



El ritmo: la base silenciosa de la infancia

Por HeyZeus Oak

En los primeros años de la crianza, la mayoría de nosotros estamos cansados. Cansados en el cuerpo, cansados en la mente y, a veces, también cansados en el corazón. Los niños pequeños se despiertan temprano, necesitan mucho de nosotros y rara vez se mueven al ritmo que el mundo de los adultos espera. En esos momentos de cansancio es fácil perder el equilibrio. Decimos sí cuando en realidad queríamos decir no, nos irritamos con facilidad o sentimos que el día nos lleva de un lado a otro en lugar de que nosotros guiemos el día. Con los años de trabajo con niños pequeños, algo se ha vuelto muy claro para mí: el ritmo es lo que da estabilidad al día.

Cuando el ritmo vive en el hogar, la vida se vuelve más sencilla tanto para los niños como para los padres. No me refiero a un horario rígido ni a un día estrictamente controlado. Más bien hablo de un flujo predecible del día, algo en lo que los niños pueden confiar. Los niños pequeños no experimentan el tiempo como lo hacemos los adultos. No pueden leer relojes ni planear con anticipación. Ellos viven el día principalmente a través del sentimiento. Cuando las cosas suceden más o menos en el mismo orden cada día — despertarse, comer, jugar, descansar y dormir — el niño comienza a relajarse dentro del ritmo de la vida. El ritmo le transmite un mensaje silencioso: el mundo es predecible y aquí estás seguro.

En la educación Waldorf de la primera infancia solemos hablar de que el día tiene una cualidad de respiración. Así como el cuerpo inhala y exhala, el día también se mueve entre momentos de recogimiento y momentos de expansión hacia el mundo. Hay momentos en los que el niño se recoge hacia dentro. Escuchar un cuento, sentarse a comer, pintar o preparar pan juntos invitan al niño a reunirse consigo mismo. Son momentos más tranquilos e interiores. Luego hay momentos en los que el niño se expande hacia afuera: correr en el jardín, construir con bloques, cavar en la tierra o inventar juegos imaginarios llenos de fantasía.

Los niños pequeños se mueven naturalmente entre estos dos estados a lo largo del día. Cuando el ritmo del día apoya esta respiración natural, los niños florecen. Si el día está lleno solamente de actividades estructuradas y de instrucciones constantes, los niños se vuelven inquietos y tensos. Si el día está lleno únicamente de estímulos y energía sin contención, se dispersan y se sienten abrumados. Lo que realmente necesitan es una alternancia suave entre concentración y libertad, entre recogerse hacia dentro y expandirse hacia el mundo.

Uno de los momentos más simples y al mismo tiempo más importantes en el día de un niño es el momento de reencontrarse con sus padres. Tal vez sucede cuando lo recoges de la escuela o cuando regresas a casa después del trabajo. Muchas veces los adultos saludamos primero a otros adultos. Revisamos el teléfono o terminamos una conversación. Pero para el niño ese momento tiene un significado diferente. Ha estado lejos de ti y todo su ser quiere volver a conectarse contigo.

No hace falta mucho tiempo. A veces unos pocos segundos de verdadera presencia son suficientes. Arrodillarte, mirarlo a los ojos y darle un abrazo cálido le permite sentir que realmente estás allí para él. En ese pequeño momento el niño se tranquiliza. Cuando ese encuentro no ocurre, los niños a menudo se vuelven demandantes o inquietos. Empiezan a pedir cosas o a correr de un lado a otro. Lo que realmente están buscando es conexión.

Otro desafío para muchas familias hoy en día es el miedo al aburrimiento. La cultura moderna ha creado la idea de que los niños deben estar siempre entretenidos. Las pantallas, las actividades organizadas y los juegos dirigidos por adultos llenan muchas horas del día. Sin embargo, el aburrimiento no es un problema que haya que resolver. En muchos sentidos es la puerta hacia la imaginación.

Cuando un niño dice que está aburrido, en realidad está parado en el umbral de la creatividad. Si nos apresuramos a llenar ese momento con entretenimiento, nunca cruzará ese umbral. Pero si permitimos que ese momento exista, algo comienza a despertar dentro de él. De pronto una manta se convierte en una cueva, un palo en una espada y el patio en todo un mundo imaginado. El verdadero juego nace de este manantial interior de imaginación. Este tipo de juego es esencial para el desarrollo saludable de los niños pequeños, porque les permite crear desde dentro en lugar de consumir constantemente estímulos que vienen de afuera.

En las aulas Waldorf de la primera infancia quizá notes que los maestros casi nunca participan directamente en el juego de los niños. En cambio, están ocupados en trabajos reales y significativos: barrer el suelo, hornear pan, remendar telas, cuidar el jardín o preparar comida. Los niños juegan cerca, muchas veces inspirados por el trabajo que ven a su alrededor. Esto no

es casualidad. Los niños pequeños se sienten profundamente nutridos cuando los adultos que los rodean están dedicados a actividades con sentido. Esto crea un centro en el ambiente.

En casa este mismo principio puede vivir de manera muy natural. Un padre prepara la cena, dobla la ropa o se ocupa de pequeñas tareas del hogar mientras el niño juega cerca. El niño no necesita entretenimiento constante. Lo que necesita es la presencia tranquila y estable de un adulto que esté arraigado en la vida del hogar.

Incluso la hora de dormir se beneficia de este mismo enfoque rítmico. Cuando los niños han sentido una conexión verdadera con sus padres a lo largo del día, les resulta mucho más fácil soltarse y entregarse al sueño. Un ritmo sencillo y predecible por la noche suele ayudar: lavarse, ponerse el pijama, escuchar un cuento y decir buenas noches. Los cuentos que más atesoran los niños suelen ser aquellos que nacen de la propia vida o de la imaginación de sus padres. Ningún libro, grabación o caricatura puede igualar la calidez de una historia contada por la persona que el niño más ama.

A veces el ritmo puede parecer un esfuerzo adicional para los padres, pero con el tiempo aparece algo hermoso. Los niños que crecen dentro de ritmos estables suelen desarrollar un fuerte sentido interior de sí mismos. A medida que crecen son más capaces de decir sí a lo que sienten correcto y no a lo que no lo es. Los primeros siete años de vida son el tiempo en que el niño desarrolla su confianza más profunda en el mundo. Un hogar con ritmo le enseña silenciosamente que la vida tiene orden, que la vida tiene sentido y que el mundo es un buen lugar para vivir.

Los niños son pequeños solo por un breve tiempo. En medio de las noches sin dormir y la ropa que nunca deja de acumularse puede parecer que estos años durarán para siempre. Sin embargo, de repente son más altos que tú y salen por la puerta hacia sus propias vidas. El ritmo nos ayuda a ir más despacio y a habitar verdaderamente estos primeros años junto a ellos. La comida compartida en la mesa, el cuento antes de dormir, el camino a casa tomados de la mano. Estos pequeños momentos repetidos se convierten en la arquitectura silenciosa de la infancia. Mucho después de que los juguetes hayan desaparecido, los ritmos de esos primeros años continúan viviendo dentro de ellos.

Biografía del autor

HeyZeus Oak es el fundador y director de Heart in Hand Preschool en Portland, Oregon, un programa de educación Waldorf para la primera infancia completamente certificado y miembro de WECAN. También 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.