanta fruta y vegetales de la estación sea posible. La actitud de agradecimiento del pan de cada día aumenta su valor; la indiferencia, la indulgencia y la falta de cortesía lo reduce. En la familia, se debe establecer un equilibrio entre las actividades de dentro de casa y las de fuera, entre el dormir y el estar despierto, entre los momentos serios y los momentos de alegría, entre los domingos y los días de trabajo. Todos estos factores contribuyen esencialmente a la calidad de las impresiones sensoriales que

los niños toman de su entorno. ¿Con qué juguetes deben jugar los niños? ¿Deben tener juguetes mecánicos o piedras, conchas marinas; bloques de construcción o trozos de tela que estimulen la imaginación? ¿Qué clase de ropa interior deben usar, de lana o sintética? ¿Qué ha sido de esa intuición que nos dice que no es bueno que los niños se sienten frente al televisor, ni siquiera para ver programas infantiles? ¿Ha desaparecido? Las carriolas deberían diseñarse de tal manera que los niños puedan ver la cara del adulto que los lleva y así se sientan seguros, para protegerlos de las mil y una impresiones de la calle que el niño no puede asimilar y que solo sirven para ponerle nervioso. Debiéramos tener siempre presente el hecho de que cualquier cosa que los niños no puedan digerir o que sea de poca calidad, solo sirve para debilitarlos. Los niños retan nuestro mundo de adultos a una reflexión crítica. Desde su punto de vista, dejan mucho que desear la calidad de nuestras ciudades, el ritmo diario de nuestra vida exterior, así como la riqueza de nuestra vida interior. Los niños nos exigen humanismo.

¿A qué edad pasan a ser nuestros coetáneos? En un principio siguen viviendo en un estado temprano de la humanidad, de conciencia soñadora; más tarde, acabarán sobrepasándonos, pues el tomar la antorcha de nuestra mano es responsabilidad de la siguiente generación. Sin embargo, en ningún momento son adultos en miniatura. Poco a poco debemos fortalecerlos para que puedan llevar a cabo las tareas de este siglo y ser capaces de llevar la carga de las mismas. Esta educación debe llevarse a cabo paso por paso. Dar a los niños menos de lo que necesitan a su edad, o dárselo demasiado pronto, crea problemas desde el principio. Es por esta razón que la **sexta ley** a considerar es que el desarrollo


LAS LEYES DE LA PRIMERA INFANCIA

- EL CUERPO DEL NIÑO PEQUEÑO EN SU TOTALIDAD ES UN ÓRGANO SENSORIO ABIERTO A TODO TIPO DE IMPRESIÓN.
- EL NIÑO TRAE CONSIGO UN SENTIMIENTO DE CONFIANZA ILIMITADA EN LA BONDAD DEL MUNDO POR LO QUE EXISTE EN ÉL UN DESEO DE IMITARLO TODO Y ES ASÍ COMO APRENDE.
- LAS FUERZAS DE CRECIMIENTO Y LAS DE LA MEMORIA (LA REPRESENTACIÓN VISUAL) SON LAS MISMAS. EL EMPLEO DE LAS SEGUNDAS VA EN DETRIMENTO DE LAS PRIMERAS.
- EL NIÑO APRENDE A SER UN SER HUMANO A PARTIR DE OTROS SERES HUMANOS, A PARTIR DEL CONTACTO HUMANO.
- LA COMIDA, EL AIRE QUE RESPIRAN Y LAS IMPRESIONES SENSORIALES DEL MUNDO QUE RODEA A LOS NIÑOS DEBEN SER DE UNA CALIDAD BUENA Y DIGERIBLE PARA ELLOS.
- EL DESARROLLO ES UN PROCESO QUE LLEVA TIEMPO; CADA PASO DADO HA DE ESTAR BASADO EN EL ANTERIOR. DAR A LOS NIÑOS MENOS DE LO QUE NECESITAN A SU EDAD, O DÁRSELO DEMASIADO PRONTO, CREA PROBLEMAS DESDE EL PRINCIPIO.
- ES NECESARIO PROTEGER A LA NIÑEZ DE LOS EXPERIMENTOS, DEL DESARROLLO PREMATURO, DE LOS SOBRE ESTÍMULOS Y DE TODO CUANTO PUEDA DEBILITAR LOS PODERES IMAGINATIVOS DEL NIÑO.

es un proceso que lleva tiempo; cada paso dado ha de estar basado en el anterior. En los primeros dos o tres años, este desarrollo se realiza rápidamente. Los niños aprenden más en este período que durante los años de universidad o de aprendizaje de una profesión. Al poder de la voluntad del niño de ponerse de pie y aprender a andar, le sigue el despertar de los sentimientos que encuentran expresión en la palabra hablada. Sólo a partir de entonces se dice la primera palabra que es pensada y no imitada: la palabra "Yo".

Ese triple desarrollo también es válido para los primeros siete años de desarrollo del niño. Primero, los niños deben enfrentarse a la gravedad, poniendo a prueba su voluntad con cada paso que dan. Luego, llegan más allá de la mano extendida, en forma de palabras, a expresar las primeras inquietudes de su alma. En ese momento inicia un diálogo entre la naturaleza y el mundo de los cuentos de hadas, así como una exploración de los aspectos sociales y los aspectos artísticos e imaginativos del lenguaje. Finalmente, entre los cinco y siete años, uniendo la palabra y los gestos del lenguaje, el niño forma los primeros pensamientos, crea nuevas palabras y filosofías, como solo un niño puede hacerlo. Esta ley se muestra claramente de nuevo en los tres septenios que llevan a la edad adulta. Hasta la edad de ir a la escuela, incluso un poco después, los niños deben hacer cosas con el fin de comprenderlas, aprendiendo a través del juego y de sus propias experiencias. Hasta la adolescencia, deben aprender a través de experimentar las cosas y a través de discusiones. Durante la pubertad habrá de desarrollarse en el niño un vivo interés por el destino de las personas, tanto de su mundo cercano como por aquellas otras en tierras lejanas, lo que llevará a ampliar su horizonte más allá de su propio país. Es ahora que, con base en sus copiosas y variadas experiencias, la gente joven puede empezar a formar su propio juicio. En este momento, los jóvenes cruzan el umbral que separa la niñez del ser adulto. Un amor a la verdad, a

la ciencia y a las responsabilidades y obligaciones elegidas por uno mismo, así como una urgencia de actuar según sus propias percepciones, empieza a tomar fuerza, lo que habrá de guiarles tanto en sus decisiones profesionales como en la vida adulta en sí. Ahora la tarea consiste en pensar antes de actuar. La voluntad y el pensamiento, después de que el sentimiento intermediario se ha fortalecido, comienzan a relacionarse entre sí.

Lo que ya está presente en los niños pequeños crece conforme ellos crecen. Así pues, la última ley es proteger a la niñez. Hay que protegerla de los experimentos, del desarrollo prematuro, de los sobre estímulos y de todo cuanto pueda debilitar los poderes imaginativos del niño. Hay que proteger a la niñez como a una fuente de bienestar físico, de fuerza interior, de identidad propia y de tolerancia social. Si la niñez no está llena de alegría y de calor humano, de juegos imaginativos y de experiencias significativas, el desarrollo sano del niño estará plagado de obstáculos. 

El Dr. Helmut von Kùgelgen fue maestro Waldorf durante treinta años en la primera Escuela Waldorf de Stuttgart y fue fundador de la Asociación Internacional de Preescolares Waldorf. Así mismo, ejerció como director del seminario preescolar Waldorf en Stuttgart y editó una colección de libritos sobre los festivales, así como sobre la vida interior de los maestros Waldorf. Esta colección ha sido traducida al inglés bajo el título The Little Series (Pequeñas Series).

Este artículo fue publicado por la Asociación de la Educación Preescolar Waldorf de Norteamérica (WECAN por sus siglas en inglés) en el libro *El desarrollo del niño y la educación preescolar Waldorf*, editado por Louise deForest (2010) y se publica aquí con la autorización de Louise deForest y Susan Howard (encargada de publicaciones en WECAN).

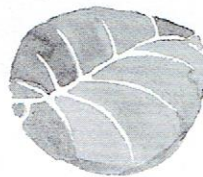
VALLE DE BRAVO

Oportunidades de trabajo

- **Maestra de Jardín de Niños**

Los Caracoles, en Valle de Bravo, requiere de una asistente o maestra formada en Pedagogía Waldorf, dispuesta al reto de encontrar con su trabajo nuevas formas de integración de los lineamientos pedagógicos antroposóficos. Inicio de actividades: enero de 2012, previo proceso de selección y periodo de evaluación. Llamar al 01(726) 266-1885 o enviar un mail.

waldorfloscaracoles@hotmail.com



**CAMINO
VERDE**

Agricultura Biodinámica

Libros y Cursos sobre Agricultura Biodinámica

Preparados biodinámicos

Asistencia en la aplicación

Cabellito no. 26, Sta. María Ahuacatlán
Cuernavaca, Morelos - México
(777) 323.7596 - info@caminoverde.org.mx

ALAS DE ÁNGEL

MAYRA MENDOZA

"Alas de ángel" es una composición pentatónica que canto con los niños de preescolar y de primero a tercero de primaria. Para otras edades, esta composición puede propiciar un ambiente de calma y contemplación, por lo

que puede tener efectos de canto-terapia. En cualquier caso, esta canción ayuda a hacer un contraste de calma en una clase inquieta de primaria.

Alas de ángel

Letra: Rosa Barocio
Música: Mayra Mendoza

The musical score is written on a single treble clef staff in 12/8 time. It consists of five lines of music with lyrics underneath. The first line starts with a treble clef and a 12/8 time signature. The melody is simple and pentatonic. The lyrics are: "A-ca-ri cian do al ai - re, sa - lu dan do al sol". The second line starts with a measure rest of 3 measures, then continues with the melody. The lyrics are: "la pe-que - ña ma - ri - po - sa de mi se ale - jó___". The third line starts with a measure rest of 5 measures, then continues with the melody. The lyrics are: "Vo-ló___ vo - ló, y en-tre las flo - res se per". The fourth line starts with a measure rest of 7 measures, then continues with the melody. The lyrics are: "dió y su de - li - ca - do vue - lo a los án - ge - les". The fifth line starts with a measure rest of 9 measures, then continues with the melody. The lyrics are: "me re - cor dó___".

12/8

A - ca - ri cian do al ai - re, sa - lu dan do al sol

3

la pe - que - ña ma - ri - po - sa de mi se ale - jó___

5

Vo - ló___ vo - ló, y en - tre las flo - res se per

7

dió y su de - li - ca - do vue - lo a los án - ge - les

9

me re - cor dó___

LA CLASE PRINCIPAL

SIOBHAN BOWERS

Cuando Rudolf Steiner fundó la primera escuela Waldorf en Alemania, en 1919, introdujo la *clase principal*, una de las características más sobresalientes de la educación Waldorf. En ella se aprenden y trabajan a fondo las principales materias: lengua, matemáticas, ciencia, historia, geografía. Cada materia se estudia durante tres o cuatro semanas, en bloques o épocas, lo cual permite al maestro abarcar el contenido curricular de manera intensiva. Los alumnos se ven inmersos en el tema y tienen la oportunidad de estudiarlo a fondo. Luego lo dejan 'dormir' y regresan a él dos o tres meses después con más madurez y mejor entendimiento, pues el conocimiento necesita tiempo para enraizar, crecer y dar fruto. La clase principal dura alrededor de dos horas y siempre se imparte en la mañana, cuando los niños están descansados y alertas, ya que en la medida en que transcurre el día escolar el niño recibe más y más estímulos que lo llegan a 'saturar'.

El conocimiento necesita tiempo para enraizar, crecer y dar fruto.



Parte rítmica

Foto: María Elena Garza

La enseñanza Waldorf siempre empieza con la unidad, con lo entero, y progresa hacia las partes o componentes, de lo concreto hacia lo abstracto. Esta actitud holística relaciona las materias entre sí y los niños llegan a percibir la unidad del mundo en lugar de estudiarlo de manera fragmentada. Se valora el proceso de aprendizaje, no sólo el producto, y se busca que el niño aproveche y disfrute el viaje en lugar de enfocarse únicamente en el destino. El enfoque Waldorf se centra en el niño y busca integrarlo a los ritmos naturales del día y del año, por lo que la clase principal también incorpora elementos que reflejan el mundo natural y sus cambios. Además, está conectada con los festivales celebrados en las escuelas Waldorf.

Siempre se busca alcanzar el equilibrio adecuado entre el desarrollo físico, intelectual y emocional, entre las manos, la cabeza y el corazón, y la clase principal es un vivo ejemplo de esto. Rudolf Steiner habla en numerosas ocasiones de *el arte de enseñar*. Así, al planear su clase, el maestro Waldorf acepta el reto de crear una verdadera obra de arte, de integrar equilibradamente la voluntad, el pensamiento y el sentimiento, de tal manera que el aprendizaje del niño sea significativo, memorable y placentero. Las materias se presentan de muchas maneras, como juegos rítmicos, versos, recitación, narraciones, movimiento, pintura y redacciones. En el ritmo semanal, los nuevos conocimientos se trabajan dentro de un ritmo de tres días:

- Día uno: vivir la experiencia a través de la narración (sentimiento)
- Día dos: recordar, recapitular, reconstruir (pensamiento)
- Día tres: trabajar lo aprendido (voluntad)

Este ritmo obedece a la importancia de dejar descansar el nuevo conocimiento durante la noche, de dejarlo verdaderamente cuajar dentro del niño para que pase a formar parte de él. ¿Cuántas veces nos hemos ido a dormir con un problema cuya solución no logramos vislumbrar, y despertamos a la mañana siguiente sabiendo cómo debemos proceder? Esta 'meditación al dormir' es la que ayuda al niño a verdadera y profundamente hacer suya la información, que se convierte en conocimiento y, a la larga, en sabiduría.

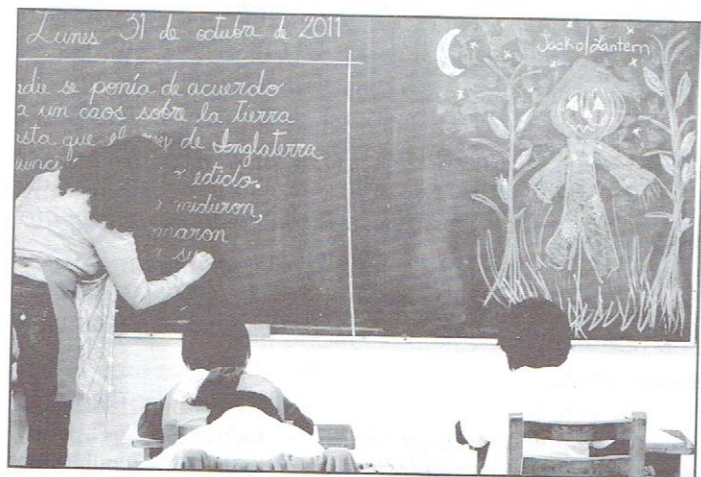
La clase principal representa la parte pensante del día escolar; en ella se introduce todo el nuevo material intelectual de manera imaginativa, y se desarrollan la memoria y las formas de pensamiento lógico, analítico y crítico. El maestro busca representar conocimientos y

conceptos mediante imágenes artísticamente creadas o narradas, que el niño recrea internamente (es decir, imagina) y que resuenan en su alma.

Las clases de arte, música, teatro e idiomas son la parte de sentimiento y las clases de actividad física y de arte manual representan la sección volitiva del día escolar.

A su vez, dentro de la clase principal también impera un equilibrio propio y un ritmo de contención y expansión, como la respiración. Cada día es un día nuevo, lleno de posibilidades. Los primeros quince minutos son muy importantes y marcan cómo seguirá el resto de la clase principal o incluso el resto del día! El maestro debe crear, escoger y presentar las actividades que permitan a los niños estar verdaderamente presentes en cuerpo, mente y alma, dispuestos y abiertos a aprender.

- La clase comienza con una sección rítmica para armonizar a todos los niños y despertar sus sentidos. En esta sección rítmica se recitan versos, se cantan canciones, se hacen ejercicios de coordinación, lateralidad y destreza, se memorizan las tablas de multiplicar, se hace aritmética mental o se practican trabalenguas. También se puede tocar la flauta.
- A continuación, el maestro lleva a los niños a recordar lo aprendido el día anterior, a secuenciar y clarificar los conocimientos ya conocidos.
- Después los niños reciben el nuevo material de este día, presentado por el maestro mediante caracterizaciones y descripciones o dibujos llenos de detalles que apelen a la vida anímica del niño.
- Trabajan lo aprendido hace dos días en su libro de clase principal o por medio de un dibujo o una pintura, o



Día dos: Recordar, recapitular, reconstruir
Foto: María Elena Garza

El maestro busca representar conocimientos y conceptos mediante imágenes artísticamente creadas o narradas, que el niño recrea internamente (es decir, imagina) y que resuenan en su alma.

modelando, ejercitando así su voluntad para 'capturar' lo que ahora ya saben.

- La clase principal cierra con un cuento o narración que, dependiendo del bloque que se está estudiando, puede o no estar relacionado con lo que están aprendiendo.

Dicho cuento o narración permite a los niños entrar en un estado de casi ensoñación, donde imaginan y se relacionan de manera personal con los personajes del cuento o acontecimiento histórico. Vale aclarar que el currículo tiene como espina dorsal o hilo conductor una serie de narraciones que abarca todos los grados (de primero a octavo) y

que van desde la sabiduría arquetípica de los cuentos de hadas hasta las hazañas de los grandes, pasando por las cualidades humanas de las fábulas, los mitos y sucesos hebreos, nórdicos, hindúes, persas, egipcios, griegos, romanos, del Renacimiento y las revoluciones.

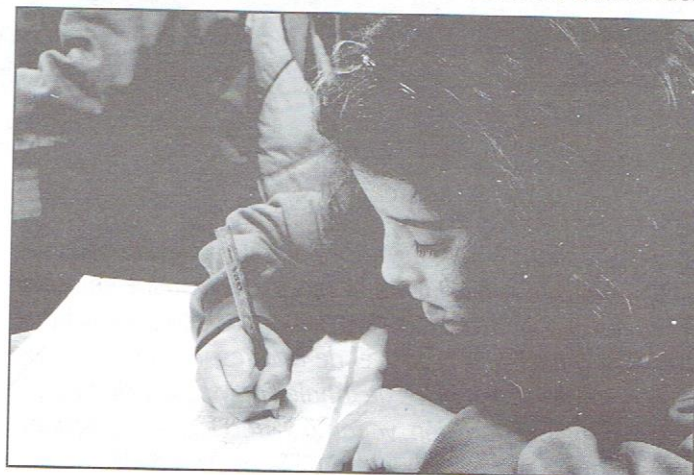
Las escuelas Waldorf no utilizan libros de texto para impulsar el aprendizaje, más bien los propios alumnos van creando en su libro de clase principal sus propios libros de

texto¹. El maestro desarrolla en los niños un sentido estético; el énfasis no está en hacer mucho, sino hacerlo bien, por lo que los alumnos verdaderamente se esfuerzan y se retan a hacer el trabajo lo mejor posible. Es en estos

cuadernos de formato grande y papel de buena calidad donde el alumno puede escribir sus redacciones, cuentos, poemas, informes e investigaciones y acompañarlos con ilustraciones y diagramas detallados, creando así un archivo de su propio aprendizaje.



Todas las fotos tomadas en la Escuela Waldorf de Cuernavaca



Día tres: Trabajar lo aprendido
Foto: María Elena Garza

¹ Ver "El cuaderno de la clase principal: Un libro de texto único" de Patricia Fuentes publicado en *Alba* año 2, núm. 1, octubre 2008.

¿QUÉ ES LA CONTAMINACIÓN ELECTRÓNICA?

RONALD E. KOETZSCH

Introducción de la editorial

Ante las continuas llamadas de atención sobre el uso de teléfonos celulares, internet inalámbrico y otras formas de transmisión de información electrónica, ha surgido el término contaminación electrónica.

En su nota editorial del número de primavera/verano del 2010, de la revista *Renewal*, Ronald Koetzsch hace una reseña de uno de los congresos celebrados en honor del Dr. Eugene Kolisko, responsable de la salud de los estudiantes de la primera escuela Waldorf. Estos congresos están enfocados en la relación entre medicina y educación. En el que tuvo lugar en febrero de 2010 en Honolulu, Hawái, la conferencista principal fue la Dra. Michaela Glöckler, quien

El e-smog es la sopa atmosférica de energía electromagnética que crean las torres de telefonía celular, los celulares, los sistemas Wi-Fi públicos y domésticos, teléfonos inalámbricos y otros aparatos electrónicos ineludibles en la vida moderna. La doctora dijo que actualmente la gente está usando estos aparatos sin pensar o sin conocer sus efectos en la salud humana a corto y a largo plazo.

Más tarde, en una conversación privada, la Dra. Glöckler dijo:

Cada célula del cuerpo humano tiene su propio sistema vivo electromagnético. La vida está basada en actividad electro-bioquímica. Es bien conocido cómo podemos medir la actividad eléctrica de nuestro cerebro con un electroencefalograma, y la de nuestro corazón con un electrocardiograma. Hasta podríamos medir el potencial electroquímico de cada célula y representar su ritmo particular de actividad eléctrica con una línea curva. Sin embargo, lo que se debe enfatizar aquí es que la actividad eléctrica en los seres vivos tiene un ritmo particular, como el de una respiración. En nuestra respiración, los ciclos de inhalación y exhalación no tienen la misma duración, varían por fracciones de segundo. De la misma forma, el patrón de la actividad eléctrica de las células no se repite exactamente.

La energía electromagnética generada por celulares, Wi-Fi y demás es, en relación con la actividad de las células

durante muchos años fue médico escolar en Alemania y es ahora la cabeza de la Sección Médica del Goetheanum en Dornach, Suiza (centro del movimiento mundial antroposófico y de la educación Waldorf). En una de sus conferencias, la Dra. Glöckler planteó el smog electrónico (e-smog) como una preocupación grande por la salud de los niños y de los adultos. A manera de respuesta a la pregunta, ¿qué es contaminación electrónica? reproducimos aquí, traducido del inglés¹ y con la autorización del autor, la reseña de Ronald Koetzsch sobre dicha conferencia y sus propios descubrimientos al respecto.

de nuestro cuerpo, extremadamente exacta. Sus ritmos están "muertos", no respiran. Estamos llenando nuestras casas, lugares de trabajo y hasta nuestras escuelas con radiación electromagnética, y no tenemos ni idea del efecto en nuestros niños y en nosotros mismos.

Dado que los niños están creciendo y desarrollándose muy deprisa, son mucho más susceptibles a los

Cada célula del cuerpo humano tiene su propio sistema vivo electromagnético con un ritmo particular que difiere del ritmo exacto de los patrones generados por la energía electromagnética proveniente de las torres de telefonía celular, los celulares, los sistemas Wi-Fi públicos y domésticos, los teléfonos inalámbricos y otros aparatos electrónicos ineludibles en la vida moderna.

posibles efectos dañinos. En 10 o 20 años, podríamos descubrir y arrepentirnos del daño que hemos hecho. El e-smog (contaminación electrónica) es el asbesto y el humo indirecto de nuestro tiempo. Como mínimo, el e-smog chupa nuestra energía física y mental. En el peor de los casos, puede ser parte de la causa de enfermeda-

des serias. En este momento, simplemente no se sabe. La investigación no se ha llevado a cabo. Más bien estamos haciendo un vasto e incontrolado experimento en nosotros mismos y en nuestros hijos.

La fatiga es el principal síntoma de afectación o irritación de los procesos vitales, resultado de una exposición continua

¹ Título original: Cell Phones, Wi-Fi, Electro-smog: The Asbestos and Seconhand Smoke of 2020? (*Celulares, Wi-Fi, smog electrónico: ¿el asbesto y el humo indirecto del 2020?*) publicado en *Renewal*, Spring/Summer 2010, vol. 19, núm 1. Traducción al español de Sabina Quiroz.

al e-smog. Los efectos del campo electromagnético externo tienen que ser balanceados por el cuerpo etérico o vital y por las fuerzas auto reconstituyentes del cuerpo. Este constante esfuerzo por recuperarse es un estrés para el cuerpo vital y su capacidad de auto curación. Las personas sensibles son las más susceptibles a este estrés, que se manifiesta primero como fatiga. Una persona enferma puede tener dificultad para recuperarse, y una persona con algún órgano débil puede empeorar seriamente.

Usar estos aparatos es también una cuestión social. Si yo me siento en un restaurante con mi celular prendido, la gente cerca de mí está siendo afectada. En una oficina con Wi-Fi, toda la gente en el lugar, cada trabajador y cada visitante, está siendo afectada.

La Dra. Glöckler no está sola en su preocupación. Ella es portavoz de un punto de vista que se ha extendido por toda Europa. En Suecia, el EHS o Síndrome Electro-Hipersensitivo (*Electro-Hipersensitive Syndrome*), caracterizado por fatiga, dolores de cabeza y sueños intranquilos, es una incapacidad oficialmente reconocida. En Frankfurt, Alemania y en Salzburgo, Austria se ha prohibido el uso de sistemas Wi-Fi en las escuelas públicas. Si se busca en Google "Wi-Fi health effects" se encuentra un artículo del periódico británico *The Independent*, cuyo título es: "Peligro en el aire: ¿es la revolución Wi-Fi una bomba de tiempo contra la salud?" (*Danger on the Airwaves: Is the Wi-Fi Revolution a Health Time Bomb?*). El artículo cita evidencia creciente de que el Wi-Fi afecta desfavorablemente la salud humana y desalienta su instalación en escuelas y hogares.

Al preguntarle acerca de medidas prácticas, la Dra. Glöckler hizo las siguientes sugerencias:

Celulares: Si cargas contigo un celular, no lo tengas encendido. Enciéndelo periódicamente para revisar los mensajes y luego apágalo. También, haz tus conversaciones cortas. No le des un celular a un niño menor de trece o catorce años.

Wi-Fi: En la mayoría de los casos, el Wi-Fi es una conveniencia, no una necesidad. ¿En verdad necesitamos poder sentarnos en cualquier lugar de nuestra casa y acceder a internet? Aun en una oficina, si tienes una conexión a internet para cada trabajador y una o dos para visitantes, es más que suficiente.

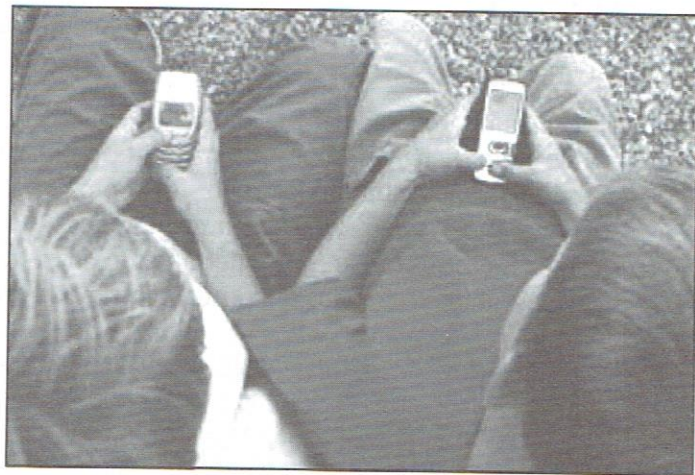
Estando en California, usé el sistema inalámbrico de mi lap top para encontrarme con que, aunque en mi oficina no tengo Wi-Fi, estaba recibiendo cuatro distintas señales

No sabemos cuáles puedan ser los efectos de la contaminación electrónica; existe evidencia anecdótica de que al menos produce fatiga y, en personas enfermas, dificultades para recuperarse. La investigación no se ha llevado a cabo pero estamos haciendo un vasto e incontrolado experimento en nosotros mismos y en nuestros hijos.

de fuentes externas cercanas. Una de ellas, de la biblioteca del Colegio Rudolf Steiner, en el cual trabajo. Después de dudarlo un poco, temiendo ser visto como un aguafiestas, hablé con Daniel Schoenthal, consultor en informática del Colegio. Para mi sorpresa, él reconoció la validez de mi preocupación. Schoenthal ha ajustado el sistema Wi-Fi de la biblioteca para que el transmisor sea menos fuerte y más enfocado. También le puso un temporizador para que transmita sólo cuando la biblioteca esté en uso. Schoenthal me recordó que muchos otros aparatos de

la vida moderna generan campos electromagnéticos. Éstos incluyen refrigeradores, unidades de aire acondicionado, televisores, computadoras, consolas de videojuegos, sistemas de alarma, líneas de teléfono inalámbrico, secadoras de pelo, cepillos de dientes eléctricos, TV por cable, secadoras de ropa eléctricas, carros eléctricos... casi cualquier cosa que tenga un motor eléctrico o use electricidad.

Schoenthal dijo que los tres principios para minimizar la exposición son: distancia, edad del aparato y conexión a tierra. De acuerdo con la ley del inverso del cuadrado de la distancia, si duplicas tu distancia a una fuente, la potencia del campo electromagnético decrece cuatro veces. Los aparatos más nuevos y que tienen conexión a tierra crean menos campo electromagnético.



La energía generada por celulares, en relación con la actividad de las células de nuestro cuerpo, es extremadamente exacta
Foto: Pedro Martínez Niño

Hace 100 años Rudolf Steiner advirtió que la proliferación de la radiación electromagnética representaría una amenaza seria contra la salud de los seres humanos. Es tiempo de prestar atención a sus advertencias sobre los peligros potenciales y tomar medidas para proteger a nuestros hijos y a nosotros mismos.



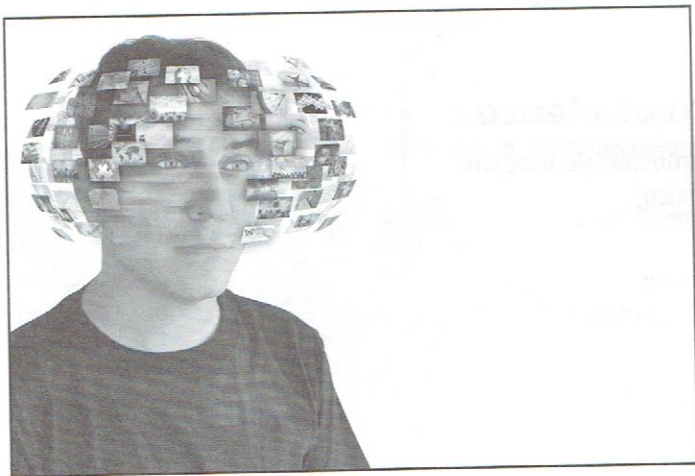
"LOS NIÑOS DE HOY TRAEN UN CHIP INTEGRADO"

PEDRO MARTÍNEZ NIÑO

Nunca ha habido un momento en la humanidad con más información y menos conocimiento

Rudolf Steiner

Los niños de hoy son más despiertos, más inteligentes que los de antes; los niños de la actualidad están más motivados, los niños de hoy ya traen un chip integrado. Éstas son algunas de las expresiones que escucho con frecuencia en las pláticas de adultos, especialmente cuando se refieren al comportamiento acelerado de los niños y su aparente dominio de las nuevas tecnologías. Como profesional de la tecnología, el diseño y la comunicación, estas afirmaciones siempre me han provocado incomodidad, pues entiendo que disponer de nuevas tecnologías o de mayor flujo de datos no nos hace más inteligentes, más competentes ni más creativos. También entiendo que esta forma de pensar no es el resultado de un auténtico conocimiento del ser humano y del desarrollo de sus etapas evolutivas, sino de la influencia que recibimos por parte de miles y miles de pantallas, periódicos, revistas, redes sociales, spots, alertas, etiquetas de productos que exhalan imágenes, estereotipos, slogans, miedos, inseguridades, expectativas y ansiedades.



Tanto niños como adultos, pasamos cada vez más tiempo estableciendo conexiones inalámbricas entre nuestras redes neuronales y las redes virtuales digitales, afectando así el funcionamiento y la fisiología cerebral.

Foto del banco de imágenes © Haywiremedia con permiso de Pedro Martínez Niño

Con el fin de vender productos electrónicos, edu-entrenamiento o programas educativos basados en la tecnología más novedosa, las áreas de marketing de las empresas divulgan ideas sobre la generación net, las ventajas de empoderar a los niños mediante la tecnología o las virtudes de una educación basada en la última tecnología. Esta estrategia mercadotécnica será aún más efectiva si la información se transmite de forma viral y encubierta, es decir, como rumor, noticia o información científica.

Desde los campos de la innovación, el análisis de tendencias y la investigación de mercado, lo esencial es percibir qué es lo que está cambiando. ¿Cuál es la verdadera dinámica del cambio en un mundo acelerado y saturado de

información artificial? ¿Qué hay de verdad cuando decimos que los niños de la nueva generación son diferentes, o más capaces, debido a su mayor acceso a la información o a la tecnología digital en edades tempranas? Desde mi perspectiva, no es la naturaleza humana lo que ha cambiado, sino el medio ambiente en el que los niños crecen y las familias se desarrollan, el cual tiene una influencia significativa en nuestro estado psicológico y fisiológico. Me llaman particularmente la atención los cambios en las conexiones y en la plasticidad neuronal, provocados por el exceso de exposición a los estímulos generados por las pantallas y los medios masivos de comunicación en general. La neurociencia y el neuro-marketing proponen que el cerebro funciona en redes, algunas de las cuales se crean de manera genética, pero otras se crean a partir de la experiencia y la estimulación. Los niños aún no nacen con chips integrados, aunque la implantación de chips es una realidad. Lo que es cierto es que, tanto niños como adultos, pasamos cada vez más tiempo estableciendo conexiones inalámbricas entre nuestras redes neuronales y las redes virtuales digitales, afectando así el funcionamiento y la fisiología cerebral. En estos cambios, la influencia más poderosa viene de un medio ambiente urbano, laboral y de la vida ordinaria repletos de contaminación semiótica (el aire ideológico que respiramos) a los que nos exponemos desde el nacimiento y que no contribuyen a nuestro sano desarrollo. Cuando hablamos del medio ambiente de las imágenes, los sonidos, los estímulos sensoriales y las ideas que nos rodean, los adultos no debemos olvidar nunca que

¿Qué hay de verdad cuando decimos que los niños de la nueva generación son diferentes, o más capaces, debido a su mayor acceso a la información o a la tecnología digital en edades tempranas?

las sensaciones y emociones son contagiosas y los niños son *esponjas emocionales*. Mediante los gestos, el volumen y el tono de voz, entre otras cosas, les transmitimos poderosos mensajes emotivos.

En las últimas décadas la sociedad ha prestado gran atención a los temas de ecología y cuidado del planeta, a la calidad del aire y del agua, a la conservación de los seres vivos de la Tierra, pero poco se hace, dice o piensa acerca de la excesiva contaminación informativa producida y propagada por los diferentes medios y tecnologías disponibles. Desde que nos despertamos hasta que nos vamos a dormir, vivimos bajo un constante bombardeo de mensajes con armas de distracción masiva: noticias, películas, redes sociales, anuncios ESPECTACULARES, e-mails, etiquetas, cajas impresas, portadas de revistas, camisetas de futbolistas. Todo esto alimenta también nuestro metabolismo vital, afectando nuestra inteligencia emocional, sin permitirnos tomar conciencia de nuestras emociones ni comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones; afecta también nuestra capacidad de trabajar en equipo y de adoptar una actitud más empática y social. Hoy en día nuestra formación como personas, profesionistas, padres de familia y ciudadanos proviene de tres fuentes que se entretajan y forman nuestra concepción del mundo: la información, el entretenimiento y la educación.

Información es Realidad

En la llamada *sociedad de la información*, es indudable que las fuentes de información de cada persona influyen en gran medida su visión del mundo. Un gran número de personas en el planeta aceptan las imágenes, palabras y contenidos de las cadenas noticiosas como la realidad del mundo. Cuando hablamos de la *sociedad del conocimiento*, no solo hablamos de tener mayor acceso y flujo de datos, sino también del uso de las tecnologías para crear, distribuir y manipular la información. No es ningún secreto que cuanto más grande es el medio informativo o el acontecimiento noticioso, más grande es la manipulación para responder a fines políticos o económicos. Hoy, más que nunca, las estrategias de *marketing* están migrando de los formatos tradicionales como anuncios y comerciales a la publicidad encubierta, es decir, a los mensajes que se emiten por debajo del umbral de percepción consciente y que incitan tanto al consumo de productos como a adoptar ideologías. Un ejemplo claro es la creciente cantidad de niños y jóvenes alrededor del mundo que son reclutados por agencias especializadas para infiltrar productos y servicios en la vida escolar cotidiana, sin que sus compañeros se den cuenta.

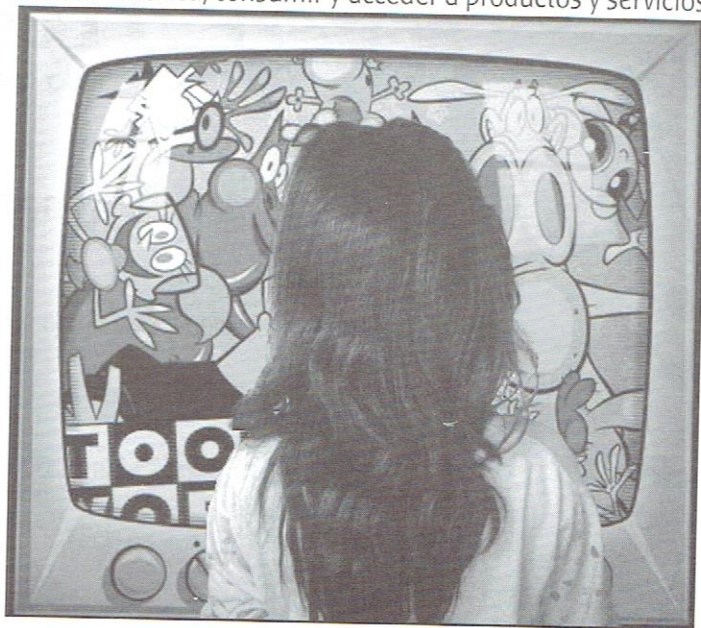
Desde que nos despertamos hasta que nos vamos a dormir, vivimos bajo un constante bombardeo de mensajes con armas de distracción masiva: noticias, películas, redes sociales, anuncios espectaculares, e-mails, etiquetas, cajas impresas, portadas de revistas, camisetas de futbolistas.

Sin embargo, el factor que más afecta nuestro comportamiento no radica tanto en el contenido de la información como en la cantidad de datos y el ritmo acelerado y repetitivo con que se nos presenta. Este flujo de información es el tambor que marca el ritmo acelerado de nuestras vidas. Debido a este ritmo, los adultos elevamos las expectativas del nivel de madurez y de conducta de los niños y jóvenes. Todavía no nacen niños con chips integrados, pero sí hay nuevas formas de vivir la infancia.

La mayor parte de los niños vive en una dinámica que los lleva a pasar por su niñez de forma vertiginosa, de la mano de nuevas tecnologías, cargando, procesando y digiriendo toneladas de información artificial. El problema de este estilo de vida es que hace desaparecer talentos humanos necesarios para crecer sanamente. La obesidad infantil, hiperactividad, depresión, *bullying* (acoso escolar) y otros problemas que afectan a la niñez y la juventud son, en gran medida, consecuencias de sucumbir ante la propaganda y de perder el interés por la verdad, la belleza y la vida.

Entretenimiento y Educación

En esta sociedad el entretenimiento ocupa un lugar protagónico en la vida de las personas, ya sea en forma de película, videojuego, juguete, experiencia turística o espectáculo recreativo. A diferencia de la práctica y la experiencia artística, consumir y acceder a productos y servicios



... en la casa, en el carro, en el espacio urbano, recreativo o comercial, las pantallas asumen el rol de educadores y entrenadores de los niños.

Foto: "Caricaturas" Pedro Martínez Niño

de entretenimiento nos "estimula y emociona", sin mucha exigencia intelectual. La industria de la recreación y el entretenimiento se ha convertido en uno de los sectores de mayor auge en el mundo financiero internacional, hasta el punto, por ejemplo, de que la industria del entretenimiento y el software encabeza la lista de exportaciones de los Estados Unidos. En la actualidad, el entretenimiento y la educación se dan la mano sobre todo en las más recientes novedades del mercado y en los más modernos sistemas educativos, basados en el uso de tecnología digital, que son capaces de hacer que un bebé de uno a dos años de edad "aprenda" a leer.

El bienestar de los pueblos y las naciones depende en gran medida de la calidad de su educación. La situación actual hace evidente que los adultos no han sabido ni querido afrontar el problema de la enseñanza con la decisión y profundidad que se requiere, sobre todo cuando los padres utilizan a las escuelas y las clases extracurriculares para no ocuparse de la educación de sus hijos, a no ser que éstos tengan algún problema, en cuyo caso la culpa será de los profesores que, además de la labor docente, ven añadida la de padres suplentes. Luego en la casa, en el carro, en el espacio urbano, recreativo o comercial, las pantallas asumen el rol de educadores y entretenedores de los niños. En tales condiciones, el fracaso de la educación resulta inevitable ya que ni el Estado ni la escuela ni el entretenimiento digital pueden, ni deben, ser el sustituto de la educación

en familia. Mientras esto sucede, los políticos se preocupan por entretenernos, los noticieros por asustarnos y confundirnos y la publicidad por educar a niños y adolescentes, manipulando sus emociones para convertirlos en la fuerza de ventas del nuevo cereal adicionado con calcio, de la nueva producción de Hollywood, de la nueva camioneta y el nuevo *tablet* digital que substituirá a los libros en la primaria. Hoy nos encontramos con que, en lugar de una sociedad del conocimiento, estamos haciendo una sociedad del entretenimiento.

Hoy, más que nunca, es necesario dar a los niños y jóvenes el tiempo y el espacio - físico, emocional y mental - para que vivan la multiplicidad de lo que es la vida: la naturaleza, el juego creativo, el ocio y la convivencia familiar en ambientes limpios de contaminación simbólica. No es solo aire puro o agua cristalina lo que necesitamos para vivir plenamente. Para educar bien a los niños, los adultos deben comunicarse, cooperar y establecer entornos sanos y saludables para ellos. Se trata de valores que se han ido perdiendo a medida que las relaciones sociales se degradan, se mediatizan y se digitalizan. Nuestros hijos merecen que los recuperemos.

Rudolf Steiner, creador de la pedagogía Waldorf, dijo alguna vez que "La naturaleza hace del hombre un ser natural, la sociedad hace de él un ser social. Solo el hombre es capaz de hacer de sí un ser libre".



Lilah

Comida Esencial

Disfruta de una comida con vida en un ambiente entre amigos

Conoce nuestras especialidades de fin de semana

Abrimos desde las 9:00 AM

Viernes y Sábado cerramos a las 11:00 PM

Ingredientes Orgánicos

Platillos vegetarianos

Elaborados en WOK tipo Kosher

Sn. Diego 417. Plaza La Cúpula Loc. 4 Vistahermosa

Tel: 100 04 51

EL SILENCIO

MAYRA MENDOZA

Cierta mañana, al amanecer, en un bosque cercano, el viento soplabá suave entre las ramas de los árboles, la brisa mojaba la hierba y en el cielo aparecían ciertas claridades y tonos rojizos, los pájaros comenzaban a piar y un suave aroma a plantas surgía por todas partes. El viento, de pronto, comenzó a danzar con mayor fuerza en todos los rincones. La luz del día había llegado ya casi toda. La tierra permanecía alegre y tranquila, contemplando esa danza tan viva del viento y las plantas. Los pájaros e insectos respondían con júbilo y se entregaban al gran baile. El calor llegaba como oleadas, abrazando con su tibieza a todos los seres.

Cobrando mayor fuerza, el viento atravesó un tronco hueco. Un sonoro y largo estruendo hizo detenerse a todos los pájaros e insectos que, sorprendidos, quedaron

silenciosos ante tal clamor. Las plantas y el viento mismo se vieron suspendidos en espera de una repetición. Nada se movía.

Solo el calor ondulaba suavemente, llevando sus caricias a todo y a todos. Largo rato, ese poderoso y magnífico sonido perduró en el inmediato recuerdo. El viento comenzó a romper la quietud... con discreción primero y luego con creciente ímpetu. El recuerdo del sonido hacía que el viento, con cada vez mayor enjundia, entrara y saliera por entre todas las plantas, arriba y abajo... hasta que con gran fuerza atinó a pasar de nuevo por el gran hueco... y el milagro se repitió.

Ahora todo se llenaba de un sutil calor surgido de adentro hacía afuera. Y una gran certeza reinó sssi-len-cio-sa por mucho tiempo.



El viento, de pronto, comenzó a danzar con mayor fuerza en todos los rincones.

Ilustración: Mayela González

RECUERDOS DE UN EX-ALUMNO WALDORF

ARTURO BARRERA

Los recuerdos más importantes y que más he disfrutado en mi vida son los de mi escuela primaria, un lugar adonde tenía ganas de ir porque sabía que lo iba a disfrutar y que iba a estar más entretenido que en mi casa. En la escuela yo jugaba, cantaba, corría, dibujaba, platicaba, disfrutaba cada clase, cada relato; cada actividad me resultaba interesante y divertida. Casi toda mi educación primaria la hice en el Centro Educativo Goethe, la primera escuela Waldorf en México. Mi experiencia en el Goethe fue la mejor que pude haber tenido, sobre todo a esa edad. Ahora, al recordar esa etapa de mi vida, me impresiona ver la forma en la que aprendí y todo lo que sé, y lo que hasta la fecha sigo aplicando todos los días. Todo ese aprendizaje no lo hice de una forma consciente; lo recuerdo más bien como algo divertido, algo que hacía por gusto, de forma totalmente libre, es decir, no estaba pensando en aprender cosas como un deber o para un examen. Yo viví mi educación primaria como un juego y realmente disfruté ir a la escuela.

No quiero dejar de mencionar a la mejor maestra que, hasta este momento, en sexto semestre de la licenciatura, he tenido en mi vida: Pilar Fenelón, mi maestra de segundo a quinto grado en el Goethe. No he encontrado a una maestra como ella, alguien que haga que te enamores de lo que aprendes, que disfrutes todo lo que haces, y que no me enseñó las cosas solo para pasar de año, sino por un auténtico interés de que aprendiera. Como ejemplo de lo



La maestra Pilar Fenelón y su grupo
Foto: Claudia Núñez

que digo puedo recordar cómo estudiamos la historia de Grecia. Nos contaba relatos todas las mañanas, montábamos obras de teatro en las que vivíamos la Grecia antigua como si estuviéramos en ella. Con esas experiencias tan gratas y enriquecedoras, ¿cómo olvidar lo que aprendes?

Las matemáticas no consistían en memorizar ni repasar interminablemente las tablas de multiplicar, ni en enormes tareas de operaciones. Las veíamos como

maneras de usar los números para cosas que nos pasaban o nos podrían pasar todos los días. En la escuela todo tenía un para qué, y se despertaba esa curiosidad que todo niño tiene, esa necesidad de entender cómo y con qué razón pasan las cosas, de entender el

mundo en el que se encuentra.

En la escuela teníamos que organizar nuestra semana para la hora del desayuno: un día tocaba fruta; otro, verdura; otro, lácteos, etc. Para que todos comiéramos lo mismo nos organizábamos entre todos en cuanto a lo que podíamos comer, lo que se nos antojaba y cómo se debía comer. Así, lo que de niño veía como una actividad divertida ahora lo veo como las bases para una buena alimentación. Al conocer los grupos alimenticios, esa actividad me enseñó a decidir sobre mi alimentación, no sólo para el día que estoy viviendo, sino organizadamente para toda la semana.

Ahora me sorprende con todo lo que aprendí y que de niño no veía como aprendizaje sino como actividades que disfrutaba sin preocupaciones. La educación Waldorf es completamente diferente a una educación con presiones, con estrés y con un ritmo de vida muy acelerado ya desde muy pequeños. No recuerdo haber estado, durante esos años, estresado por un examen, una tarea o por aprenderme algo; de hecho, no tenía que pensar en tener que aprenderme las cosas, simplemente sucedía.

En mi aprendizaje influyó también la forma en que mis padres me educaron, y estoy seguro de que fue la mejor para mí. Además implicó mucho trabajo de su parte. Por lo regular los padres de familia de ahora buscan una escuela en la que los hijos se formen de una manera rápida y competitiva, y donde los padres estén tranquilos de que la escuela les enseñará todo, y si no, entonces inscriben a los niños en actividades escolares vespertinas. De esta manera los padres no se ocupan de sus hijos y dejan que otros se ocupen de ellos todo el día. Además muchas veces se exige a los niños cosas

que a esa edad no se les debería exigir, y entonces hacen cosas que antes no hacían, se comportan de forma más violenta y tienen actitudes diferentes a las que a su edad deberían mostrar. Yo creo que la educación de la escuela se complementa con la del hogar y afortunadamente mis papás estuvieron tan involucrados con mi educación y con lo que pasaba en la escuela que hicieron un trabajo excelente. Ellos acudían a las citas con la maestra, a las juntas del grupo, a las actividades escolares que involucraban a los papás, y mantuvieron comunicación todo el tiempo con mi maestra. De esta comunicación se derivaron acuerdos y formas de hacer las cosas, pues la educación Waldorf se plantea como una educación integral, que no sólo es académica, sino que toma en cuenta a cada niño de manera individual buscando atender sus necesidades particulares.

Yo viví enamorado del Goethe, fue para mí la mejor escuela y tengo con ella un vínculo sentimental muy fuerte, por eso me costó trabajo irme de ahí cuando decidimos mudarnos a Cuernavaca, pero afortunadamente continué en la Escuela Waldorf de Cuernavaca; una escuela mucho más grande que el Goethe, donde también fui muy feliz. Ahí estuve dos años y los disfruté mucho. Algo que recuerdo como característico de la escuela de Cuernavaca son los eventos: eran impresionantes porque hay mucho espacio aprovechable. Recuerdo las pastorelas en diciembre: el escenario, el sonido, las luces, la tarima, incluso llevaban burros. Todo me parecía impresionante. Para cada obra de teatro eran semanas enteras de trabajo. Todos los niños nos sabíamos todos los parlamentos de todos los personajes; nos tocaba todo: planear, organizar, actuar. En fin, era mucho tiempo y muchas las personas involucradas en estos proyectos.

Mis dos escuelas Waldorf, tanto el Goethe como la de Cuernavaca, representaron para mí una comunidad, un lugar al que iba a gozar todo lo que hacía, adonde fui a conocer, a descubrir, a enamorarme de mi entorno, a disfrutar de todas las personas, todas las cosas, en fin, a vivir una etapa que me marcó para toda la vida.

Quiero contar una anécdota que me resulta significativa. Recientemente, saliendo de una de mis clases de la universidad en Cuernavaca, fui a visitar, después de muchos años, el Goethe, la escuela donde crecí, disfruté y aprendí tanto. Mientras esperaba en el patio a la que fue mi maestra, Pilar, que tenía mucho trabajo por ser ahora la asesora

de la escuela, disfrutando poder pasar un día en la escuela de tantos recuerdos gratos, entró una señora con su hija, a quien traía a una evaluación. La niña entró muy tímidamente, abrazando a su mamá y con algo de miedo por lo que iba a tener que hacer para entrar a la escuela. La niña se fue y yo me quedé platicando por un buen rato con la señora sobre todo lo que escribí en este artículo. Cuando la niña salió tenía una sonrisa en la cara, y lo primero que dijo fue: "Mamá, esto no fue un examen, solo vine a platicar". Ese comentario me hizo recordar mi propia timidez el primer día en que entré al Goethe, pero también me hizo reflexionar en cómo esa timidez se transformó en seguridad y así, con seguridad y curiosidad, entré a todas las escuelas en las que estudié después. Mi educación Waldorf sembró en mí interés, emoción y gusto por ir a la escuela.

Ese día que estuve en el Goethe lo disfruté mucho, caminando por los pasillos, asomándome a los salones, recordando mis clases y viéndome sentado en esas pequeñas mesas, hechas a la medida de los niños que éramos. Recuperé de mi memoria las conversaciones con mis compañeros/gente conocida, y lo que se siente ser recibido de la mejor forma posible. Fue para mí un día muy especial. Desde ese día he comenzado a trabajar en un proyecto sobre la educación Waldorf en México, proyecto que espero poder platicar más adelante y que estoy seguro voy a disfrutar y a vivir con el mismo gusto con que viví cada día en una escuela Waldorf.

Para las personas que fuimos a una escuela Waldorf es común escuchar de parte de los adultos cuestionamientos como: *En esa escuela, ¿saben leer bien?, ¿entienden matemáticas? Porque yo no veo que les dejen mucha tarea. ¿Llegarán a la universidad?* Las respuestas, al menos de mi parte, son: sí llegué a la universidad; sé leer perfectamente, e incluso se me facilita más que a varias personas que conozco, y también entiendo las matemáticas perfectamente, incluso puedo hacer los cálculos cotidianos con mayor velocidad que la mayoría de la gente. Esto no es una coincidencia. Es el resultado del trabajo de muchas personas, de una pedagogía y de mucha investigación y conocimiento aplicado por parte de mis maestros y compañeros; un enorme esfuerzo de parte de mis padres y mi disposición para estar ahí y aprovechar todas estas oportunidades.

Mis dos escuelas Waldorf representaron para mí una comunidad, un lugar al que iba a gozar todo lo que hacía, adonde fui a conocer, a descubrir, a enamorarme de mi entorno, a disfrutar de todas las personas, todas las cosas, en fin, a vivir una etapa que me marcó para toda la vida.

Mi educación Waldorf sembró en mí interés, emoción y gusto por ir a la escuela.



EQUILIBRIO EN LA VIDA: CÓMO DECIR ADIÓS AL MÁRTIR DENTRO DE NOSOTROS

ROSA BAROCIO

Un día, al llegar a casa después del trabajo en la escuela, mi hijo me saludó y me preguntó cómo estaba. Le contesté con mi acostumbrada expresión de agotamiento: "Cansada". "Sí, tú siempre estás cansada, mamá". Probablemente esto ya había ocurrido antes, pero esta vez algo me hizo reaccionar: así es como pasará a la posteridad, así seré recordada, ¡como una persona cansada! ¿Y qué ofrecen las personas cansadas? Irritación, exasperación, impaciencia, intolerancia, susceptibilidad, enojo. Ya podía leer mi epitafio: *Aquí yace una cansada e insufrible maestra Waldorf. Por fin... ¡que descansa en paz!* Estas reflexiones me llevaron a buscar un cambio en mi estilo de vida.

Como maestros, hemos ennoblecido la lucha y el sufrimiento.

Cuanto más grandes son las ojeras, más grande el halo sobre la cabeza. Cuanto más cansada te sientas, mejor maestra seguramente serás. El tono de queja se cuele en cualquier conversación entre maestros: "Es esa época del año en la que, ya sabes, nunca hay tiempo suficiente para terminar los informes, hacer evaluaciones y además salimos de la junta de ayer ¡hasta la medianoche!". Suena a que deberíamos estar dando premios Oscar a los mártires más conmovedores de las escuelas Waldorf.

Tengo que reconocer que yo fui una de esas maestras: siempre cansada, sintiendo una sobrecarga, quejándome constantemente, y el suspiro se estaba convirtiendo en mi forma de respiración. Pero, en mi interior, estaba muy orgullosa de mi estrés.

Un día escuché una plática sobre "El mártir dentro de nosotros". Decían: "los mártires aman sufrir y batallar. Compiten por ser el más estresado. Aceptan trabajo extra sólo para sentirse más agotados y culpar a otros cuando no cumplen. Se sienten sobrecargados con exigencias increíbles y si uno no los compadece, se sienten incomprendidos y no valorados, lo que alimenta su depósito de resentimiento. Son virtuosos y se sienten importantes y mejores que los demás por todos los sacrificios que hacen. Castigan a quienes son alegres o de ánimo ligero, haciéndolos sentir culpables. Hay espacio sólo para el trabajo y sus vidas no son gozosas."

"¡Oh, Dios mío, parece que están hablando de mí!" Recuerdo haber pasado horas en casa, preparando una magnífica clase sólo para ofrecerla a mis alumnos, al siguiente día, con la inercia de una persona fatigada. Las horas en la escuela me parecían eternas y no veía el momento en que

el día terminara. Si tan sólo estos niños se dieran cuenta de lo cansada que estoy, ¡seguro se comportarían!

No me daba permiso de escuchar las quejas de mi familia, simplemente no era conveniente. Debían ser sacrificados por el bien de la educación Waldorf, y era lo único que importaba. En ese tiempo mis hijos eran miembros del Club de Hijos Abandonados de Maestras Waldorf. Yo era parte de una misión especial y el problema era que ellos no lo entendían.

¿Resulta familiar? Durante siglos nos han condicionado a creer que no hay alternativa. No se puede ser buen maestro si no se sacrifican uno y la familia. Porque si observamos bien, los hijos de maestros parecen ser los niños más necesitados. Demandan lo que por derecho es suyo. "¡Por favor,

dame un poco de la atención que das a tus estudiantes!", pero sus padres orgullosamente les dirán: "Lo siento, no tengo tiempo, soy maestro(a)".

Sin embargo, hay otra manera de crecer y de ser maestro. Cuando reconocí al mártir dentro de mí y el efecto que estaba teniendo en mi vida, decidí cambiar. Podía crecer mediante el estrés, batallar y sufrir o bien elegir esforzarme a través de buscar la excelencia pero con entusiasmo, alegría y sentido del humor. La vieja manera a través del sufrimiento contra la nueva manera a través de la alegría.

¿Cómo comencé a cambiar esto en mí misma? Primero me dí a la tarea de conocer a mi mártir. Me di cuenta de que es grande y gordo, y un verdadero quejumbroso. Nunca recibe suficiente atención o reconocimiento. Siempre está listo para cosechar un insulto o una risita burlona y listo para recordarme quién me ofendió y por qué. Está pendiente y me recalca cada vez que paso inadvertida. Me exhorta a ofrecerme a hacer más de lo que puedo y luego alimenta mi autolástima. Ama las juntas eternas de maestros para que yo tenga permiso de sentirme miserable al día siguiente. Descubrí que mi mártir se alimentaba de la falta de descanso, de la falta de diversión y del exceso de trabajo.

En mi proceso de familiarizarme con él, me di cuenta de que *esforzarse* tiene una connotación diferente de *batallar*. El esfuerzo es pariente del desarrollo, del crecimiento, de tratar de ser más, de tratar de descubrir quién soy realmente. Es gozoso, estimulante y entusiasta. El batallar, por otro lado, es pesado, se arrastra y es muy aburrido.

Como maestra, siempre me gustó la frase "Equilibrio en la enseñanza", así que pensé, ¿qué tal "Equilibrio en la vida"?

**Ya podía leer mi epitafio:
Aquí yace una cansada e insufrible maestra Waldorf. Por fin... ¡que descansa en paz!**

Comencé a buscar un nuevo equilibrio en mi vida para que mi mártir dejara de tomar el control. Me dije, ¿por qué no intercambiar los papeles? En lugar de que mi mártir sea el mastín que camina frente a mí, jalándome las riendas, que sea el *french poodle* que camina detrás de mí. Porque los mártires nunca nos dejan en realidad, pero si los vemos y los reconocemos, entonces podemos ponerlos en el lugar que les corresponde y mantenerlos pequeños y desnutridos. Era indudable que el mío en ese momento estaba robusto y con sobrepeso.

Descubrí que para conservar el equilibrio tenía que atender cuatro áreas en mi vida:

1. **Mi cuerpo**, a través de ejercicio, buena nutrición, suficiente descanso y sí, cuidado del aspecto físico. Todavía recuerdo el placer que causaba ver a René Querido, el director en 1987 del Rudolf Steiner College, de Sacramento, California, dándonos clases, impecablemente vestido, como un ejemplo de la dignidad propia

de ser maestro. Recuerdo una anécdota que él mismo nos contó de una maestra que siempre llegaba a la escuela con el dobladillo de la falda descosido, hasta que un estudiante le escribió una nota que decía: "Me rehúso a escuchar lo que tenga que enseñarnos hasta que arregle su falda."

Ser espiritual no significa perder el respeto hacia nuestros cuerpos. ¿Por qué nos esforzamos tanto en embellecer nuestros salones y mostramos tan poco interés en vernos bellos, para nosotros y para otros? Veo pizarrones espectaculares que contrastan con maestros mal vestidos. Tal vez tenemos miedo de caer en hacer de la vanidad un culto, como vemos que ocurre en la sociedad actual, pero ciertamente nos hemos ido al otro extremo. Un maestro Waldorf mexicano me dijo una vez, mientras escuchábamos una conferencia: "¿No te sientes en un viaje al pasado? ¡Siento que estamos de regreso en los sesenta!" Lo triste de este descuido es que además de que damos un ejemplo terrible a los niños, también nos separamos del resto de la sociedad.

¿Se han preguntado alguna vez por qué tantos maestros se enferman? He visitado escuelas Waldorf en las que más del 25% de sus maestros están enfermos. ¿Es ésta una maldición que llega junto con el compromiso y la dedicación o es el resultado del estrés y de perder el equilibrio en nuestras vidas? Los mártires aman la enfermedad, por cierto; los hace sentirse especiales y les da mucha atención.

2. **Mi crecimiento espiritual**, por medio de la meditación. No solo hablar del mundo espiritual, sino realmente hacer un espacio todos los días para permitir esa conexión. Abreviar de la sabiduría, pedir ayuda y revisar con honestidad lo que aún necesito trabajar en mí misma.

3. **Mi trabajo**, por medio del desarrollo de mi creatividad e imaginación, tratando además de inspirar a mis alumnos.

He dejado de sentirme orgullosa de estar cansada; en lugar de ello, tomo el cansancio como una señal de ALTO, y así evito enfermarme y agotarme (en inglés, *burn out*). *Burn out*, una expresión del inglés estadounidense muy interesante. No hay un equivalente exacto en español (aquí usaremos la expresión agotar y sus derivados). ¿Por qué la gente se agota? Por la falta de equilibrio en sus vidas. ¿Cómo ocurre? Sencillo, es la labor del mártir. La gente ve que uno trabaja bien, entonces le dan más trabajo y

el mártir dice: *¿Ves qué maravilloso eres? Te están dando más trabajo, eres el mejor, nadie lo puede hacer como tú, eres indispensable. ¡Acepta! ¡Acepta! ¡Dí que sí!* Y como si fuéramos ligas, comenzamos a jalar y jalar y jalar hasta que... ¡pop! Nos reventamos.

El agotamiento. He visto maravillosos maestros dejar su trabajo por esta causa. No pudieron parar, no pudieron decirle *No* a su mártir y

ahora todos en la escuela lo lamentan. Pero es demasiado tarde, el daño está hecho y los maestros se han ido.

4. **Generando diversión conscientemente**. Probablemente el lector esté pensando: la diversión es para los superficiales que no tienen nada mejor que hacer. ¿No estaremos olvidando que la vida es para ser vivida gozosamente? Hablamos de dar alegría y esperanza a nuestros estudiantes cuando nosotros mismos estamos demasiado cansados para disfrutar de la vida. Comenzamos a sentirnos demasiado buenos como para mezclarnos con el mundo exterior al círculo Waldorf y nuestra seriedad se convierte en un pesado abrigo que nos cubre y nos hace inaccesibles a otros. *La vida es maravillosa*, decimos a nuestros estudiantes. *Uy sí, ¿entonces por qué arrastra los pies?* ¡Qué falta de congruencia entre lo que predicamos y lo que vivimos! René Querido no hablaba del entusiasmo, ¡exudaba entusiasmo!

¿Dónde está la diversión en nuestras vidas? Cada uno de nosotros debe crearla conscientemente dado que es fácilmente excluida por las interminables demandas de ser un maestro Waldorf. Le pregunté a una amiga qué hacía para divertirse, a lo que me respondió "Ah, pues me gusta mucho ir a acampar". Cuando le pregunté cuándo había acampado por última vez, me dijo: "Caray, no lo recuerdo bien, hace ya tiempo... ¿habrán pasado ya tres años?"

Dedicamos todo nuestro tiempo a tratar de ser maestros Waldorf perfectos y nos olvidamos de que lo que nuestros estudiantes reciben es nuestro esfuerzo interior por ser mejores; ellos nunca están esperando la perfección. Cuando creamos conscientemente la diversión, restituimos nuestro equilibrio y nos conectamos con la alegría de vivir.

Dedicamos todo nuestro tiempo a tratar de ser maestros Waldorf perfectos y nos olvidamos de que lo que nuestros estudiantes reciben es nuestro esfuerzo interior por ser mejores; ellos nunca están esperando la perfección.

Ya no trabajo como maestra Waldorf. Durante los últimos cuatro años me he dedicado a dar conferencias a padres de familia y a maestros en todo tipo de escuelas, tanto en México como en el extranjero. Por todas partes encuentro personas animosas y receptivas. Es momento de abrirse y compartir. Me he visto enormemente recompensada con su gratitud y me siento muy afortunada por la oportunidad que me ofrecen para crecer.

Entonces ¿estoy libre ya de mi mártir? Déjenme ponerlo de esta manera: definitivamente mi vida ha cambiado. El mártir sigue visitándome de vez en cuando, pero ahora soy mejor y más rápida en reconocerlo y en despedirlo por la puerta trasera: ¡Ha sido un verdadero disgusto verte, espero que nunca más regreses!

Si equilibramos nuestras vidas y buscamos liberarnos del estrés, de batallar y sufrir, y en lugar de ello escogemos realizarnos a través de nuestro trabajo con entusiasmo y pasión y lo condimentamos con alegría y esperanza, tenemos la receta para poder ofrecer a nuestros hijos y estudiantes un verdadero ejemplo de cómo vivir plenamente la vida, de manera que puedan crecer con la visión de un mundo mejor.



Pan integral orgánico
Verduras y frutas
Lácteos orgánicos
Desayunos y comidas
elaborados con productos orgánicos.
Comida sana y rica
para fiestas y reuniones.

Amy, mamá de Benjamín, Alec y Arun

la casa del pan

papaloti

Plaza Laurel, Av. Ávila Camacho # 274,
Col. San Jerónimo, Cuernavaca
(777)317 5801



La Linterna, ofrece libros en las áreas de:

- Pedagogía Waldorf
- Antroposofía
- Biografía
- Agricultura Biodinámica
- Literatura Infantil

Somos distribuidores exclusivos para México de Editorial Idunn y Columba Ediciones

¡Pregunta por nuestros títulos en promoción!

Nos dará mucho gusto atenderle a través de nuestro correo electrónico: libros@escuelawaldorf.edu.mx

En la oscuridad llevo en mis manos, una luz clara y fuerte.
La llama de mi Linterna es como el oro, ¡Brilla intensamente!



*Solicite descuentos para escuelas Waldorf y por compras al mayoreo.