



Educación para el equilibrio y la resiliencia

El cultivo de las inteligencias múltiples mediante la educación Waldorf Por Jeff Tunkey

En las escuelas Waldorf, los niños y maestros pasan mucho tiempo de su día escolar en actividades no académicas especializadas como eurtimia, trabajo manual -como el tejido o la talla en madera-, jardinería, dibujo de formas, pintura, música y juegos diversos. Además, durante los primeros veinte minutos de la primera clase de la mañana, los estudiantes se mueven y cantan, actividades que parecieran no tener nada que ver con lo académico; a mediodía o a media mañana, los estudiantes pueden tener hasta una hora para tomar sus alimentos y para jugar.

Esta estructura del día significa que durante la semana escolar de 35 horas, a las materias de especialidad como las mencionadas (doce horas) más el lunch y el recreo (cinco horas) se les dedica casi la mitad del tiempo que los niños pasan en la escuela. Las materias académicas básicas -matemáticas, ciencias, lengua materna y lenguas extranjeras- ocupan la otra mitad.

Esta distribución de tiempo y energía en una escuela Waldorf se debe a Rudolf Steiner, fundador de la educación Waldorf. Steiner sostenía que la principal tarea de los educadores, particularmente en los grados de la primaria, es enseñar a los niños a respirar. Con esta aseveración no sugería el uso de ejercicios de respiración; señalaba, ante todo, la importancia de enseñar a los niños a autorregularse, a fortalecer lo que ahora se llama "función ejecutiva" y encontrar un equilibrio sano en la vida diaria.



Agricultura en tercer grado

En una conferencia del 12 de junio de 1921, la primera de una serie de conferencias publicadas bajo el título Educación para adolescentes (*Education for Adolescents*), Steiner dijo:

Nuestras clases consisten, esencialmente, en dos partes que interactúan. Instruimos, exhortamos a los niños a participar, a usar sus destrezas, a estar físicamente activos. Sea en eurtimia, música, educación física o incluso en escritura o los procesos mecánicos de la aritmética, tratamos de generar actividad. La otra parte de nuestras clases tiene que ver con la contemplación; en ella pedimos a los niños que piensen, que consideren lo que los maestros les decimos.

Si bien estos dos aspectos interactúan todo el tiempo, son fundamentalmente distintos. En general, se pasa por alto cuánto le debe el maestro de una materia contemplativa, como puede ser historia, a un colega que está relacionado con las destrezas y las aptitudes. Concentrarse exclusivamente en la contemplación lleva a los niños a una vida adulta sosa y limitada, con una tendencia hacia el aburrimiento. Tendrán una visión superficial de la vida, no tendrán la inclinación a observar detenidamente, no prestarán atención a los sucesos en su alrededor... Realmente les debemos mucho, si somos maestros de materias contemplativas, a los maestros de trabajo manual, música y eurtimia. Podemos decir, incluso, que el maestro de historia vive del maestro de música y canto y que, viceversa, el maestro de música y canto vive de los elementos contemplativos de la historia.

Así, el ciclo de pasar de un ánimo activo a uno contemplativo a lo largo del día ha sido un aspecto básico de la educación Waldorf desde su concepción. Las materias activas favorecen el estar abierto a la síntesis; las materias contemplativas favorecen la disposición a experimentar, observar y analizar. En los primeros grados, la rítmica alternancia entre quietud y actividad y de vuelta a la quietud puede ocurrir varias veces en una hora. En los grados superiores, los estudiantes tienen el suficiente equilibrio y resiliencia para que los ciclos de actividad a contemplación sean más largos.

Como educadores Waldorf, no podemos simplemente recurrir a lo que Rudolf Steiner dijo hace casi un siglo; necesitamos conocer la investigación contemporánea y

las actuales teorías educativas, de modo que estemos en contacto con nuestros colegas docentes que actúan fuera de lo Waldorf y que contemos con el vocabulario para hablar con la amplia comunidad de la educación en términos accesibles. Mantenernos actualizados de lo que se estudia e investiga en términos educativos también nos mantendrá alejados de aceptar, sin mayor examen, las indicaciones de Steiner. Una aceptación ciega no es lo que Rudolf Steiner pedía.

Todo verdadero aprendizaje requiere movimiento interno; por ello, tanto la calma interna como la disposición fisiológica son vitales. Como parte del cotidiano acontecer en una escuela Waldorf, todos los días se les presenta a los estudiantes retos académicos para los que están, o casi están, listos, tanto emocional como fisiológicamente. La naturaleza rítmica (inhalación-exhalación) del programa diario, que sigue las indicaciones de Steiner y que alterna actividades contemplativas y activas, es clave para ayudar a los estudiantes a solventar la progresión de los retos académicos.

En el contexto de las indicaciones de Steiner de ofrecer un currículo y un horario que "respiren" y que equilibren una variedad de materias activas con materias más académicas, la teoría moderna de las inteligencias múltiples es muy relevante. Durante gran parte del último siglo, la 'inteligencia' fue definida como las destrezas verbales y matemáticas medidas por la prueba de uso generalizado de IQ (*Stanford-Binet*), y también por las pruebas SAT (*Scholastic Aptitude Tests*). Howard Gardner, un profesor de la Escuela de Educación de Harvard, intuyó que tener inteligencia académica no necesariamente implica ser inteligente en otros ámbitos de la actividad humana. Un prodigio matemático no necesariamente es un buen atleta; un brillante escritor tal vez no podrá entonar de manera afinada una melodía. Gardner propuso que existen varios tipos de inteligencia, y en 1983 publicó *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* (editado en español por Paidós bajo el título *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*). El libro ha tenido un efecto mayúsculo en la educación en Norteamérica.

Gardner, que desde entonces ha publicado varios libros en los que desarrolla su teoría, sostiene que una inteligencia auténtica satisface varias condiciones:

- Es un conjunto de destrezas útiles para resolver verdaderos problemas
- Es capaz de crear un producto eficaz
- Tiene el potencial de encontrar o plantear problemas
- Es importante y apreciada en algún contexto cultural
- Debe haber genios en relación con esa inteligencia: personas que la poseen en un muy alto grado. (Vea la ilustración 1).



Ilustración 1: Las nueve inteligencias con ejemplo de un genio para cada una.

Asimismo, la inteligencia debe ser vulnerable, es decir, tener la posibilidad de disminuir o de perderse del todo, como cuando una persona pierde la capacidad lingüística después de un apoplejía.

Gardner ha teorizado que existen al menos nueve tipos de inteligencia, cada una relacionada con un área específica de la actividad humana. La siguiente lista de estas nueve inteligencias incluye algunas de las profesiones y campos de trabajo relacionados con cada inteligencia:

1. Inteligencia lingüístico-verbal: poesía, narrativa de ficción, leyes, ministerio religioso
2. Inteligencia lógico-matemática: matemática, ingeniería, filosofía

Escuela Waldorf de Cuernavaca 28 años

Se complace en invitarte a la presentación del proyecto:

Una Casa Propia

sábado 27 de enero de 2018
a las 19:00 hrs., en Campo Florido no. 105, Col. Santa Ma. Ahuacatlán

Programa	
19:00	Registro
19:30	Video: Una Casa Propia
19:40	Presentación del Proyecto
20:10	Presentación artística
20:40	Gran Rifa
21:00	Música para bailar
22:30	Termina el evento

Habrá brindis y canapés • Estacionamiento • Formal, sin niños

RSVP al correo: comunicacion@escuelawaldorf.edu.mx

3. Inteligencia musical: música
4. Inteligencia visual-espacial: arquitectura, navegación, deportes en equipo, las bellas artes
5. Inteligencia corporal-cinestésica: atletismo, danza, actuación
6. Inteligencia interpersonal: educación, política, ventas
7. Inteligencia intrapersonal: poesía, filosofía
8. Inteligencia naturalista: ciencias naturales, jardinería, agricultura
9. Inteligencia existencial o espiritual: todas las anteriores

El currículo y el horario diario Waldorf es una forma única y efectiva de desarrollar las nueve inteligencias básicas -incluyendo la lingüístico-verbal y la lógico-matemática- de una manera sana y equilibrada. Una crítica común y equivocada hacia la educación Waldorf es que sus escuelas son artísticas y que lo académico no recibe la suficiente atención o énfasis. De hecho, las clases académicas están presentes con énfasis desde un enfoque que fortalece a largo plazo las capacidades, en lugar de sacrificarlas en aras de resultados en exámenes a corto plazo. Las diversas actividades artísticas, de movimiento y de trabajo práctico, que son parte integral de un día escolar Waldorf, preparan y apoyan a los estudiantes en su trabajo académico. Esas actividades, además de tener un valor por sí mismas, preparan a los niños fisiológica y emocionalmente para sus clases de matemáticas, lengua, ciencias e historia. La ilustración 2 muestra las diversas clases que imparte una típica escuela Waldorf, con cierta madurez y trayectoria, y cómo cada clase ayuda a desarrollar las nueve inteligencias.

Hace casi un siglo, Rudolf Steiner creó una educación que ayuda al niño crecer y convertirse en un ser humano bien equilibrado y resiliente, poseedor de capacidades y destrezas para un amplio abanico de actividades, capaces de hacerse responsables de su vida y darle sentido y propósito. Se adelantó a su tiempo... y es sumamente importante en el nuestro.

Jeff Tunkey ha sido maestro de educación física y de educación especial (desde el enfoque Waldorf) en Aurora Waldorf School, cerca de Buffalo, Nueva York, desde 1993. El programa de movimiento de esta escuela, único en su tipo, incorpora juegos tradicionales; deportes practicados sin fines de competencia, sino de integración; sesiones semanales de gimnasia y acrobacia, y educación física remedial para todos los grupos. Los estudiantes tienen tres o más sesiones por semana de alguna de las formas anteriores, más dos sesiones semanales de eurtimia. Jeff es también miembro del consejo de la Asociación por una Educación Sanadora (Association for a Healing Education) y es docente de los cursos de desarrollo profesional de dicha asociación. Jeff es graduado de la formación en servicio de Spacial Dynamics®. Su página web es: www.movementforchildhood.com

Ilustración 2. Cómo las materias de la primaria Waldorf ayudan a desarrollar las nueve inteligencias

Inteligencia	Euritmia	Lengua extranjera	Juegos y gimnasia	Trabajo Manual	Música	Jardinería y artes prácticas	Trabajo con madera
Visual-espacial	♦♦♦ Formas coreográficas grandes, del tamaño del grupo	♦ Reconocimiento e identificación de imágenes; movimiento y gestos	♦♦♦ Todo movimiento está relacionado con el espacio tiempo	♦♦♦ Diseño, patrones, belleza; habilidad para moverse entre dos dimensiones y la tercera	♦ Notación musical, patrones de digitación del instrumento, conciencia de los sonidos del entorno	♦♦ Forma y detalle	♦♦♦ Equilibrio de forma, función y belleza
Lógico-matemática	♦♦ Los elementos de danza apoyan las matemáticas*	♦ Conexiones gramaticales y lógicas; contar y utilizar las 4 operaciones	♦♦♦ Los sentidos inferiores son cimiento de las matemáticas*; secuencias, reglas	♦♦♦ El éxito en matemáticas requiere procesos limpios y ordenados	♦♦♦ La notación requiere saber matemática básica; toda música implica un conteo interno	♦♦ Medición, proporción, pasos en un proyecto, cuadrículas en el jardín	♦♦ Medición, nivelación, cálculo; geometría de las partes, secuencia de pasos
Lingüístico-verbal	♦♦♦ El lenguaje se hace visible; historias, poemas, lenguaje rítmico y pictórico	♦♦♦ Mejorar vocabulario mediante la estimulación constante	♦♦ Vínculos entre el desarrollo motriz y la articulación oral	♦ Se aprende vocabulario técnico y se formulan preguntas sobre procesos	♦♦ Las letras, la prosa, la poesía y la música de diferentes culturas conforman la capacidad de manejar la lengua	♦ Terminología de herramientas y procesos	♦ Nuevo vocabulario de aspectos técnicos
Intrapersonal	♦♦♦ El ser completo se convierte en vehículo de expresión personal	♦ Sentido de logro en el manejo de una lengua extranjera	♦♦ Oportunidades para la autoevaluación y actualización; sentido vital	♦♦ Encuentro consigo mismo en el trabajo y ajuste de las habilidades personales	♦♦ Escucharse a sí mismo; llevar al exterior lo interior	♦♦ Conciencia de las propias capacidades; superación de obstáculos; paciencia	♦♦ Conciencia de las capacidades y superación de las expectativas; paciencia
Interpersonal	♦♦♦ Movimiento grupal coordinado y cooperativo	♦♦ Aprender a comunicarse efectivamente con nuevas convenciones de pensamiento	♦♦♦ Movimientos cooperativos y coordinados; gaze and teasing; buena conducta deportiva	♦♦ Ayudar o ser ayudado; aprecio de las habilidades de otros	♦♦♦ Estar en armonía; dar y tomar con otras voces; permanecer en el unísono	♦♦♦ Colaboración, tomar turnos, ayudar a otros, servicio a la comunidad	♦♦ Los proyectos suelen requerir esfuerzo grupal, o bien pueden ser comparados entre sí
Corporal-cinestésica	♦♦♦ Muy demandante en términos físicos: ligereza, agilidad, conciencia del movimiento propio y grupal	♦ Las clases incluyen juegos para atender a los alumnos que aprenden mediante el movimiento	♦♦♦ La mayor variedad de movimiento	♦♦♦ Coordinación ojo-mano; rastreo ocular, motricidad fina y gruesa, postura en el trabajo	♦♦ Control de la postura; motricidad fina y gruesa para controlar la visión, el habla y para tocar los instrumentos	♦♦♦ Habilidades motoras gruesas y finas; vitalidad	♦♦♦ Motricidad fina y gruesa; las herramientas como extensiones de los ojos y las manos
Naturalista	♦ Muchas formas (estrellas, espirales, etc.) tomadas de la naturaleza	♦ Interacción al aire libre. Ciclos naturales expresados en la poesía, la prosa y la música	♦♦ Las clases son al aire libre	♦♦ Uso de materiales naturales	♦ Se cantan canciones que celebran las estaciones, la vida, el crecimiento y la existencia humana	♦♦♦ Trabajo al aire libre, materiales naturales (madera, semillas, cera de abeja, barro, etc.)	♦♦ Encontrar la belleza escondida un pedazo de madera u otros materiales
Musical	♦♦♦ Melodía, ritmo, diferentes tonos vocales	♦♦ Movimiento rítmico a la par de sonidos, canto en rondas y en armonía	♦ Rondas, baile folclórico, juegos con elementos secuenciales y rítmicos	♦ El ritmo en el movimiento de las puntadas crea "música para el alma"	♦♦♦ La música promueve el aprendizaje en todas las áreas del cerebro	♦ Movimientos rítmicos en muchas actividades; secuenciación; canto durante el trabajo	♦ Movimientos rítmicos en muchas actividades; secuenciación
Metafísica	♦♦♦ Lenguaje y movimiento se convierten en experiencias anímicas; el universo en movimiento	♦♦ Comprensión más profunda del mundo y de los otros	♦♦ Se experimenta la belleza del movimiento humano	♦♦ Se realizan proyectos que despiertan el intelecto	♦♦ Se experimenta la belleza del mundo tonal	♦♦ El trabajo es bueno para el alma; servicio para la tierra y la humanidad	♦♦ Moralidad de los proyectos terminados

CLAVE: ♦ = algo ♦♦ = bastante ♦♦♦ = muchísimo Para un crédito extra: añade una columna para el refrigerio y el recreo al aire libre y averigüe cuántos diamantes puede añadir.

*Para saber más sobre cómo las habilidades matemáticas emergen y se fortalecen con el movimiento en general, la danza folclórica y a través de los sentidos inferiores, ver "For Teachers: Conferences and Seminars on Arithmetic" por Karl König - disponible en línea en: www.waldorfresearchinstitute.org/pdf/Arithmetic.pdf

Cómo nutrir la vida interna

Guía práctica para las familias *Por Helen McGlaufflin*

Hoy en día, en medio de todo lo que hacemos en lapsos de tiempo muy cortos durante el día, con toda la información que absorbemos a una velocidad exponencial, cómo corremos de un lado a otro y, al final del día, intentamos reponernos del cansancio y del estrés que amenazan la vida familiar, es un acto de entereza cultivar una vida interior para nosotros mismos y para nuestros hijos. Una vida interior provee un refugio, un santuario interno, que constituye una fuente de fuerza, sanación, identidad y desarrollo personal.

No es fácil definir 'vida interior'. Es algo tan privado y único como cada individuo; se le conoce también como: alma, espíritu, corazón, conciencia, intuición, voz interna, yo, incluso Dios. Para mí, la vida interior es la experiencia íntima del yo y el mundo; comprende nuestros pensamientos, sentimientos, reflexiones, opiniones, recuerdos y nuestra percepción de nosotros mismos, nuestros talentos y nuestras limitaciones. Está íntimamente ligada con la espiritualidad: nuestro sentido del asombro y la veneración sobre la vida y el significado que le damos a nuestra experiencia humana. Una persona con una vida interior rica es consciente de sí misma, vive involucrada con los misterios de la vida y profundamente agradecida por lo que el mundo y otros seres humanos han hecho y dado.

Qué nutre la vida interior varía de persona a persona. Los siguientes son esos elementos y hábitos de vida que yo he ido descubriendo, a partir de mi experiencia con mi familia, como promotores de una rica vida interior, tanto en los adultos como en los niños. Creo que, juntos, crean un espacio interior en el que uno tiene tiempo de pensar, sentir, soñar o meditar para explorar la vida, las relaciones y el destino propios.

Tiempo en silencio

La vida en familia no suele transcurrir en silencio, y una constante cacofonía puede mermar las reservas de la vida interior. El silencio puede ser creado en cualquier

lugar; para nuestra familia, ha sido más sencillo generarlo en medio de la naturaleza, viendo un atardecer, por ejemplo, o sentados en casa, reunidos, ¡haciendo literalmente nada! Aunque a los niños pequeños les cueste estar en silencio, cuando insistimos parecen adaptarse al silencio y beneficiarse de él. Conforme fueron creciendo, se fueron acostumbrando a sentarse juntos, en silencio. No fueron pocas las veces que el punto de inicio de importantes conversaciones entre nosotros fue justamente el silencio, especialmente en los años de la adolescencia.

Hacer menos / Tomarse con calma las cosas

Vivimos recibiendo mensajes subliminales de ser eficientes, rápidos y de permanecer ocupados. Sin embargo, la vida interior necesita tiempo y espacio, y no puede ser, precipitada, apresurada ni en estrés. Si bien no ha sido fácil, nuestra familia ha logrado: establecer lapsos realistas de tiempo para las actividades diarias, decir no a actividades e invitaciones que van a saturar nuestras agendas, cancelar planes que nos van a estresar si los llevamos a cabo e insistir en tener tiempo entre una experiencia y la siguiente. Tomar estas decisiones ha implicado ser fuerte en las propias convicciones y evaluar claramente el estilo de vida, y no siempre han sido entendidas por otras personas ni por nuestros hijos. La recompensa, no obstante, es vivir los frutos de una vida interna cuidada: más tranquilidad, calma y disfrute de las actividades diarias.

Hacer una cosa a la vez

Comemos mientras conducimos el auto, escuchamos música mientras trabajamos, revisamos el correo electrónico mientras jugamos, hablamos por teléfono mientras cocinamos. Hacer varias cosas a la vez puede ser eficiente, pero limita el cuidado y la atención que damos a lo que estamos haciendo y diluye la experiencia que nos aporta cada actividad. Cuando nuestros hijos eran pequeños, era suficiente ser modelos de 'hacer una cosa a la vez'. En la adolescencia, fue necesario poner ciertos límites, incluyendo la prohibición de usar dispositivos electrónicos durante la cena.

Soledad

La soledad, el arte de estar solo creativamente, es esencial para sostener un sentido del fuero interno. En el contexto familiar, es posible cultivar este arte si a cada miembro se le deja solo, sin interrupciones, con posibilidad de usar ese tiempo para el juego imaginativo, para leer, escribir, cantar, caminar, escuchar música; tiempo para usar nuestros recursos internos con el fin de descubrir lo que queremos y necesitamos, tiempo para 'recargar la pila'. A veces, este tiempo en solitario puede

darse espontáneamente; otras, cuando anunciamos: "Necesito estar solo". El tiempo en solitario en la naturaleza, mientras se hace una caminata o se está en la playa, es particularmente valioso.

Descanso

Además de las ocho horas, más o menos, que nuestro cuerpo necesita para el descanso físico, necesitamos periodos de descanso emocional, 'tiempo fuera', en el que nada se nos pida y seamos libres de hacer lo que nos apetezca, que puede ser: hacer nada. Tener este tiempo fuera es importante tanto para adultos como para niños, y tanto los niños pequeños como los adolescentes deben tomar este tipo de descanso. Mis hijos han encontrado sus propias maneras de darse este tiempo: quedarse en casa, escribir poesía, ir a la playa. Después de hacerlo, viene el sentirse como nuevo otra vez.

Tiempo sin pantallas

Una pantalla es cualquier dispositivo electrónico con una pantalla; puede ser un *smartphone*, una computadora, televisión o cualquiera de sus múltiples variantes. Estos dispositivos pueden ser divertidos y ayudarnos a pasar el rato, pero todos constituyen una fuente excesiva de estímulos externos que empobrecen la vida interior. El uso excesivo de pantallas puede originar fatiga e irritabilidad, manifestadas en un ánimo quejumbroso, falta de atención, incapacidad de involucrarse en actividades o en volubilidad. Tanto niños como adultos pueden experimentar todos estos síntomas. Es esencial limitar su uso y realizar actividades sanadoras que sirvan de contrapeso, como caminar por el bosque, jugar ping pong o simplemente conversar.

Las comodidades sencillas del hogar

Un verdadero hogar es donde cada miembro de la familia se siente seguro, relajado y cómodo siendo quien realmente es. Como tal, es un lugar en el que la vida interior de cada miembro de la familia puede florecer. Las actividades propias de la vida hogareña: cocinar, hornear, limpiar, cuidar un jardín, compartir los alimentos, generan sentimientos de confort y seguridad. Es importante mantener la vida en casa como algo sencillo, sin cargas impuestas por aparatos, juegos, juguetes y otras cosas.

Reconocer la vida interior

A pesar de la importancia de la vida interior, tendemos a no reconocerla abiertamente ni a hablar de ella. Por ello, en nuestra familia hemos tratado de reconocer los sentimientos, pensamientos, sueños, impulsos creativos y otras expresiones de la vida interior. Con nuestros niños, esto significó leer sus poemas, ver obras de arte, escuchar con respeto e interés cuando comparten con nosotros sus pensamientos y sentimientos y procurarles todo aquello que nutre su vida interior.

Hay que protegerla

Nuestra cultura de consumo, acelerada por la tecnología, con su constante estimulación, ruido, actividad y carga de trabajo es completamente antagonista a una vida interior rica. Uno debe poner límites de manera consciente al decidir la medida en que participemos en la cultura preponderante. La vida interior es como una pequeña brasa incandescente que debemos proteger, cuidando que no se extinga.

Gratitud

Las experiencias, tanto las buenas como las malas, pueden ser banalizadas por las típicas actitudes de "sí, ya lo sé" o "lo que digas; no me importa". La gratitud consciente por lo bueno (y lo malo) que viene a nosotros es un indicador de una vida interior rica.

Discernimiento

Un día en un parque de diversiones o en una abarrotada playa puede ser divertido e incluso relajante, pero puede mermar la vida interior. En nuestra familia hemos aprendido a tomar decisiones (¿Realmente queremos ir al cine?) en función de cómo nos sentimos después de vivir esa experiencia en ocasiones pasadas. ¿Nos sentimos agotados e irritables o contentos y energizados?

Esfuerzo

En nuestra familia, nutrir la vida interior requirió convicción, esfuerzo consciente y límites. No siempre ha sido bien aceptado por los niños ni entendido ni apreciado por otros. Las recompensas han sido mayores. Somos conscientes de nuestra vida interior, la escuchamos susurrarnos y la vemos manifestarse en nuestra familia y el mundo en nuestro derredor. Conforme nuestros hijos van entrando a la vida adulta, a veces vemos el destello de una vida interior en ellos y albergamos la esperanza de que sea una luz duradera que portarán, cuidarán y atesorarán todas sus vidas.

Helene McGlaufflin es consejera, educadora, escritora y maestra de yoga. Ha estado involucrada en la educación pública durante 30 años como maestra y consejera y ha escrito numerosos artículos dirigidos a los padres, educadores y profesionales de la salud mental sobre cómo ayudar a los niños. Sus textos de ficción, de no ficción y poesía han aparecido en libros, publicaciones profesionales literarias y revistas. Su libro de poesía, Tiny Sabbath, fue publicado en 2010 por Finishing Line Press. Helene tiene dos hijos adultos y una nieta, y vive con su esposo en Bath, Maine, Estados Unidos.