

## Fortalecer nuestros sentidos para calmar y reconfortar nuestras almas agotadas por la pandemia

Nancy Blanning

La pandemia es un invitado inesperado en todas nuestras vidas. Esperábamos que se fuera, que desapareciera, y que nos permitiera "volver a la normalidad". Nos hemos lamentado de los tiempos y las oportunidades perdidas, nos hemos sentido decepcionados, abatidos, enfadados y deprimidos. Sin embargo, COVID-19 sigue con nosotros. Somos sabios al anticipar que nos esperan más sorpresas y desafíos.

La gente suele decir que se siente "sensible", "desorientada", "desequilibrada", "insegura de su lugar", "desincronizada" con el tiempo, "aislada", o "nerviosa", por nombrar algunos rasgos. Otras personas definen nuestra vida emocional como "ansiedad", "nerviosismo" y "depresión o melancolía" (que les sonará a quienes hayan trabajado con la obra de Henning Köhler y su libro en inglés titulado "Los niños temerosos, ansiosos y tristes". El trabajo de Köhler describe que cuando los sentidos básicos del tacto, la vida y el movimiento/equilibrio propio están desordenados, entramos en estos estados anímicos problemáticos. De un modo u otro, cada una de estas personas se refiere a los cuatro sentidos fundamentales tal y como los caracterizó Rudolf Steiner. La pandemia también ha afectado a nuestra salud sensorial y a nuestra confianza.

Como educadores Steiner/Waldorf, tenemos la suerte de conocer los sentidos. No sólo los conocemos, sino que tenemos una visión de lo que ayuda a calmar, fortalecer y nutrir cada ámbito sensorial. Es a través de estos sentidos que encontramos nuestra experiencia de seguridad, confianza, fiabilidad y resistencia mientras estamos en un cuerpo físico en la tierra. Ofrecer a nuestros alumnos experiencias de percepción saludable es un camino de apoyo y curación para el cuerpo y el alma en estos tiempos de perturbación.

De los doce sentidos, los cuatro primeros sentidos básicos más importantes para la primera infancia son el **tacto**, seguido del **sentido vital**, el **movimiento propio** y el **equilibrio**. A continuación, se presentan algunos resúmenes de lo que cada sentido nos proporciona para sentirnos contenidos y protegidos, así como seguros y confiados en el cuerpo físico. También se dan sugerencias para apoyar la salud sensorial. Muchas de estas sugerencias nos resultarán familiares. Sin embargo, en momentos de estrés y de desorientación, podemos olvidar fácilmente la sabiduría de lo que ya conocemos. Los recordatorios nos reafirman que tenemos un repertorio inicial de actividades de movimiento saludables que apoyan el desarrollo sensorial y que también pueden ser curativas para los niños en este momento.



Durante la experiencia del nacimiento, el **tacto** está muy estimulado. El bebé tiene una primera experiencia física de la totalidad del cuerpo a través del tacto. Todo se aprieta y se comprime de forma tranquilizadora, confirmando que el cuerpo es una entidad completa. A los bebés les gusta que les envuelvan, que les abracen y que les cojan en brazos seguros para calmarles y tranquilizarles.

Los temores del COVID han privado a los niños de la tranquilidad que proporciona el tacto. Aunque la precaución extrema está disminuyendo, las advertencias sobre el tacto nos han traumatizado, sintiéndonos cautelosos al tocar a otro y al ser tocados. Una cosa importante que pueden hacer los maestros es recalcar a los padres la importancia de dar a sus hijos mucho, mucho tacto en casa. Los mimos, los abrazos, los apretones y las luchas lúdicas -no bruscas, pero sí firmes- son experiencias táctiles tranquilizadoras y calmantes. Envolver al niño en mantas a modo de capullo de mariposa puede hacer que se sienta seguro, al igual que tener un cojín o una pelota hinchable grande enrollada firmemente a lo largo del cuerpo. El frotar vigoroso con una toalla después del baño puede ser un juego divertido que estimule la piel y calme los nervios. Todo esto puede ser una "terapia casera". El masaje a la hora de acostarse también es un potente ayudante en cualquier momento, pero especialmente ahora. Las familias pueden darse masajes mutuamente. Los padres también necesitan caricias cariñosas y tranquilizadoras.

En la escuela, tenemos que ser más inventivos. Si nuestras directrices culturales y escolares permiten el tacto, apretar las extremidades -los brazos desde los hombros hasta las puntas de cada dedo - y las piernas desde el muslo (apropiado para los padres y madres) o desde las rodillas hacia abajo (para los maestros) hasta los pies y los dedos de los pies puede ser calmante y tranquilizador. Este tipo de tacto firme no sólo afecta a la piel, sino que llega hasta el dominio fluido de la sangre, los músculos y los tejidos blandos, el reino etérico. Si las pautas lo permiten, tomarse de las manos o enlazar los codos son formas familiares de contacto. Pasar los brazos por encima de los hombros del otro sentado en el suelo en círculo para convertirse en un barco que se balancea es un juego divertido e imaginativo para estimular el tacto.

Juntar las manos, dar palmadas en los muslos, frotar los brazos y las piernas, apretar y abrazarse a uno mismo tienen un valor reconstituyente. Una ventaja especial es que los niños pueden tocarse, abrazarse



y darse palmaditas con la cantidad justa de presión y energía. Los niños tienen una autorregulación natural para darse la cantidad justa de estimulación satisfactoria.

La ropa y su ajuste es otra fuente de seguridad táctil. En la actualidad, es especialmente importante que todos nos sintamos adecuadamente abrigados y enfundados por prendas que calientan y abrazan nuestra piel. Todos sabemos que las capas suficientes y las fibras naturales siempre alivian, reconfortan y tranquilizan.

Pasemos ahora al **movimiento** propio y al **equilibrio**.

Cuando observamos la secuencia de desarrollo de la adquisición del movimiento y el control del cuerpo de los primeros años de la infancia, vemos que el objetivo del niño es llegar a estar erguido para mantenerse firme sobre la tierra. El bebé realiza todo tipo de movimientos reflejos para explorar estas diferentes direcciones inscritas en el órgano del equilibrio en el oído interno. El bebé explora instintivamente la derecha y la izquierda, arriba y abajo, y delante y detrás. Estas polaridades direccionales están inscritas físicamente en el hueso petroso de nuestro cráneo. Una sabiduría divina creó los canales semicirculares del oído interno para que fueran el órgano de la verticalidad. Para ponerse de pie y encontrar la seguridad del equilibrio, el niño tiene que moverse y practicar una y otra vez los movimientos que estimulan el equilibrio. La repetición y la práctica regular de estos movimientos refuerza y tonifica lo realizado.

En estos tiempos COVID, la oportunidad de movimiento ha sido sofocada de muchas maneras. La cuarentena y el aislamiento han mantenido a todo el mundo dentro de sus casas. Por lo tanto, hay una oportunidad limitada para los tipos de movimiento que reafirman y confirman la seguridad del equilibrio dentro del campo gravitacional de la tierra. Todas y cada una de las actividades que estimulan los órganos del equilibrio en el oído interno y mueven el cuerpo a través de los tres planos del espacio son una ayuda pedagógica. Al ofrecer a los niños coros, movimiento y juegos que los guíen imaginativamente por el espacio, se está apoyando la seguridad del equilibrio y la orientación en el espacio. Estos juegos, de apariencia sencilla, hacen retroceder sutilmente a los niños a una etapa de desarrollo anterior y recapitulan la secuencia que hizo madurar la fuerza de este sistema, ante todo muy descuidado.

Algunos ejemplos son:

- Expansión y contracción -guiados por las manos formando un anillo y moviéndose juntos hacia afuera y hacia adentro (espacio hacia adelante/espacio hacia atrás)
- Estirarse hacia arriba y agacharse hacia abajo (arriba y abajo)
- Saltar y ponerse en cuclillas (arriba y abajo)
- Balancearse hacia delante y hacia atrás y de lado a lado (adelante y atrás; derecha e izquierda)

Arrastrarse sobre las manos y las rodillas (coordinando arriba y abajo, comprometiendo alternativamente la derecha y la izquierda).

A continuación, se presenta una imaginación que incluye los tres planos espaciales. Es una secuencia sencilla pero potente para encontrar y mantener el equilibrio en el espacio. Puede comenzar sentado o de pie:

El sol está saliendo en el cielo.

*Manos y antebrazos en el pecho, en pequeño arco, luego elevar lentamente los brazos en un gesto de sol completo*

Y con él nos elevamos alto, alto, alto

*Si está sentado, levántese hasta ponerse de pie. levantar los brazos para gesticular el sol naciente.*

La luna se acuna

*Los brazos se mantienen bajos en el gesto de acunar, el codo izquierdo redondeado para sugerir la luna creciente.*

Y abajo, abajo, abajo también vamos.

*Bajar doblando las rodillas hasta quedar en cuclillas, si se puede agacharse, si puedes hacerlo. Luego levántese lentamente hasta ponerse de pie de nuevo, moviéndose lentamente.*

Detrás de nosotros las estrellas

*Levantar los brazos, extendiendo/inclinándose en el espacio de la espalda, los dedos "titilan" como las estrellas.*

Ante nosotros el amanecer

*Llevar lentamente los brazos/manos hacia el espacio delantero para saludar al amanecer.*

Y nosotros, somos como el sol, la luna y las estrellas

*Tomamos silenciosa y suavemente las manos y comenzamos a dar vueltas a dar vueltas, en corro.*

En resumen, el desarrollo del equilibrio se estimula con el **movimiento en círculo**, de **giro**, de **balanceo** o de **oscilación**. El movimiento de la cabeza en todas y cada una de las direcciones estimula el movimiento del líquido en las cavidades de los canales semicirculares del oído interno. Es a través de este sentido que el ser humano puede saber dónde se encuentra en las **tres dimensiones del espacio**.

Un sentido del equilibrio seguro y eficaz da al ser humano seguridad y confianza en la orientación en el espacio y proporciona un sentido seguro de "centro" a partir del cual el ser humano puede actuar en el mundo. Estos tiempos de pandemia han negado a los niños la oportunidad de mantener fuerte este sentido seguro del centro. Todos estos juegos de estimulación vestibular ayudarán a suplir ese déficit.

El **movimiento propio** se define como la capacidad de saber que nos hemos movido y de saber dónde está cada parte del cuerpo en relación con el resto. Mediante la educación del movimiento propio, el niño aprende la geografía corporal y la secuencia de movimientos de los miembros para realizar una determinada tarea. La presión experimentada por los receptores de las articulaciones es la que da la experiencia de las extremidades de cada uno, de cómo se mueven y de su posición. A veces se nos "duerme" un pie o una pierna y los sentimos entumecidos y "pinchados por alfileres". Es una sensación extraña y desconcertante, como si hubiéramos perdido una parte de nosotros mismos. Lo normal es que demos un fuerte pisotón en el suelo para recuperar la sensación. Ese es un ejemplo de necesidad de presión extrema, pero todos necesitamos la sensación de presión en las articulaciones para sentir dónde están todas las partes de nuestro cuerpo.

La oportunidad de estimular el movimiento propio ha sido sofocada de forma similar al equilibrio. Los niños necesitan todo tipo de oportunidades para saltar, dar pisotones, llevar cargas pesadas, luchar, chocar con las cosas y con los demás, para sentir la realidad del cuerpo. Algunos niños necesitan mucha más presión que otros para tener una experiencia corporal satisfactoria y confirmadora. Buscarán la presión fuerte siempre que puedan, y lo harán, a menudo de formas no aceptadas socialmente. Tanto las piernas/pies como los hombros/brazos/manos y dedos buscan esta entrada de presión. Los momentos bulliciosos en el tiempo de los coros con saltos, pisotones, palmas, golpes de manos y puños en el suelo en una encantadora tormenta, etc., seguidos de una pausa más tranquila, serán un alimento para este sistema sensorial poco atendido. Colgarse de una barra o un trapecio hará lo mismo con la parte superior del cuerpo. Lo mejor de todo es el trabajo práctico que requiere esfuerzo e implicación de las extremidades: martillar,errar, taladrar, fregar, escurrir el agua de las toallas mojadas, etc.

Tanto el equilibrio como el movimiento propio dan capacidad para experimentarse a sí mismo dentro del cuerpo y para orientarse espacialmente en nuestro entorno. Las restricciones de la pandemia han comprometido su saludable actividad habitual, dando lugar a desorientación, inseguridad y ansiedad. Todas estas actividades en el aula pueden ayudar realmente a restablecer el equilibrio del cuerpo y del alma.



El equilibrio y el movimiento propio son compañeros íntimos. El giro/circulación/balanceo que el equilibrio exige nos pone en movimiento; el movimiento propio hace que el movimiento se detenga. Los juegos tradicionales con anillas suelen alternar estos dos elementos. Es sorprendente lo satisfechos que pueden estar los niños pequeños jugando al “corro de la patata” una y otra vez sin cansarse de él. Una sabiduría intuitiva anclada al juego alterna estos dos sentidos para dar una experiencia satisfactoria de “¡Aquí estoy!”

Los adultos también experimentan desorientación, pensamiento confuso, sensación de pérdida en el espacio y el tiempo. Estos mismos principios pueden aplicarse también a nuestra vida adulta como remedio. Siempre que hacemos euritmia I, A, O con sus gestos, nos movemos sutilmente por los tres planos del espacio. Este es un camino para encontrar el equilibrio. El I-A-O es siempre una buena manera de empezar el día. Para todos nosotros ahora, puede ser una potente medicina sensorial y del alma. ¡Que todo vaya bien!

A continuación, se incluyen sugerencias de recursos para fortalecer el **equilibrio** y el **sentido vestibular**, el **movimiento propio** o **propiocepción**.

#### ACTIVIDADES PARA APOYAR EL EQUILIBRIO SALUDABLE

##### EQUILIBRIO / SENTIDO VESTIBULAR

En general, el desarrollo del **equilibrio** se estimula con movimientos **circulares, giratorios o de balanceo**. El movimiento de la cabeza en todas y cada una de las direcciones estimula el movimiento del líquido en las cámaras de los canales semicirculares del oído interno. Estos canales son los órganos sensoriales que informan del equilibrio humano, es decir, de la posición del cuerpo en relación con la tierra y su gravedad.

A través del sentido vestibular, experimentamos la relación del cuerpo físico del ser humano y la gravitación de la tierra. Es a través de este sentido que el ser humano puede saber dónde se encuentra en las **tres dimensiones del espacio**. Esta orientación del ser humano en estos planos del espacio está ya inscrita por el posicionamiento de los canales semicirculares o del oído interno. Éstos están orientados de manera que cada canal indica un plano espacial: derecha/izquierda, delante/detrás y arriba/abajo.

Un sentido del equilibrio seguro y eficaz da al ser humano seguridad y confianza en la orientación en el espacio y proporciona un sentido seguro del “centro” a partir del cual el ser humano puede actuar en el mundo.

**Al aire libre, actividades de motricidad gruesa:**

- Trepas los árboles, por una escalera de cuerda
- Columpiarse sentado o columpiarse con los brazos desde una barra
- Columpiarse en círculos, como en un columpio de neumáticos
- Columpiarse en una hamaca
- Montar, caminar y/o balancearse en un balancín
- Girar como una peonza (especialmente si el niño lo desea y/o tiene antecedentes de infecciones de oído)
- Saltar a la cuerda (también para la propiocepción)
- Saltar de una superficie más alta a una más baja
- Saltar de un lugar a otro
- Saltar a la comba (también para la propiocepción)
- Botar y coger una pelota
- Patinar sobre hielo/ patinar sobre ruedas
- Montar en patinete (también propioceptivo)
- Columpiarse en una cuerda (colgado de los brazos, también propioceptivo)
- Deslizarse por un "palo de bombero"
- Deslizarse por una superficie inclinada (tobogán del parque infantil), deslizándose de cabeza cuando sea seguro
- Tiovivo o carrusel
- Barras de mano
- Bajar colinas rodando
- Trineo

**Dentro o fuera:**

- Subir y bajar escaleras
- Subir y bajar por un madero
- Juegos tradicionales de aro para niños
- Carreras de obstáculos
- Caminar sobre superficies irregulares, como piedras de río, rocas
- Construir y jugar en fuertes o cuevas
- Hacer equilibrio y caminar sobre una viga, una valla baja, grandes rocas, un tronco, etc.
- Correr en círculos
- Rodar sobre un tronco
- Balancearse, como en un caballo o silla mecedora
- Saltar por encima de una barra
- Caminar sobre una tabla de balancín
- Silla de tela que se balancea colgada de una rama
- Barra colgante

Nota: Muchas de las actividades enumeradas aquí también implican otros ámbitos sensoriales, como la propiocepción/movimiento-propio, la coordinación de todo el cuerpo y la planificación motriz, el movimiento integrado de los planos espaciales. Los juegos de anillas tradicionales y los trabajos prácticos conectan de forma natural muchas de estas experiencias a la vez. Son una rica fuente de formas divertidas y fáciles de fomentar y apoyar un desarrollo saludable.

**ACTIVIDADES DE APOYO A LA CONCIENCIA CORPORAL (PROPIOCEPCIÓN)**

**MOVIMIENTO PROPIO / SENTIDO PROPIOCEPTIVO**

En general, estimulamos la propiocepción cuando **saltamos, empujamos, tiramos, llevamos objetos pesados, nos colgamos de los brazos, aplicamos presión a las articulaciones de nuestras extremidades, etc.**

El movimiento propio/propiocepción nos proporciona nuestra experiencia de la **geografía corporal**, es decir, el conocimiento de dónde están las partes del cuerpo en relación con las demás. A través de la geografía corporal podemos relacionar los nombres de las partes del cuerpo y tocar lugares específicos cuando se nos pide en un juego. La propiocepción nos ayuda a secuenciar los movimientos del cuerpo y a movernos con una coordinación fluida. La propiocepción ayuda al ser humano a moverse con eficacia y coordinación. Cuando el movimiento propio/propiocepción se ha desarrollado bien, el niño puede realizar una secuencia de movimientos sin aplicar el pensamiento consciente y sin tener que observar el movimiento del cuerpo. Un ejemplo avanzado de esto sería atar las cuerdas del delantal a la espalda.

#### **Actividades exteriores/de motricidad gruesa:**

- Jugar a atrapar una pelota o una bolsa de frijoles (especialmente si es un poco pesada), tanto para lanzarla como para atraparla.
- Dar vueltas en el suelo
- Clavar clavos en la madera
- Lijar
- Serrar
- Colgarse de las barras como un mono
- Empujar o tirar de un carrito
- Jardinería: cavar, arrancar hierbas
- Rastrillar las hojas
- Empujar un escobón
- Trabajos pesados en general
- Saltar
- Construir fuertes de nieve
- Hacer "ángeles" en la nieve
- Jugar a los caballos
- Conducir / pedalear en triciclos y bicicletas
- Caminar / hacer senderismo
- Andar en zancos

#### **Actividades de interior:**

- Construir con bloques pesados, por ejemplo, bloques huecos
- Arrastrarse por túneles de cajas u otros espacios reducidos
- Caminar con una bolsa de frijoles en la cabeza o con otras más pesadas colocadas sobre los hombros
- Caminar con las botas de un adulto o con cajas de zapatos en los pies
- Hacer un "sándwich" del niño entre dos cojines o colchonetas para la siesta
- Modelar con cera de abejas o arcilla

#### **Tareas prácticas/tareas domésticas:**

- Cuidar de sí mismo al ponerse las botas y la ropa exterior pesada (también orientar el cuerpo para ponerse la ropa)
- Abrir puertas sin ayuda
- Llevar o mover objetos pesados, como bolsas de la compra, cubos llenos de agua
- Lavar ropa pesada en una tabla de lavar
- Escurrir el agua de una tela pesada, como una toalla
- Llevar una cesta de ropa pesada
- Colgar la ropa mojada en un tendedero
- Verter judías líquidas o secas de un recipiente a otro
- Verter agua o té de una jarra en tazas para la merienda
- Moler grano en un molinillo

- Remover una masa que pese
- Amasar la masa de pan
- Lavar y secar los platos

**Trabajos pesados (en proporción a la edad):**

- Fregar, llevar cubos de fregona, etc.
- Limpiar la mesa con una esponja o un paño
- Regar las plantas del jardín con una regadera llena de agua
- Fregar el fregadero de la cocina o la bañera
- Lavar el barro de las botas
- Lavar el suelo con una esponja grande
- Lavar el coche con una esponja o trapo grueso y empapado
- Limpiar el coche con un trapo después de lavarlo
- Tareas domésticas adecuadas a la edad
- Cardar lana

**Actividades para la motricidad fina:**

- Atar lazos, cordones de zapatos
- Juegos con cuerdas
- Actividades artísticas -como dibujar, pintar, modelar, recortar, pegar, etc.
- Costura y otras manualidades, como el punto y el ganchillo

**Actividades individuales o para el hogar:**

- Enrollarse en una manta ("burrito roll")
- Cepillar a un perro peludo
- Tener una pelea de almohadas
- Abrazos / juegos bruscos suaves

Nota: Cada una de las actividades enumeradas anteriormente implica la propiocepción. Algunas también implican otros ámbitos sensoriales, como el equilibrio, la coordinación visomotora, la orientación motriz, el cruce de la línea media, la coordinación motriz gruesa, la integración de los planos espaciales del cuerpo, etc. Las actividades lúdicas comunes y, sobre todo, las actividades laborales prácticas combinan de forma natural muchos de estos aspectos. Cuantas más actividades prácticas de la vida estén disponibles para la experiencia de los niños, más se fomentarán los múltiples aspectos del proceso de desarrollo.

---

*Nancy Blanning es maestra de jardín de infancia y de apoyo educativo, formadora y mentora en Estados Unidos y Canadá. El enfoque principal de Nancy es la educación terapéutica, con un énfasis especial en el desarrollo del movimiento como apoyo a la encarnación física de los niños pequeños y el desarrollo sensorial. También es ponente habitual en conferencias nacionales e internacionales sobre la infancia.*