



El Exceso de Estímulos: Cuidar las Fuerzas Vitales de la Infancia

Por HeyZeus Oak

Si uno se detiene a escuchar junto a un niño pequeño, puede empezar a notar algo sorprendente. Los niños a menudo perciben sonidos que los adultos hace tiempo dejaron de notar. De pronto un niño puede preguntar: “¿Qué es ese sonido?” y solo entonces el adulto se da cuenta del suave zumbido del refrigerador, del ligero murmullo de la calefacción, del silbido del agua en las tuberías o del lejano rumor del tráfico afuera.

Para los niños pequeños el mundo está lleno de sonidos, movimientos, luces e impresiones que los adultos apenas perciben. Sus sentidos están abiertos y profundamente receptivos. Lo que para un adulto es simplemente ruido de fondo, para el niño suele llegar como una experiencia viva e inmediata. Debido a esta sensibilidad, los niños pequeños a menudo reciben mucha más estimulación de la que imaginamos.

Estos momentos revelan algo esencial sobre la primera infancia. Los niños pequeños no son solo seres que piensan y procesan información. Son organismos vivos cuyo crecimiento depende de fuerzas invisibles que sostienen el cuerpo, regulan el sistema nervioso y alimentan la imaginación y la vitalidad.

En la educación Waldorf solemos llamar a estas energías fuerzas vitales. Son las fuerzas formativas que construyen el cuerpo, apoyan la digestión y el sueño, regulan los ritmos de los órganos y nutren la capacidad del niño para el juego y la imaginación. Estas fuerzas están especialmente activas durante los primeros años de vida, cuando el cuerpo crece rápidamente y se establecen las bases de la salud.

Durante este tiempo el niño pequeño todavía no regula estas fuerzas por sí mismo. Hasta aproximadamente los seis o siete años, los niños dependen en gran medida de su entorno para reponer y estabilizar estas energías. El calor humano, el ritmo, la repetición, el cuidado amoroso, la presencia tranquila de los adultos y el tiempo en la naturaleza nutren profundamente al niño en crecimiento. En muchos sentidos, estas condiciones funcionan casi como alimento o aire para el organismo en desarrollo.

Al mismo tiempo, existen experiencias que consumen estas mismas fuerzas.

La vida moderna está llena de estímulos. Hoy el “ruido” no es solo sonido. El ruido también puede ser velocidad, brillo, intensidad emocional, exceso de información, urgencia y constante interrupción. Puede aparecer en pantallas que cambian más rápido de lo que los ojos pueden descansar, en música que nunca se detiene, en mañanas apresuradas, en medios encendidos de fondo que nunca se apagan por completo, o en conversaciones de adultos cargadas de preocupaciones que el niño aún no puede comprender.

Para un niño pequeño, estas impresiones no son neutrales. Su sistema nervioso está abierto y receptivo. Sus sentidos aún no filtran la realidad como lo hacen los de un adulto. Lo que ven, oyen y sienten no permanece en la superficie. Penetra hacia el interior y pasa a formar parte de su desarrollo físico y emocional.

El niño pequeño todavía no se separa del mundo.

El mundo entra en él.

Por eso la calidad del entorno del niño es tan importante. Las experiencias tempranas dejan huellas profundas, no solo en la memoria, sino también en la propia estructura del organismo en desarrollo.

La educación Waldorf habla de doce sentidos a través de los cuales el ser humano se encuentra con el mundo. A menudo pensamos solo en la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto. Pero el

niño también está desarrollando sentidos más profundos que le permiten percibir el movimiento de su cuerpo, el equilibrio en el espacio, el calor de su entorno y una sensación general de bienestar interior.

Estos sentidos fundamentales ayudan al niño a sentirse seguro y orientado en el mundo. Se nutren a través del movimiento real, el ritmo constante, la presencia física de los adultos, el calor humano y la actividad con propósito. Cuando estos sentidos están protegidos, el niño se siente en casa dentro de sí mismo.

Cuando, en cambio, son abrumados por estímulos rápidos y entornos irregulares, el cuerpo debe procesar más de lo que puede integrar con comodidad. Lo que desde afuera puede parecer exceso de energía puede ser en realidad lo contrario. El niño puede estar interiormente agotado.

A veces vemos esto en niños que buscan estímulos constantemente, que tienen dificultad para concentrarse en el juego o que parecen llenos de energía pero incapaces de descansar. Puede ser tentador interpretar estos comportamientos como falta de disciplina o de atención. Sin embargo, muchas veces son señales de que la vitalidad se está gastando más rápido de lo que puede restaurarse.

El desafío de la infancia moderna, por lo tanto, rara vez es la falta de estímulos.

Con frecuencia es la falta de protección frente a ellos.

Los niños pequeños necesitan entornos que les den más energía de la que les quitan.

Los ritmos sencillos de la vida cotidiana ayudan mucho en esto. Horarios regulares para las comidas, rutinas de sueño predecibles, tardes tranquilas y mañanas sin prisas permiten que el cuerpo del niño se asiente en patrones saludables. El tiempo al aire libre restaura el equilibrio de los sentidos de una manera que pocos espacios interiores pueden igualar. La naturaleza ofrece profundidad y calma en lugar de una constante novedad.

Igualmente importante es proteger al niño de experiencias que le exigen demasiado, demasiado pronto. Conversaciones de adultos llenas de preocupación, imágenes rápidas de los medios, intensidad emocional o agendas apresuradas empujan al niño hacia afuera antes de que su vida interior tenga la fuerza necesaria para sostener esas experiencias.

Esto no significa que los niños deban ser protegidos del mundo para siempre. Más bien, la primera infancia es el momento en que las bases de la fortaleza interior se están construyendo silenciosamente. Cuando estas bases se protegen, el niño crece poco a poco hasta convertirse en una persona capaz de enfrentar la complejidad del mundo con claridad y resiliencia.

Cuando no se protegen, el niño puede parecer “mayor” demasiado pronto, pero las estructuras profundas que sostienen la salud y la vitalidad pueden debilitarse.

Hoy los padres están criando a sus hijos en un mundo que se mueve cada vez más rápido. Ninguno de nosotros puede eliminar todo el ruido de la vida moderna. Pero sí podemos tomar decisiones conscientes sobre lo que entra en nuestro hogar y lo que no.

Podemos proteger las tardes tranquilas.

Podemos reducir el uso innecesario de pantallas.

Podemos dar espacio al tiempo al aire libre.

Podemos cultivar ritmo y calma en la vida cotidiana.

Estas decisiones pueden parecer pequeñas, pero tienen una enorme importancia para el desarrollo.

La infancia no florece en medio de la estimulación constante. Crece gracias al calor humano, al ritmo, a la protección y al tiempo. Cuando reducimos el ruido que rodea al niño pequeño, creamos espacio para que algo mucho más importante pueda crecer.

Las fuerzas vitales que construyen el cuerpo, alimentan la imaginación y sostienen la vitalidad pueden entonces realizar su silencioso trabajo.

Y en ese espacio protegido, la infancia se despliega como estaba destinada a hacerlo:

lentamente, con firmeza y llena de vida.

Biografía del Autor

HeyZeus Oak es el director de Heart in Hand Preschool en Portland, Oregón, un programa de educación infantil Waldorf plenamente certificado y miembro de WECAN. Es mentor formado a través del Center for Anthroposophy y está dedicado a cultivar reverencia, ritmo y belleza en la vida de los niños pequeños.