



El sueño: donde el niño regresa al mundo del espíritu

Por HeyZeus Oak

Cuando cae la tarde en un hogar con niños pequeños, comienza a desplegarse una transformación silenciosa. La actividad del día se va apagando poco a poco. Los juguetes se recogen, la luz se vuelve más suave y los sonidos de la casa empiezan a calmarse. Se prepara el baño, aparecen las pijamas y se cuenta un cuento bajo la luz tranquila de la noche. Poco a poco el niño se queda dormido y, desde afuera, parece simplemente que el día ha terminado. Sin embargo, algo mucho más profundo acaba de comenzar.

Para el niño pequeño, dormir no es solo descansar. Es el momento oculto en el que las experiencias del día se transforman silenciosamente en las bases de su crecimiento. Lo que desde fuera parece quietud es, en realidad, uno de los procesos más activos y misteriosos de la infancia.

Durante los primeros años de vida, los niños viven muy profundamente dentro de sus sentidos. Conocen el mundo a través del calor y el frío, del sonido y del movimiento, del color, la textura, el sabor y el olor. Cada experiencia entra en ellos con gran intensidad. La risa de un amigo, el barro entre los dedos, el ritmo de barrer el piso, el cuento escuchado en el círculo, la voz de mamá o papá... todas estas impresiones son recibidas por el niño con una apertura extraordinaria.

A diferencia de los adultos, los niños aún no toman distancia del mundo a través del análisis o las explicaciones. El mundo entra directamente en su experiencia. Todo lo que encuentran deja una huella no solo en sus pensamientos, sino en todo su ser. Lo que el niño ve, oye y toca no pasa simplemente por su vida. Se vuelve parte del ser humano que está creciendo.

Por eso, durante el día el niño realiza una tarea enorme. Sus sentidos están despiertos y activos. Su cuerpo se mueve, se equilibra, trepa, cava, carga y construye. Sus emociones responden con rapidez a lo que ocurre a su alrededor y su imaginación transforma la experiencia a través del juego. Cuando llega la noche, el niño ha recogido un día entero de impresiones del mundo que lo rodea. El sueño es el momento en que todas esas impresiones se van tejiendo silenciosamente dentro de su desarrollo.

En la educación Waldorf solemos hablar del niño como un ser que todavía está llegando plenamente a la vida terrenal. Su cuerpo crece con rapidez. Sus órganos están formando sus ritmos. Su sistema nervioso desarrolla su delicada estructura. Cada día el niño recoge experiencias a través de sus sentidos, y cada noche esas experiencias son trabajadas en los silenciosos procesos del sueño.

Durante el sueño, la actividad de los sentidos que estaban despiertos durante el día se retira, y fuerzas más profundas de la vida comienzan a actuar. El cuerpo entra en un proceso de restauración y crecimiento. Los órganos se renuevan. El sistema nervioso reorganiza las impresiones del día. Se liberan hormonas de crecimiento, los tejidos se reparan y los ritmos del cuerpo se fortalecen. En un sentido muy real, el cuerpo del niño se está construyendo mientras duerme.

Esta es una de las razones por las que los niños pequeños necesitan dormir tantas horas. Un niño de tres o cuatro años no está simplemente recuperándose del cansancio. Está realizando la profunda tarea de crecer dentro de su cuerpo físico. Las largas horas de sueño que necesita no son un lujo, sino una necesidad para un desarrollo sano.

En la educación Waldorf también hablamos de que el ser humano posee doce sentidos a través de los cuales se encuentra con el mundo. A menudo pensamos solo en la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, pero nuestra experiencia del mundo es mucho más rica. También sentimos el movimiento de nuestro propio cuerpo, nuestro equilibrio en el espacio, el calor del entorno y el sentido general de bienestar que vive dentro del organismo. Más allá de estos, existen los sentidos a través de los cuales encontramos a otros seres humanos: el lenguaje, el pensamiento y la presencia de otra persona.

Durante el día el niño vive hacia afuera a través de estos sentidos. Se dirige al mundo con movimiento, curiosidad, palabras y juego. Los sentidos forman puentes entre el niño y el mundo que lo rodea, permitiéndole explorar y familiarizarse poco a poco con la vida en la tierra.

Pero cuando se acerca la noche, esos puentes comienzan a retirarse. El niño ya no necesita seguir cada sonido de la casa ni observar cada movimiento a su alrededor. El cuerpo se aquieta. Los sentidos poco a poco liberan su actividad hacia el exterior. Lentamente el niño se retira del mundo de los sentidos y se sumerge en la quietud profunda del sueño.

Esta transición es delicada e importante. Cuando la tarde transcurre con calma y previsibilidad, el niño puede realizar suavemente este viaje hacia adentro. Los sentidos descansan y el cuerpo puede entrar en un sueño profundo y reparador. Pero cuando la noche está llena de estímulos intensos —luces brillantes, pantallas, actividad apresurada o emociones fuertes— este proceso se vuelve mucho más difícil. Los sentidos permanecen alerta cuando deberían estar entrando en reposo.

Muchos padres han vivido ese momento en que un niño que parecía cansado de repente se vuelve inquieto y lleno de energía en la noche. Ese “segundo aire” suele aparecer cuando el cuerpo ha pasado su ventana natural para dormir. En lugar de relajarse, el organismo libera hormonas de estrés que permiten al niño seguir funcionando, aunque en realidad necesita dormir profundamente.

Por eso el ritmo tiene un papel tan importante en la vida de los niños pequeños. Cuando la hora de dormir llega aproximadamente a la misma hora cada noche, y la misma secuencia tranquila conduce al descanso —un baño, las pijamas, un cuento y un beso de buenas noches— el cuerpo del niño comienza a reconocer ese patrón. Los sentidos se relajan dentro de ese ritmo familiar.

En muchos hogares y jardines Waldorf, el cuento antes de dormir ocupa un lugar especial dentro de este ritual nocturno. Las historias contadas con la voz de los padres o desde la imaginación tienen una calidez que ninguna grabación o pantalla puede reemplazar. El sonido de la voz humana, el momento compartido de quietud y el fluir de una historia ayudan al niño a pasar del mundo activo del día al mundo interior del sueño.

Lo que ocurre después de que el niño se duerme permanece en gran parte oculto para nosotros, pero este proceso nocturno tiene un significado profundo. Durante el sueño el niño suelta las experiencias del día y entra en una esfera más profunda de renovación. Las tensiones del día se aflojan y el ser humano en crecimiento se reorganiza de maneras que favorecen su desarrollo.

Cuando el niño despierta por la mañana renovado, algo nuevo se ha logrado silenciosamente. El crecimiento que observamos en la infancia —el aumento repentino de estatura, una nueva coordinación en el movimiento, mayor claridad en el habla o una capacidad creciente de concentración— está profundamente relacionado con este proceso nocturno de restauración. Noche tras noche el niño regresa a este jardín silencioso de renovación donde las semillas de su crecimiento son cuidadas.

En este sentido, el sueño se convierte en uno de los grandes guardianes de la infancia.

La vida moderna, sin embargo, a menudo presiona este ritmo natural. Las actividades de la tarde se extienden cada vez más hacia la noche. Las pantallas introducen luz brillante y estímulos rápidos justo cuando los sentidos deberían comenzar a aquietarse. Las agendas ocupadas a veces empujan la hora de dormir cada vez más lejos del ritmo natural del niño.

Cuando esto ocurre, los niños suelen mostrarnos rápidamente sus efectos. Se vuelven más irritables, les cuesta más regular sus emociones y pequeñas frustraciones pueden resultar abrumadoras. Sus cuerpos están pidiendo la restauración que el sueño ofrece.

Proteger el sueño se convierte entonces en uno de los actos más amorosos que los padres pueden ofrecer a sus hijos. Esto no requiere técnicas complicadas. Muchas veces significa simplemente crear un ritmo de tarde predecible y tranquilo: la luz se suaviza, la actividad disminuye, se cuenta un cuento y el niño sabe lo que viene después.

Cuando este ritmo se cuida, la transición hacia el sueño se vuelve natural y suave. El niño suelta el día, se retira del mundo de los sentidos y entra en el silencioso trabajo de renovación que ocurre durante la noche.

Y entonces llega la mañana como un nuevo comienzo. El niño despierta renovado, listo una vez más para explorar, construir, imaginar y encontrarse con el mundo.

Visto desde esta perspectiva, el sueño no es simplemente el final del día. Es el jardín oculto donde la infancia continúa creciendo, silenciosa y fielmente, noche tras noche.

Biografía del autor

HeyZeus Oak es el director y fundador de Heart in Hand Preschool en Portland, Oregon, un programa de educación infantil Waldorf completamente certificado y miembro de WECAN. También es mentor formado a través del Center for Anthroposophy y dedica su trabajo a cultivar reverencia, ritmo y belleza en la vida de los niños pequeños.