

# Al alba

Revista sobre Educación Waldorf  
Año 2, número 2 - Febrero 2009

La celebración del Pentatlón en las escuelas Waldorf  
Educar o Abandonar: Métodos educativos que se deben evitar  
Escuela Waldorf de Cuemavaca: Un sueño de comunidad y renovación



# EDUCAR O ABANDONAR: MÉTODOS EDUCATIVOS QUE SE DEBEN EVITAR

HERNÁN SILVA-SANTISTEBAN

En la primera parte de este artículo, publicado en el número anterior de *Al alba*<sup>1</sup>, vimos cómo, al proteger en demasía a nuestros hijos, los volvemos dependientes e inseguros, y cómo, al consentirlos tanto, los volvemos egoístas y vanidosos. Ahí mismo presentamos opciones positivas de medios educativos para evitar las consecuencias dañinas del proteger o consentir. Después de tratar la disyuntiva entre educar o consentir, trataremos en esta segunda parte la igualmente importante disyuntiva entre educar o abandonar, especialmente cuando existen métodos "educativos" que los padres aplican sin saber que éstos son realmente modos de abandonar.

Si nos ponemos de acuerdo y aceptamos y concedemos a la palabra "abandonar" el significado: "dejar sin cuidado a alguien (o algo) sobre el que se tiene la obligación de cuidar o atender", y a la palabra "atender" el significado: "disponer mis sentidos (mi ser) para enterarme de lo que ocurre ante mi presencia", entonces estoy abandonando a mi hijo cuando no lo miro desde él mismo, desde lo que él necesita, desde lo que le ocurre a él, sino que más bien, como se afirmaba en la primera parte, nos miramos a nosotros mismos y ponemos en el centro de nuestra atención nuestras necesidades. Existen otros modos de abandonar a nuestros hijos que resultan cuando aplicamos con ellos métodos educativos negativos que los bloquean en su desarrollo humano hacia un modo de ser constructivo y productivo tanto para ellos mismos como para los demás miembros de la comunidad humana. Un niño puede sentirse, y ser abandonado, aunque viva día a día con sus padres compartiendo el mismo espacio físico, la misma casa. El abandono no es tan sólo una realidad física, sino también y sobre todo una realidad emocional.

A continuación se describirán algunos medios educativos negativos en los que vemos representado el "abandonar" como disyuntiva frente al "educar".

## 1. Privación del amor

"Vete. Ya no te quiero. Fuiste malo". Muchos padres de familia a veces no sospechan cómo una frase como ésta, dicha llevados por el coraje, puede tener consecuencias devastadoras para sus hijos, sobre todo en los más pequeños. Si no, evitarían el decirlas. Un niño puede soportar insultos, golpes y otros duros castigos, siempre y cuando no tenga

que renunciar al amor de sus padres. Cuando corregimos llevados por el enojo, la impaciencia y la prepotencia estamos, en ese momento, abandonando a nuestros hijos. La obediencia que se logra por miedo a verse privado de amor es consecuencia de la angustia, el pánico y, por tanto una obediencia artificial sin consecuencias productivas

positivas para el futuro del niño, obediencia que incluso puede ser consecuencia de una pérdida de confianza del niño hacia sus padres.

**El abandono no es tan sólo una realidad física, sino también y sobre todo una realidad emocional.**

## 2. Privación de la pertenencia

En cada grupo humano (familia, escuela, salón de clases, centro de trabajo, etc.) se dan, como algo inevitable, situaciones en las que la paz y la armonía son alteradas. Una medida negativa sería, en niños y adolescentes, sobre todo en niños pequeños, alejar del grupo al que altera la paz (al "indisciplinado"). Una medida tal a veces no es entendida por el niño y cree, lleno de angustia, que va a permanecer alejado para siempre. Para generar este sentimiento bastan tan solo unos minutos. Ser alejado significa quedar fuera del centro de la mirada y la palabra, es decir, incomunicado, abandonado. Sólo es adecuado este medio educativo cuando el niño ha "comprendido" con toda claridad que él mismo, a través de su conducta, es el que se aleja y que le sirve de ayuda el estar alejado un rato para que se encuentre consigo mismo.

## 3. Privación de la palabra

El ser humano experimenta más con el oír que con el mirar, con los oídos que con los ojos. Lo más esencial pedagógicamente hablando para construir comunidad es el diálogo. Niños que sufren la privación de la palabra (carencia de conversación con los padres) como medida correctiva de sus padres, permanecen, en su mayoría, en un retraso intelectual y emocional. La palabra une. El silencio separa. Cuanto más pequeño el niño, más padece bajo nuestro silencio. Ellos tratan por todos los medios de restituir la comunicación y obtener de sus padres aunque sea tan solo una palabra de reconciliación. En lugar de castigarlos (abandonarlos) quitándoles la palabra, cuán mejor es hacerles caer en cuenta, mediante el diálogo, de qué es lo que estuvo incorrecto o falso en su conducta. Sobre todo en nuestros hijos en la pubertad éste es un medio educativo invaluable. El silencio después de un diálogo, en el cual el niño o el púber recapacita, puede tener consecuencias pedagógicas muy positivas.

1 "Educar o Consentir" por Hernán Silva-Santisteban, *Al alba*, año. 2 num. 1, pp 4-8

#### 4. Privación de la libertad

"Te vas un rato a tu cuarto". "Hoy día te quedas en casa". Querer "educar" a través de la privación de la libertad es hacer de nosotros mismos, al mismo tiempo, los carceleros del niño encarcelado. Según la ley, un delincuente debe ser aislado para la protección de los demás ciudadanos. Cuando les cortamos la libertad a nuestros hijos, ¿es para proteger a otras personas de él? ¿O no lo usamos más bien como un medio de presión? De presión, ¿para qué? ¿Para "imponer" nuestra autoridad? Una autoridad que se tiene que imponer no es autoridad. El "arresto en casa" no es un buen medio educativo porque:

- Mediante trucos (llorar, gritar, no hacer ruido para angustiar a los padres) consigue salir del encierro antes de lo planeado;
- El ser encerrado despierta aprensión, angustia y odio, no produce ninguna mejora e incluso, en niños grandes, la aprensión puede estimular deseos de venganza;
- Falta el diálogo liberador, de tal manera que el niño se ve sobrecogido con sentimientos de culpa, preguntas y acusaciones;
- Puede dañarse de manera profunda el vínculo emocional con los padres y generar mucha inestabilidad emocional en sus relaciones de adulto.

#### 5. Privación del comer

"Hoy no tienes postre". "¿Por qué?" "Porque no has hecho tu tarea", "porque has llegado tarde a la mesa", etc. Esta relación causa-efecto en su conducta es muy difícil de entender para un niño hasta antes de los 14 años. Es falso de parte de los padres el creer que así conseguirán una mejora en sus hijos. Lo único que generan en sus hijos es la conducta del mártir, la actitud de hacerse las "víctimas de los padres injustos", lo cual puede generar una incapacidad para tomar su vida en sus propias manos.

#### 6. Amenazar o prometer: "Sí... entonces"

Martina, una niña de 3 años, no quiere tomar de la mano a su mamá mientras está de compras en el supermercado y quiere andar suelta. La mamá le dice: "si no me das la mano inmediatamente entonces viene el perro y te muerde". Lamentablemente muchos padres recurren con mucha frecuencia a este método de presión. Este método tiene más que ver con un "adiestrar" que con un "educar". Por otro lado, los padres deben mantener la amenaza o la promesa (en este caso, que el perro aparezca si la niña no le da la mano) si es que quieren ser dignos de la confianza de sus hijos. En el caso señalado, un consejo sería el siguiente: "dame

**Nuestros hijos exigen permanentemente nuestro talento pedagógico y nuestra capacidad de comprensión, nuestra paciencia y nuestra capacidad de emplear la palabra llena de sentido en el momento justo.**

tu mano Martina, para que así no nos perdamos en este supermercado tan grande". Es decir, se trata de darle a sus hijos indicaciones cuyo sentido el niño pueda comprender rápidamente. Vivimos en un mundo que nos rodea con muchas angustias y amenazas. Métodos educativos que aumentan esta situación son devastadoramente dañinos para nuestros hijos. Más aún cuando la madre amenaza al niño con que será castigado cuando el papá llegue a casa. ¡Qué inmenso error! Debemos educar a nuestros hijos libres de angustia, oyéndose mutuamente, de tal manera que podamos vincular la exigencia con la consecuencia. Obedecer por amenaza hace que el niño ande por el falso riel, el cual, en su vida adulta, no le llevará a ninguna parte.

tu mano Martina, para que así no nos perdamos en este supermercado tan grande". Es decir, se trata de darle a sus hijos indicaciones cuyo sentido el niño pueda comprender rápidamente. Vivimos en un mundo que nos rodea con muchas angustias y amenazas. Métodos educativos que aumentan esta situación son devastadoramente dañinos para nuestros hijos. Más aún cuando la madre amenaza al niño con que será castigado cuando el papá llegue a casa. ¡Qué inmenso error! Debemos educar a nuestros hijos libres de angustia, oyéndose mutuamente, de tal manera que podamos vincular la exigencia con la consecuencia. Obedecer por amenaza hace que el niño ande por el falso riel, el cual, en su vida adulta, no le llevará a ninguna parte.

esta situación son devastadoramente dañinos para nuestros hijos. Más aún cuando la madre amenaza al niño con que será castigado cuando el papá llegue a casa. ¡Qué inmenso error! Debemos educar a nuestros hijos libres de angustia, oyéndose mutuamente, de tal manera que podamos vincular la exigencia con la consecuencia. Obedecer por amenaza hace que el niño ande por el falso riel, el cual, en su vida adulta, no le llevará a ninguna parte.

al niño con que será castigado cuando el papá llegue a casa. ¡Qué inmenso error! Debemos educar a nuestros hijos libres de angustia, oyéndose mutuamente, de tal manera que podamos vincular la exigencia con la consecuencia. Obedecer por amenaza hace que el niño ande por el falso riel, el cual, en su vida adulta, no le llevará a ninguna parte.

#### 7. Reprender

Aparentemente muchos padres consideran el reprender como un medio educativo útil, que estimula y aguajonea al niño. "No hables tan alto", "no seas tan irrespetuoso", "esfuérate por escribir mejor", "¿cuándo se te va a ocurrir limpiar tus zapatos?", "nuevamente te has ensuciado". Con reprimendas como éstas los padres creen que pueden incentivar a sus hijos para que adquieran un buen comportamiento, sin embargo, con este método alcanzan muy poco. Más aún, el alejamiento interior de sus hijos hacia ellos aumenta. Ello porque la reprimenda fortalece lo negativo. La reprimenda:

- Despierta un sentimiento de desgana;
- No hace feliz y libre, sino desanima, llena de mal humor y vuelve hosco;
- No estimula, sino que asusta;
- No mejora la situación, sino que reprime la conducta, la que surgirá nuevamente cuando no se dé la reprimenda;
- Angustia, crispera y vuelve inseguro;
- Profundiza el complejo de inferioridad;
- Impulsa a los niños a la agresión, la resignación y la impotencia.

Es claro que sin reprimendas no lograremos tampoco mucho. Nuestros hijos exigen permanentemente nuestro talento pedagógico y nuestra capacidad de comprensión, nuestra paciencia y nuestra capacidad de emplear la palabra llena de sentido en el momento justo. Una sugerencia de cómo emplear una reprimenda reflexionada podría ser la siguiente: "en tu trabajo hay lamentablemente muchos errores, pero en la parte libre de errores demuestras que puedes; hazlo más conscientemente la próxima vez y no tengas miedo, te aseguro que así cometerás menos errores".

reprimenda reflexionada podría ser la siguiente: "en tu trabajo hay lamentablemente muchos errores, pero en la parte libre de errores demuestras que puedes; hazlo más conscientemente la próxima vez y no tengas miedo, te aseguro que así cometerás menos errores".

## 8. Ordenar

Algunos papás no se dan cuenta de que educan a sus hijos casi exclusivamente con órdenes. "Levántate", "cámbiate", "no te olvides de lavarte los oídos", "pórtate bien en la escuela", "siéntate derecho", "no te ensucies al jugar", "lávate los dientes", "apaga la luz". ¡Una lluvia de órdenes cae sobre el niño a lo largo de todo el día! El efecto es que poco a poco el niño se vuelve sordo a ellas y ya no puede distinguir cuáles son los buenos y bien intencionados consejos de cuáles no lo son. Las órdenes constantes cansan. Un niño educado sólo bajo órdenes, en su vida adulta sólo podrá realizar sus actividades guiado por órdenes de la mano de dictadores, o de personas muy autoritarias, o de demagogos manipuladores de la conciencia. Es decir, se convierte en mano de obra, en instrumento sin voluntad. Las órdenes sólo tienen sentido cuando el niño (o el adolescente) debido a ignorancia o a osadía se coloca a él mismo (o a los otros) en una situación de peligro: "cruza la calle sólo con luz verde", "baja inmediatamente de lo alto de la escalera", "deja ahora mismo a tu hermano estudiar en paz". Una orden sólo tiene sentido cuando puede ser realmente obedecida desde dentro. Para ello, ella debe ser muy bien pensada antes de darse. Ahorremos órdenes y ganaremos hijos interiormente más seguros.

## 9. Prohibir

Para las prohibiciones vale lo mismo que para las reprimendas o las órdenes: ¡lo menos posible! La fórmula mágica es: primero pensar, después prohibir. No se trata tanto de una educación libre de prohibiciones, cuanto de una educación con pocas prohibiciones. Es decir, prohibir cuando el niño lo necesita, y no cuando yo, como padre, ando perdido o impotente ante la situación. Un criterio para saber cuándo realizar una prohibición es cuando ella se plantea ante la necesidad de tomar una decisión. Por ejemplo: *¿Debo o no permitir a mi hijo que mire escenas de violencia en la televisión?, ¿Puedo o no permitir la amistad de mi hijo con un amigo que tiene alto riesgo de caer*

*bajo la influencia de la droga?* Las prohibiciones provocan reacciones: terquedad, agresión, ira, coraje, mentira, escapismo, resistencia, desgana, indiferencia, huida, ruptura de las relaciones. Es importante decir, sin embargo, que sin "señales de alto" y límites el niño o el adolescente se siente indefenso y desorientado. Nuevamente debemos desarrollar en nosotros, como padres, el sentido de la oportunidad para dar prohibiciones. Ser capaces de educar positivamente no es otra cosa que actuar según el sentido de la oportunidad considerando

personas, tiempos y lugares. Algunos consejos en este sentido:

- Conversen con sus hijos la prohibición. Incluso los más pequeños son capaces de ello;
- La prohibición no debe exigir algo imposible (por ejemplo: guardar absoluto silencio durante la comida);
- Debe ser limitada a un lapso determinado;
- No debe ser un castigo, sino una medida de ayuda y de protección
- Una prohibición conscientemente pensada y responsable debe ser observada hasta sus últimas consecuencias, aunque el niño o el adolescente se rebele. ¡Ser consecuentes! Ésta debería ser la regla de oro de nuestro método educativo. Pues, ¿en qué se podrían apoyar nuestros hijos para ganar seguridad en la vida si no pueden abandonarse confiados a la palabra del papá o la mamá? ¡Mantener la palabra! Este es un extraordinario medio pedagógico que redundará en el desarrollo de la autoconfianza y voluntad firme en nuestros hijos.

## 10. Golpear

No hay nada más dañino para un niño que cuando él se ha acostumbrado a recibir golpes o cachetadas. Tanto su cuerpo como su alma se cierran para lo positivo y constructivo. Se vuelve insensible a su propio dolor y al dolor de los demás. Se abandona a la desgana de vivir. Golpear a un niño significa producirle un dolor con violencia y con fuerza deliberada. ¿La consecuencia de ello? ¡Él devolverá el golpe a otro el día de mañana! Detrás de los golpes que damos se ocultan, con frecuencia, las propias agresiones y tienen que ver con un complejo de inferioridad pues, a través de ellos, el padre-madre adulto afirma su posición de poder sobre el más débil que él: ¡su hijo! ¿Cómo podemos pretender que en nuestra civilización

actual, en la cual aumenta cada día más la brutalidad, desaparezca la violencia si nosotros mismos no renunciamos a ejercer la violencia sobre nuestros propios hijos? Nuevamente es importante a este respecto el mencionar el sentido de la oportunidad. Un golpe

suave, sin dolor, puede ser una medida justificada. Por ejemplo, cuando el niño tercamente y a pesar de la advertencia quiere poner su mano en la hornilla encendida o tomar la cafetera caliente o casos parecidos. Entonces: ser muy ahorrativo en los golpes y aplicarlos sólo como medida de protección de un peligro.

## 11. Castigar

El castigo "educativo" debe ser una medida adecuada a la situación y debe presuponer una relación personal

**¡Ser consecuentes! Ésta debería ser la regla de oro de nuestro método educativo. Pues, ¿en qué se podrían apoyar nuestros hijos para ganar seguridad en la vida si no pueden abandonarse confiados a la palabra del papá o la mamá?**

entre los implicados. Debe tener como fin un cambio en la voluntad del niño o del adolescente, y por ello debe ser elegido con mucho sentido de la oportunidad adecuándose de caso a caso. No podemos castigar siempre de la misma manera todas las veces. El castigo no debería pretender otra cosa que ayudar al niño y al adolescente a superar una falsa conducta, sin generar en él un sentimiento de culpa o una disminución de la autoconfianza.

La gran mayoría de los medios educativos negativos contienen el elemento "castigo": privar, amenazar, reprimir, ordenar, prohibir, golpear. Los más repugnantes son el privar del amor y el golpear. La efectividad del castigo es muy dudosa: el niño procura evitar la acción mientras dure la angustia o miedo al castigo. En la medida en que castigamos a nuestros hijos por cada pequeñez generaremos en ellos la tendencia a la angustia, la insociabilidad y la inhibición, y ello les durará hasta la edad adulta, la cual vivirán con un sentimiento de culpa e incapacidad de alegrarse de la vida. ¡El niño castigado irresponsablemente hoy será el adulto triste mañana! Un niño constantemente castigado reacciona con insidia, alevosía, perfidia, embustes, soplonería, cobardía y desconfianza, pues ya no cree más en el amor de los demás seres humanos. El permanente castigar al niño en sus distintas modalidades puede generar, el día de mañana, un adulto neurótico, con permanentes alteraciones en las funciones del sistema nervioso sin causa orgánica. Un niño sólo puede ser castigado con efectos positivos y constructivos cuando él mismo es capaz de ejercer responsabilidad, y ésta no se aprende de un día a otro.

La pregunta fundamental que cada padre o madre debe hacerse es: ¿Castigo por coraje, por impotencia, por impaciencia? ¿Castigo para liberar mis propias agresiones contenidas y que son provocadas por la aparente "mala conducta" de mi hijo? ¿Castigo desde mi vanidad herida? ¿Castigo por mi incapacidad de autocrítica? ¿Castigo por un complejo de inferioridad? ¿Castigo por mi baja tolerancia al fracaso? ¿Castigo porque no puedo equilibrar la relación entre justicia y misericordia? ¿Castigo porque tengo temor a perder mi autoridad y que mi hijo crezca indisciplinado? ¿Castigo porque me siento amenazado por la conducta de mi hijo?

Tales preguntas hay que tomarlas muy en serio y saber responderlas con la mayor honestidad posible, pues el futuro de nuestros hijos en su vida adulta dependerá de cómo las respondamos. Nuestros hijos tienen tanta dignidad como nosotros sus padres, y ella no puede ser minusvalorada o ignorada. La autoridad paterna no se debe fundar en una posición de poder, sino sobre la capacidad de reflexionar y elegir qué medio educativo es el

más adecuado para la situación, es decir, en un sentido de la oportunidad lúcido y lleno de amor. Para decirlo en pocas palabras: en nuestra capacidad de "mirar" a nuestros hijos en su ser esencial.

### A modo de conclusión

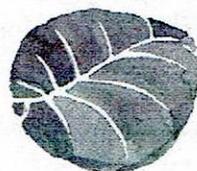
El arte de ser padres y de educar se basa en la pregunta: ¿qué medida es la más adecuada en este momento? Ello no es tan difícil si podemos aplicar las siguientes sugerencias:

- Primero pensar, luego actuar;
- Aplicar los medios educativos negativos lo más ahorrativamente posible;
- Dejar participar a nuestros hijos, de acuerdo a su edad, en el modo en cómo deseamos educarlos;
- Reaccionar con humor en situaciones tensas y conflictivas;
- Intercambiar experiencias con otros padres de familia;
- Inventar para mi propia familia nuevas medidas positivas de educar;
- Tener cuidado al consentir, pues consentir puede ser en muchos casos una forma de abandonar
- Decirse todos los días a sí mismo: ¡El educar es divertido! ¡Sí, vivir con niños es maravilloso!

### Finalmente:

- Educar es un arte en el que todos los implicados (padres e hijos) deben desplegar sus fuerzas creativas;
- La regla de oro: Estar dispuestos a aprender de nuestros propios hijos.
- Ser padres en el día a día exige: Ejercitar la percepción, aprender a entender, poder decidir.

*Nota: El autor reconoce su deuda, para la elaboración de este texto en algunos de sus pasajes, con Helma Thieschler-Noll y Hans Gerhard Noll, autores del libro Das Elternseminar - editorial Hänssler, Stuttgart, 1992.*



CAMINO  
VERDE

### Agricultura Biodinámica

Libros y Cursos sobre Agricultura Biodinámica

Preparados biodinámicos

Asistencia en la aplicación

Cabellito no. 26, Sta. María Ahuacatlán  
Cuernavaca, Morelos - México  
(777) 323.7596 - [info@caminoverde.org.mx](mailto:info@caminoverde.org.mx)

Ejercitar la percepción, aprender a entender, poder decidir, estas habilidades indispensables para cualquier padre, serán tratadas, entre otros temas, en los seminarios, cursos y talleres de la futura Escuela para Padres que iniciará el maestro Hernán Silva-Santesteban en septiembre de 2009 en Cuernavaca.

## LA CELEBRACIÓN DEL PENTATLÓN EN LAS ESCUELAS WALDORF

LEOPOLDO SÁNCHEZ

En una escuela Waldorf las clases de movimiento durante los dos primeros años de Primaria se realizan a través de juegos grupales tradicionales, de la imitación de movimientos en un entorno determinado y de la fantasía creadora, a través de, por ejemplo, la representación de las fábulas en una ronda, siempre cuidando que en el aspecto corporal se dé un desarrollo armónico. En tercer año comienzan las rondas Bothmer, creadas especialmente para la pedagogía Waldorf. La gimnasia Bothmer se continúa practicando durante el resto de la Primaria propiciando la vivencia real y concreta del propio cuerpo en el espacio. Sin embargo, en el 5º grado, se lleva a cabo un evento especial de mucho significado en la etapa evolutiva que viven los niños: el Pentatlón.

Torin M. Finser, en su libro *School as a Journey* (La Escuela como un Viaje)<sup>1</sup>, nos habla sobre la etapa evolutiva que se vive en el 5º grado y su relación con el estudio de la cultura griega, que en el curriculum Waldorf se cubre precisamente en este grado: Alrededor de los 11 años de edad, los niños y niñas se caracterizan por sus movimientos llenos de gracia, pasos ligeros y balance. A esta edad se despiertan nuevas capacidades de pensamiento, sin embargo los niños aún están inmersos en un sentido intrínseco de belleza y orden. El niño de 5º grado quiere tener éxito, logros, pero es capaz de mediar su individualidad con el pulso del grupo. La música y la poesía hablan a la nobleza que vive en el niño, mientras que las grandes batallas de Maratón y Las Termópilas despiertan su sentido para la aventura y su amor para la acción. El estudiante en este grado se identifica con la empresa de Jasón en pos del Vello de Oro, los trabajos de Hércules, las hazañas de Perseo. Al trabajar con los estudiantes de 5º grado uno puede darse una idea del verdadero espíritu de la Grecia Antigua.

Uno de los eventos más importantes en la vida de la Antigua Grecia era la celebración del Pentatlón, un evento atlético con cinco ejercicios (carrera, lanzamiento de jabalina, lanzamiento de disco, salto y lucha) que se celebraba en la sagrada ciudad de Olimpia. Aristóteles escribió en su "Retó-

rica" (1361 A.C.) que los deportistas más perfectos eran los pentatletas, porque, en sus cuerpos, se combinan fuerza y velocidad en hermosa armonía, y efectivamente, en la Grecia antigua, se consideraba que estos atletas habían llegado a la completa armonía de su naturaleza corporal.

En aquel entonces, los vencedores del pentatlón eran considerados los atletas más perfectos. Pero ¿por qué esos cinco ejercicios? Según Rudolf Kischnick, una mirada hacia la figura humana

muestra que el correr, saltar, luchar, arrojar el disco y la jabalina están correlacionados específicamente con la forma del cuerpo humano, tomando en cuenta los puntos de despie-

**La preparación del Pentatlón en el 5º grado de una escuela Waldorf no persigue el objetivo de una mera actividad física, ni mucho menos alentar la competencia feroz.**



"ANTE ESTE ALTAR, FRENTE AL FUEGO QUE PURIFICA E ILUMINA,  
JURAMOS ¡OH DIOS DEL OLIMPO!,  
HABERNOS PREPARADO ARDUAMENTE EN LA PALESTRA"

<sup>1</sup> Una reseña de este libro, hecha por María Jermann, se puede encontrar en el número 2 año 1 de *Al Alba*. La referencia completa del libro es: Finser, Torin M. *School as a Journey. The Eight-Year Odyssey of a Waldorf Teacher and His Class*, Anthroposophic Press, 1994, Barrington, MA.

que consciente de la fuerza<sup>2</sup>. Así, el corredor poseía **pies** con una formación especial; el saltador poseía **muslos** con una fuerza especial; el luchador poseía una vigorosa **columna**; el que arrojaba el disco debía tener fuerza en el **tórax**; y el que lanzaba jabalina debía tener fuerza en sus **brazos**. Pero esta correlación no pudo ser lo único decisivo en la elección de estos cinco ejercicios. Cada ejercicio tenía un significado superior al de la mera ocupación bella y útil, un significado universal del que Kischnick nos ofrece una muy interesante interpretación, y de la cual destacamos aquí algunos puntos.



"¡HERMES! CONDÚCENOS A ENCONTRAR NUESTRO CAMINO LLENO DE FUERZA, ARMONÍA Y BELLEZA"

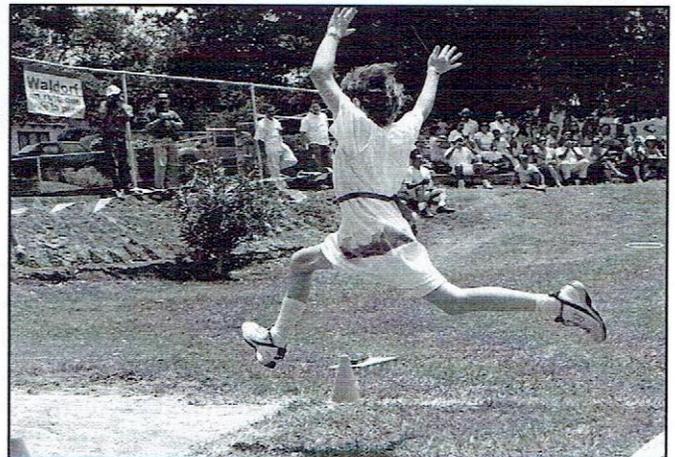
El buen corredor se destaca por el flujo armonioso del movimiento. Dicha armonía se produce por el hecho de que la fuerza de gravedad y el impulso ascendente concuerdan adecuadamente. Entre arriba y abajo, el corredor se sostiene en el medio. Según el criterio antiguo, en el correr yace algo curativo pues el hombre está sano cuando todas sus fuerzas están coordinadas armónicamente entre sí. En el caso del salto, el atleta está constantemente "informado": sabe dónde están sus brazos, sus piernas y de qué modo debe coordinar lo uno con lo otro. En el correr se revela el principio del centro; en el salto, el hombre conoce lo que debe hacer para tener bajo control sus impulsos. En el tercer caso, el del luchador, éste debe ser pesado y liviano a la vez: Por un lado deberá asirse con enorme fuerza y por otro deberá efectuar sus movimientos con agilidad y destreza artísticas. Así, el luchador debe lograr reunir fuerza, destreza y capacidad de síntesis en una sola facultad, lo cual significa que las tres fuerzas de la voluntad, del sentir y del pensar llegan a concordar de manera absoluta y armoniosa (volveremos sobre este punto más adelante). El principio básico del lan-

**Los niños de 5º grado se encuentran en una etapa de su vida en la que la belleza, el balance y la armonía son parte natural de su desarrollo.**

zamiento de disco es el asir y el soltar, o el recibir y el dar. El lanzador toma el disco, lo pone en movimiento, lo suelta en el instante preciso y observa que pasa con él, y sólo puede estar satisfecho cuando el disco se eleva, dibujando una nítida ruta de vuelo dentro del espacio. Dentro de este lanzamiento está contenido el misterio del crear artístico. Por último, el lanzador de jabalina debe intentar dar en el blanco de su meta. Para esto no se debe limitar a sostener el equilibrio entre dos fuerzas opuestas sino que tendrá que hallar realmente su propio punto central, acercándolo así al misterio de la formación de la personalidad.

A la edad de 10-11 años, después de la crisis del "rubicón"<sup>3</sup>, los niños viven un periodo de equilibrio y armonía que precede al siguiente gran cambio de la pubertad. De ahí que alrededor de esta edad encontramos en los niños el campo fértil para que, a través del movimiento y específicamente a través del correr, saltar, luchar y lanzar, el niño o la niña tome las experiencias vividas de la práctica de estas disciplinas para forjar su carácter y personalidad, de tal forma que se complemente con lo artístico-académico que le corresponde aprender en 5º grado. Es así como en este grado y teniendo como tema de estudio en el aula a la cultura griega, en la clase de movimiento se prepara a los niños para la realización de un Pentatlón.

En la antigüedad, la celebración del Pentatlón no era una mera competencia para establecer *records* sino una ceremonia ofrecida a los dioses, en donde cada movimiento era realizado con el más absoluto cuidado, alcanzando su expresión máxima en el lanzamiento de la jabalina, deporte dedicado al dios supremo Zeus. Así mismo, el lanzamiento de disco trataba de imitar el disco de Apolo que se elevaba majestuoso y con



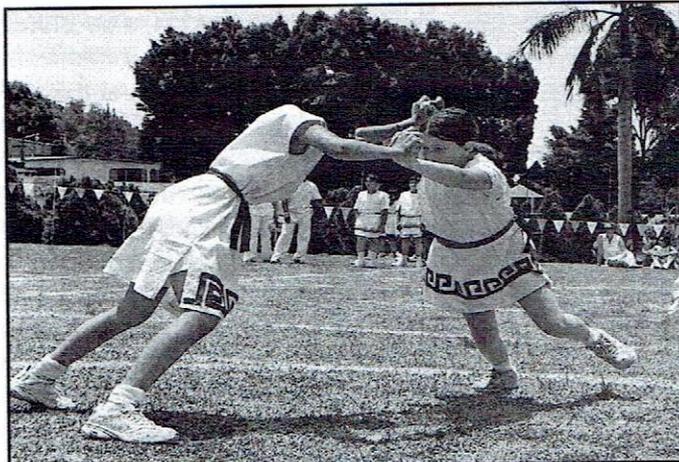
"¡HERMES! CONDÚCENOS A ENCONTRAR NUESTRO CAMINO GUIANDO Y CONTROLANDO NUESTROS IMPULSOS"

2 Kischnick, Rudolf *Leibesübung und Bewusstseinschulung* (Ejercitación Corporal. Adiestramiento de la Conciencia) Traducción del alemán realizada en Argentina y revisada por Pilar Fernelón, 1ª. ed. México, D.F.

3 Para una detallada explicación de la crisis de los 9 años conocida como "rubicón" en la pedagogía Waldorf se puede consultar el artículo del maestro Hernán Silva-Santisteban, *Rubicón - La crisis de los nueve años* publicado en *Alba*, año. 1 num. 3

armonía absoluta; de aquí que los antiguos griegos consideraran que el ritmo y la precisión de un atleta lanzando el disco era tan importante como su fuerza.

Igualmente, la preparación del Pentatlón en el 5º grado de una escuela Waldorf no persigue el objetivo de una mera actividad física, ni mucho menos alentar la competencia feroz. El objetivo es que los niños puedan vivenciar los ideales del Pentatlón en una etapa de su vida en la que la belleza, el balance y la armonía son parte natural de su desarrollo. En la lucha, por ejemplo, no solo se pone en práctica la fuerza física, sino que el luchador necesita de una fuerza interior para entrar en acción (voluntad), debe tomar en cuenta a su rival y no por ello querer lastimarlo sino verle a los ojos y tratar de anticipar algún movimiento (pensar), y necesita de la fuerza de los brazos que se genera a través de la correcta posición entre las dos personas y que permite poder vivenciar la fuerza del otro en un contacto que se extiende al corazón de la otra persona (sentir). Como ya lo señalaba Kischnick, voluntad, pensar y sentir unidos armoniosamente en una sola facultad.



**"¡HERACLES! LUCHAREMOS CON ENERGÍA Y MODERACIÓN, APROVECHANDO LO MEJOR POSIBLE NUESTRAS DOTES NATURALES, PARA SER DIGNOS DE LA NATURALEZA HUMANA"**

El niño de cuerpo grande y robusto que al aprender a correr de manera adecuada logra desplazarse con ligereza y armonía, el niño alto y delgado con piernas más largas de lo normal que constantemente le hacen tropezar y que aprende a través del salto de longitud a apreciar positivamente su cuerpo, la niña diminuta de cuerpo ligero que logra derribar a un niño físicamente más grande y que descubre asombrada "ahora sé qué es lo que tengo que hacer", son tan sólo unas pocas de las muchas gratas experiencias que he atestiguado a lo largo de mis años como maestro de movimiento. Y sin duda, el ejercicio que más disfruto enseñar, y que representa un reto difícil,

es el lanzamiento de jabalina, donde las expresiones *¡qué feo!, no me gustó, ya no quiero lanzar, no me sale, no puedo, me doy por vencido* se van convirtiendo en expresiones de *¡que padre!, ¿viste como voló la jabalina?, ¿puedo lanzar otra vez?, ¿me regalas una jabalina?* Igualmente importante ha sido que, para algunos niños, el Pentatlón significó un giro positivo en el desarrollo de su autoestima. En la práctica del Pentatlón

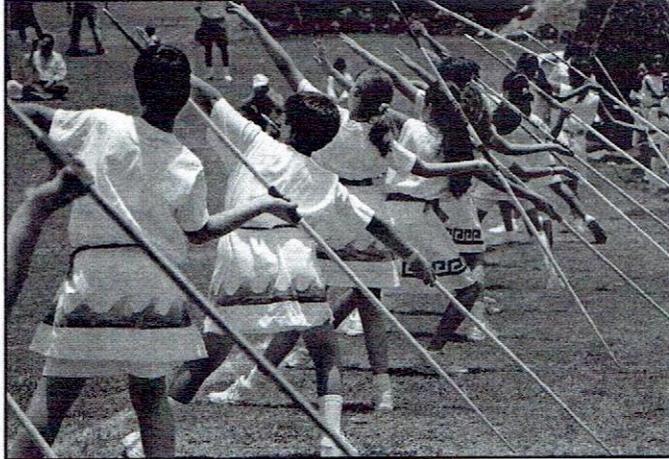
el niño realiza una vivencia personal de gran esfuerzo y mucha práctica en la que el énfasis es mejorar su propio desempeño y donde el proceso (la belleza y armonía de cada movimiento) es tanto o más importante que el resultado. El niño/a de 5º grado es capaz de lograrlo

y cuando su trabajo es reconocido con respeto el niño/a se siente contento con su esfuerzo, y no sólo eso, puede dar más de su talento natural también en todas las áreas de su conocimiento, pues estos ejercicios tienen una dimensión pedagógica más allá de la mera educación corporal. Así, la carrera, dedicada al mensajero de los dioses, el veloz Hermes,



**"¡GLORIOSO APOLO! CONCÉDENOS LA MAJESTAD Y LA ARMONÍA DEL DISCO SOLAR"**

se relaciona con la velocidad de pensamiento, mientras que el salto con la elevación sobre los impulsos inferiores. En la lucha, dedicada a Heracles, está presente la voluntad y la conciencia del otro. Con el lanzamiento de disco, relacionada con el dios del sol, Apolo, se busca la luz del entendimiento, y con el lanzamiento de jabalina, dedicado a Zeus, el dios supremo, se busca mantener bajo control las fuerzas que le permitan al individuo hallar su propio punto central, es decir el punto de equilibrio del "Yo".



"¡OH ZEUS! LO MÁS LEJOS Y LO MÁS ALTO BUSCAMOS  
CON DETERMINACIÓN"

Los pueblos de la antigua Grecia, muchas veces en guerra, llamaban a una tregua para que se pudieran llevar a cabo los juegos olímpicos. Esta tregua, o "paz divina" (*Ekecheiria* en griego), permitía un espacio respetado y un lugar seguro para que los atletas se reunieran a mostrar su fuerza, su gracia, su poder y habilidades antes los dioses. En México, desde hace cinco años, los niños de 5º grado de escuelas Waldorf de varias partes de México (Guanajuato, San Miguel de Allende, Tlaxcala, Ciudad de México y Cuernavaca) se reúnen en una convivencia deportiva en la que se intercambian tanto opiniones como experiencias de cada una de las disciplinas y los niños muestran sus logros en un afán, no de competencia, ni de tratar de establecer normas de rendimiento, sino, meramente de vivenciar la celebración del Pentatlón y sus ideales. Los niños son agrupados en equipos que toman el nombre de antiguas ciudades griegas y en cada equipo se mezclan niños de las diferentes escuelas, lo que también da a los niños una excelente oportunidad de convivencia con niños de otros lugares. El logro individual es el logro de todo el equipo favoreciendo un espíritu de camaradería y armonía entre los competidores.

A nivel mundial se han creado organizaciones para celebrar competencias en el espíritu de la antigua Grecia, tomando el modelo de las escuelas Waldorf. Una de ellas es el Movimiento *All in Peace*<sup>4</sup> que celebró su primer festival en el año 2001, cuando se reunieron 200 niños de entre 11 y 12 años de edad, que venían de Kosovo, la República de

Irlanda, Grecia, Egipto, Chipre, Palestina e Israel a celebrar este evento bajo el mismo concepto de la "paz divina" o tregua que hacían las ciudades griegas en conflicto. El festival fue un éxito y se establecieron lazos amistosos entre miembros de comunidades antagónicas. Desde entonces *All in Peace* trabaja para difundir la idea de *Ekecheiria* o "paz divina" como una forma de construir puentes entre comunidades de regiones en conflicto.

Igualmente, la organización *Hands in Peace* reúne a niños de diferentes escuelas, regiones y países para participar en un pentatlón, donde se invita a los niños a experimentar la celebración del atletismo de una manera distinta al de una competencia y donde se enfatiza la gracia y la belleza y se fomenta la autoestima. A través de este proyecto se reúne de manera intencional a niños de diferentes etnias, culturas, idiomas y religiones. Al agrupar a los niños de tan diversos orígenes (*backgrounds*) mezclados en cada equipo y estimularlos a mejorar su desempeño colectivo durante el curso del festival del pentatlón se consigue un ambiente único que marcará en el futuro recuerdos de amistades hechas fuera de su propia esfera socio-política-cultural.<sup>5</sup>

La forma en la que el Pentatlón se celebra en las escuelas Waldorf da una oportunidad a los niños, en su 5º año de educación Primaria, de vivenciar en el momento correcto de su desarrollo una experiencia formadora y sumamente enriquecedora que sin duda, para muchos de ellos, deja una huella invaluable. 

Todas las fotografías del artículo por María Elena Garza



"SUENE DULCE EL CÁNTICO,  
PARA EL QUE HA CONQUISTADO HONOR EN EL CERTAMEN"



4 Se puede encontrar más información de esta organización en [www.allinpeace.org](http://www.allinpeace.org)

5 Para información adicional sobre esta organización visitar [www.handsinpeace.org](http://www.handsinpeace.org)

## PAGAMOS DOS Y APRENDEMOS CUATRO

LUCY GARCÍA

En una asamblea general de la escuela, Julián, mi esposo, dijo: "esta es la escuela más barata que existe, pagamos dos y aprendemos cuatro". Por supuesto, los dos pagados son nuestros hijos y los otros dos somos él y yo. En ese momento todos se rieron y yo no pude evitar estar totalmente de acuerdo, y entre más analizo esa frase más me gusta y más certera me parece.

En el artículo que escribí para el número anterior hablé de cómo ha sido mi vivencia en lo que respecta a la forma en la que los niños aprenden; hoy quiero escribir sobre cómo aprendemos los padres a la par de nuestros hijos.

Y no estoy hablando de lo que aprendemos formalmente, como en el taller de manualidades en el que aprendes desde pintar acuarelas con técnicas sencillas hasta coser un muñeco de pies a cabeza, o de lo que aprendemos en los círculos de estudio en relación con los septenios y el ritmo. Estoy hablando de lo que aprendemos como seres humanos, como seres sociales, como seres espirituales.

Yo he aprendido, por ejemplo, a trabajar en comunidad, y quiero hacer énfasis en la diferencia que hay entre trabajar en grupo y trabajar en comunidad. Porque trabajar en grupo es simplemente hacer la parte que te corresponde, y trabajar en comunidad es hacer la parte que te corresponde pero sintiéndote corresponsable por el resultado total y teniendo en cuenta las necesidades del otro.

Yo vengo del mundo corporativo en donde la jerarquía es un estilo de vida y gracias a la cual es muy fácil encontrar culpables de los aciertos y los errores. Cuando estaba en la entrevista inicial para entrar a la escuela, esperé pacientemente a que mi entrevistadora me diera el organigrama en el que yo podría saber quien era la cabeza de la escuela, recuerdo que hasta pregunté: "¿y... quien vendría siendo la madre superiora?" Pregunta cuya respuesta me dejó muy desconcertada ya que no hay madre superiora ni nada que se le parezca. Resulta que la escuela pertenece a un grupo de padres y maestros y además... ¡es sin ánimo de lucro! Esto es algo realmente muy diferente del mundo corporativo.

He aprendido también que la familia se agranda... se extiende... se amplía... En otras escuelas tienes buena suerte si conoces a los dos padres de los compañeros de tus hijos. Acá no sólo los conoces a ellos sino a los abuelitos, los tíos, los primos, con quienes compartes y a quienes aprendes

a querer. Porque acá no solamente los conoces de vista y nombre, acá los saludas, los abrazas, los visitas, se llevan a tus niños, tu te llevas a los de ellos, platicas en festivales, campamentos, cumpleaños, y terminas desde bailando bailes medievales hasta tejiendo sacos con ellos.

He aprendido que la vida tiene un ritmo latente y que saber escucharlo nos ahorra problemas y nos da serenidad...

He aprendido que hablar es más valioso si primero escucho...

He aprendido que si quiero que las cosas cambien tengo que actuar porque quedarme de observadora pasiva que solo señala lo que hay que hacerse no me lleva a ninguna parte... o por lo menos no a donde quiero llegar.

He aprendido el valor inmenso de nuestro planeta y la importancia que tiene el cuidarlo... respetarlo... amarlo...

He aprendido también que las personas son esencialmente buenas y que todos estamos haciendo lo mejor que podemos para tener una vida plena, que valga la pena para nosotros y sobretodo para nuestros hijos.

**...trabajar en grupo es simplemente hacer la parte que te corresponde; y trabajar en comunidad es hacer la parte que te corresponde pero sintiéndote corresponsable por el resultado total y teniendo en cuenta las necesidades del otro.**



PADRES Y MAESTROS EN TRABAJO COMUNITARIO EN LA ESCUELA

FOTO: MARÍA ELENA GARZA

He aprendido que cada niño tiene a los padres que necesita para crecer, pero mejor aún, también cada padre tiene al hijo que necesita para crecer porque cuando vas a las entrevistas con los maestros te das cuenta de que el niño nunca es el problema... ¡eres tú! Y allí comienza tu aventura personal en la que debes volcar la energía hacia ti, hacia cambiar tú para darle a tus hijos el ejemplo, el tiempo y la paciencia que necesitan para crecer seguros.

La verdad es que ya no soy la misma, la escuela, sus padres, sus maestros, su pedagogía, sus niños y toda la gente que gravita a su alrededor me han enriquecido de una manera irreversible y permanente... me han hecho ser y por ello estaré eternamente agradecida.

**...cada padre tiene al hijo que necesita para crecer porque cuando vas a las entrevistas con los maestros te das cuenta de que el niño nunca es el problema... ¡eres tú!**

En fin, he aprendido tantas cosas que temo no terminar este artículo nunca y que luego los editores de la revista tengan que sonrojarse al verse obligados a pedirme que le recorte algunos de mis aprendizajes, así que por ahora me despido y los invito a que reflexionen sobre lo que ustedes han aprendido, han crecido, han cambiado desde que se acercaron a la pedagogía Waldorf, es más, invito a todos los lectores de *Al alba* a que escribamos un próximo artículo juntos... enviémos sus comentarios y reflexiones (lucy@doit.com.mx), algo sencillo, simplemente una frase que inicie con "He aprendido..."



# Verde Colibri

productos orgánicos



Elige un estilo de vida en armonía con el planeta...

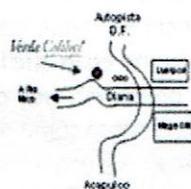
Un estilo de vida con patrones de consumo sostenibles, que deje a las siguientes generaciones el mundo maravilloso que es nuestro planeta.

Nosotros tenemos para ti y tu familia:

- Toda una despensa de alimentos orgánicos.
- Productos sustentables para tu hogar y cuidado personal.
- Talleres de vida sostenible.

Porque estamos comprometidos con tu bienestar, el cuidado del medio ambiente y la economía del campo.

Diana 781, Local 3, Col. Delicias Tel. 322 7304,  
[verdecolibri@prodiqy.net.mx](mailto:verdecolibri@prodiqy.net.mx)



Ven y recibe un 10% en tu primera compra

## Clases de Cocina

Para los que ya saben y para los que aún no:  
Recetas novedosas en

*Panadería*  
*Repostería*  
*Menús completos*

Fácil y divertido

Para información y ponernos de acuerdo en el horario llamar a:

**Magda Pablos**

tel. (777) 317 79 97 cel. 044 777 523 8741

[magdaelisa@yahoo.com](mailto:magdaelisa@yahoo.com)



## ¿QUÉ PASA CON LA MADRE DESPUÉS DE UNA CESÁREA Y QUÉ SE PUEDE HACER?

BEATRICE HEISE

**E**n México, como en muchos otros países, cada día hay una mayor tendencia a la cesárea, porque es vista como una operación sin riesgos y que brinda seguridad. Sin embargo, los riesgos y efectos secundarios para la madre sí existen, tanto a nivel psíquico como a nivel fisiológico.

Una cesárea impide que una mujer pueda vivir de una forma activa su parto, que pueda ver y sentir como nace su bebé, e impide también la posibilidad de tocarlo inmediatamente y poder estar un largo rato con su recién nacido sin interrupciones. Este hecho puede ser una experiencia traumática, dolorosa o desilusionante, pero hay que tomar en cuenta que para cada mujer esta experiencia es vivida en forma muy individual.

La práctica ha demostrado, por lo menos en Alemania, que después de una cesárea se requiere, cada vez más, de terapia, tanto para el cuerpo como para la mente. Uno de los problemas fundamentales es que no se brinda información, es decir, no se explica a las mujeres en forma adecuada, suficiente y satisfactoria sobre las consecuencias de una cesárea.

Actualmente se reconoce que una operación quirúrgica muchas veces puede provocar una reacción post-traumática. Según la psicóloga Christiane Windhausen, de Düsseldorf, se habla de un trauma cuando un evento tanto a nivel corporal como emocional o mental es tan insoportable que la persona no lo puede integrar, a diferentes niveles, en su vida. Así que un momento traumático para la mujer que experimenta una cesárea puede ocurrir durante la gestación, en el momento de la operación misma o semanas después de la cesárea.

Aunque los momentos que pueden ser traumáticos son diferentes para cada mujer, hay unos hechos puntuales que juegan un papel muy importante para todas:

- la experiencia de la operación quirúrgica misma
- la pérdida de control y sentirse impotente
- el trato del personal en la clínica
- la separación del recién nacido
- el parto que no ha cumplido las expectativas que la mujer tenía

Mujeres mexicanas que no tuvieron otra opción más que la realización de la cesárea comentan acerca de los efectos tanto físicos como emocionales que vivieron: "la herida me dolía mucho y tardé como un año en superar ese dolor"; "aunque el bebé estaba bien y sano me sentía mutilada, nada me consolaba"; "mi experiencia después de la cesárea era la de un dolor solitario: nadie me entendía"; "durante la cesárea me sentí abandonada, desprotegida, a pesar de que mi esposo estaba conmigo".

Una de las causas principales que tienen más peso para el trauma después de una cesárea es la sensación de total vulnerabilidad e impotencia, combinada con el saber que la madre misma no puede decidir nada. La separación

de su hijo recién nacido puede ser muy dolorosa para la mamá, porque la siente como un tiempo perdido que no regresa nunca más. Muchas veces se dejan a las mamás recién operadas sin su hijo en una sala de recuperación hasta que termina todo el efecto de la anestesia.

¿Cuáles pueden ser los efectos psicológicos después de una cesárea?

- La auto-imagen del papel de madre o mujer cambia: "Soy realmente todavía una mujer entera si no soy capaz de dar a luz en forma normal?"
- Cambia la unión mamá-bebé: Después de una separación que puede durar minutos o días, el proceso natural del "bonding" es afectado y requiere de más tiempo.

Además la mamá puede tener la duda, consciente o inconsciente, de si es realmente su bebé.

- A nivel corporal, en combinación con la sexualidad: Mamás que han sufrido una cesárea han referido haber sentido cambios a

nivel de la sexualidad y también a nivel de su propio cuerpo (muchas mujeres sienten aversión a la propia cicatriz como si fuera algo ajeno a su cuerpo)

- Disturbio post-traumático: Se ha visto que mujeres con cesárea tienen más dificultad de salir embarazadas en los primeros cinco años que mujeres que tuvieron parto natural, y pueden además tener los siguientes síntomas: insomnio, pesadillas, angustias fuertes, sobresaltos frecuentes, depresión, apatía hacia otras personas.

**Una de las causas principales que tienen más peso para el trauma después de una cesárea es la sensación de total vulnerabilidad e impotencia, combinada con el saber que la madre misma no puede decidir nada.**

**Es importante dar un espacio a las mujeres que han experimentado cesárea donde ellas puedan expresar todos sus sentimientos y donde se sientan realmente respetadas y no criticadas o cuestionadas.**

Las **consecuencias** de largo plazo pueden ser: dolores durante la menstruación, esterilidad secundaria (provocada por cicatrices internas uterinas, embarazo extra-uterino, muerte del bebé a partir de las 34 semanas -en un segundo embarazo- o ruptura del útero -en un segundo embarazo-), adherencias abdominales, dolor o sensibilidad extraña en la cicatriz, problemas para orinar, bloqueo energético provocado por el corte, según la medicina china tradicional.

A pesar de todo esto hay una serie de tratamientos que pueden ayudar a digerir todas estas vivencias dolorosas, como son las asesorías individuales, grupos de mamás con cesáreas guiados por parteras o doctoras y preparación profiláctica especial para mujeres que han sufrido una cesárea.

En una asesoría individual, la doctora Mikolitch<sup>1</sup> considera importante dar un espacio a las mujeres donde ellas puedan expresar todos sus sentimientos y donde se sientan realmente respetadas y no criticadas o cuestionadas. No se trata de comparar experiencias, sino de que cada mujer pueda vivir con dignidad su sentimiento. En este caso, es curativo dar a este sentimiento muchísimo espacio.

Además la doctora Mikolitch da énfasis a este aspecto en tres niveles:

1) Un trauma también tiene que ser curado a través del cuerpo.

Cuando una persona habla de su trauma, puede empezar a entenderlo e integrarlo a nivel emocional así como corporal cuando se da también importancia a la pregunta ¿qué necesita tu cuerpo para tratar este trauma? La pregunta podría ser: ¿dónde te hubiera gustado sentir manos que te apoyaran? Muchas mujeres piden que les toquen o masajeen los pies o las manos.

2) Ver el parto por cesárea como espejo de su propia biografía.

Las preguntas que encajarían aquí podrían ser: ¿qué tiene que ver esta cesárea con mi propio nacimiento o niñez, con mi propia biografía? Algunas veces haciendo el trabajo biográfico<sup>2</sup> de repente la mujer ve la coherencia (o

### **Existen terapias para mamás y sus bebés que han experimentado cesárea, como el Ritual del Baño.**

**En caso que la separación sea inevitable, hacer la siguiente visualización: Imaginar un hilo dorado que va desde el corazón de la mamá al corazón del niño y que este hilo es imposible de romper independientemente de donde esté el bebé.**

conexión) entre hechos del pasado y el actual que no era evidente. Por ejemplo, hechos como partos naturales pero muy traumáticos, experiencias de abuso sexual en la infancia, o un aborto; todos estos son hechos que a lo largo de la vida tratan de ser reprimidos y una vez que se llevan nuevamente a la conciencia permiten entender mejor la experiencia de la cesárea y así integrarla.

3) ¿Cuál es el potencial de desarrollo que puede traer una experiencia de cesárea?

Cada experiencia traumática al mismo tiempo implica también una enorme posibilidad de desarrollar potenciales y capacidades. Se puede dar un nuevo sentido a la vida, o encontrar una nueva vocación. Una mujer en Alemania atendida por la doctora Mikolitch comentó que después de haber trabajado con sus cesáreas, su carrera profesional cambió de tal manera que ahora está muy satisfecha con su nuevo trabajo.

Existen otras terapias para mamás y sus bebés que han experimentado cesárea:

1) Ritual del baño desarrollado por Brigitte Meissner, médica obstetra suiza.

Este ritual se recomienda no sólo para casos de cesárea sino también en situaciones donde la mamá ha tenido que ser separada de su bebé por un largo período de tiempo. Hay que calentar el ambiente y la cama de la mamá con toallas o bolsas de agua calientes. La mamá tiene que estar en la cama, mientras el papá baña al bebé, por supuesto en agua caliente (37° C) y no más de cinco minutos. Luego de bañarlo,

cuando saca del agua al bebé, lo coloca inmediatamente, sin secarlo, así húmedo, sobre el pecho y vientre de frente a la mamá. Inmediatamente se colocan toallas calentitas sobre el bebé que está echado sobre el vientre de su mamá (no dejarlo enfriar). Cuando el bebé está ahí sobre el vientre de la mamá, la mamá habla con él y le "explica" cómo, lamentablemente, el parto no fue como hubiera querido. Esto permite a la mamá reconciliarse con este hecho. Este ritual puede ser repetido tantas veces como ella lo necesite. Y puede ser acompañada también por la abuela, otro familiar o amiga íntima o una partera.

su identidad y que lo capacite para una toma de decisiones cada vez más conscientes ante los acontecimientos que le suceden en su vida diaria, ganando así en autonomía personal." Tomado del artículo "¿Qué es el trabajo biográfico?" de Hernán Silva-Santisteban publicado en *Al Alba*, año 1 no. 4, abril 2008.

1 Katrin Mikolitch es doctora en Medicina Curativa Natural y fundadora de una red en Alemania de ayuda a mujeres que han tenido cesárea [www.kaiserschnitt-netzwerk.de](http://www.kaiserschnitt-netzwerk.de)

2 "El trabajo biográfico es una terapia que surge desde la Antroposofía y que facilita al ser humano, a través de un conjunto de ejercicios, alcanzar un autoconocimiento que le permita reforzar

Después de esto es importante que la mamá dé un masaje a su bebé en todo su cuerpo, por ejemplo con aceite de rosas (como el bebé no nació en forma natural le faltó la compresión del pasaje vaginal que es como un masaje importante para encarnarse bien y también para expulsar toda el agua amniótica que está todavía en sus pulmones).

2) Cuidado de la cicatriz de la cesárea, independiente del tiempo que ha pasado, con un gel especial para cicatrices<sup>3</sup>, así como hacer un desbloqueo energético a través de, por ejemplo, la acupuntura.

Los traumas en la mamá, el papá, y el bebé se pueden disminuir también si el personal del hospital es consciente de los efectos adversos de una cesárea. Sería muy deseable que se brindara más información a las parejas sobre las consecuencias de una operación cesárea. A falta de ésta, las madres podrían buscar información al respecto, como por ejemplo en el libro *¿Nacer por Cesárea? Como evitar cesáreas innecesarias y vivir cesáreas respetuosas* de Ibone Olza y Enrique Lebrero Martínez<sup>4</sup>. Así se pueden disminuir angustias y el sentimiento de vulnerabilidad e impotencia.

<sup>3</sup> Se recomienda el gel para cicatrices "Narben-Gel" desarrollado por la empresa Wala (competencia de Weleda)

<sup>4</sup> Ibone Olza y Enrique Lebrero Martínez, *¿Nacer por Cesárea? Cómo evitar cesáreas innecesarias y vivir cesáreas respetuosas*, Grupo Editorial Norma, Bogotá, 2006.

Es necesario si es posible que el recién nacido quede al lado de la mamá para interrumpir lo menos posible el proceso del "bonding". En caso que la separación sea inevitable, sería bueno que la mamá haga una visualización de lo siguiente: Imaginar un hilo dorado que va desde el corazón de la mamá al corazón del niño y que este hilo es imposible de romper independientemente de donde esté el bebé. Así ella puede participar en forma activa en este proceso de la separación.

También después de una cesárea, siempre y cuando la situación post-operativa lo permita, se debe dar a la mamá y al bebé todo el tiempo que se necesite para que el bebé pueda estar desnudo, calentito y mojado en contacto con el cuerpo de la mamá para que ella lo pueda tocar y descubrir sin ser interrumpidos.

También es importante dar a las mamás información sobre posibles consecuencias psíquicas después del parto por cesárea. Si la mamá ha sido informada previamente será más fácil que tenga el valor de buscar asesoría para poder trabajar su trauma y, así, tenga la posibilidad de hacer paz con su propia biografía.

*Este artículo está basado en la conferencia impartida por la doctora Katrin Mikolitch en mayo de 2006 en la Conferencia Anual de Weleda, en Schwebisch-Gmünde, y en la propia experiencia de la autora, ella misma partera y psicóloga antroposófica.*



*A las madres cuyos hijos ya no son bebés  
y que tuvieron parto por cesárea:*

*En nuestro próximo número de Al alba  
incluiremos un artículo por Gideon Weick,  
especialista en Extra Lesson, una rama de  
apoyo de la educación Waldorf. En este artículo  
se presentarán los problemas que se observan  
en niños nacidos de parto por cesárea, así  
como ejercicios y juegos que pueden ayudar  
en la resolución de dichos problemas.*

## ESCUELA WALDORF DE CUERNAVACA: UN SUEÑO DE COMUNIDAD Y RENOVACIÓN

ESCRITO COLECTIVO

La semilla de nuestra comunidad se plantó en 1974, cuando Rosa Barocio, guía Montessori con una enorme experiencia pedagógica, fundó el Colegio Pilcalli en Cuernavaca. En su incansable búsqueda por enriquecer y consolidar la educación de los niños, Rosa decidió asistir en 1987 a un taller de introducción a la pedagogía Waldorf en la ciudad de México. Ahí conoció a Juan Berlin, pionero en la difusión del trabajo de Rudolf Steiner y la formación de maestros Waldorf en México, y lo invitó a capacitar a los maestros del Colegio Pilcalli. Ya involucrada y enamorada de esta

**Nuestra fundadora, Rosa Barocio, imprimió dos rasgos esenciales a la escuela: la importancia de la fundamentación pedagógica a través de la formación continua de los educadores y el profundo amor por los niños y su escuela.**

pedagogía, Rosa tuvo contacto con René Querido, director del Colegio Rudolf Steiner de Sacramento, California, y obtuvo una beca para entrenarse allá como maestra Waldorf.

De regreso a México, con su característico entusiasmo, Rosa se dio a la tarea de transformar el Colegio Pilcalli en una escuela Waldorf con la colaboración de la experimentada maestra Martha Nañez, procedente de California. Poco a poco la semilla fue germinando gracias a la perseverancia, dedicación y paciencia con que se fue abonando. Vinieron competentes profesores de escuelas Waldorf europeas y estadounidenses para participar en un programa anual de tres semanas, que se implementó para capacitar a los educadores y fortalecer los cimientos de la nueva comunidad. Gradualmente, las tareas pedagógicas y la administración de la escuela pasaron a ser responsabilidad de un grupo de maestros que había trabajado bajo la guía de una Coordinación Pedagógica, formada también por maestros.

La planta había crecido: para 1995 ya se contaba con terreno e instalaciones propias gracias a la cooperación del Consejo Directivo de Padres. Para 1996 la escuela ya tenía 300 estudiantes, población que crecía día con día. Entonces Rosa Barocio decidió retirarse para dar cursos a padres y maestros y dejar la escuela en manos de los profesores. Quedaron impresos en la Escuela Waldorf de Cuernavaca dos rasgos esenciales de nuestra fundadora: la importancia de la fundamentación pedagógica a través de la formación continua de los educadores y el profundo amor por los niños y su escuela.

En 1998 le empezaron a salir flores a nuestra planta: se abrió la secundaria. Así que al siguiente año la escuela se mudó a su actual sede, en el poblado de Santa María dentro

de la misma Cuernavaca. Pero como en toda fase de crecimiento hay crisis que enfrentar; cuatro años más tarde hubo una que obligó a cerrar la secundaria y la escuela entró en un periodo de contracción, reflexión y reafirmación de su alma. Se le cayeron las flores y se marchitó por un tiempo, pero fue para fortalecerse y transformarse. Sus primeras señales de vida se vieron en el 2006: después de varios años en que la Coordinación Pedagógica se había encargado de administrar la escuela en todos sus aspectos, los maestros llegaron a la conclusión de que era hora de dar un nuevo paso e involucraron nuevamente a los padres para que juntos lograran adquirir un terreno

propio para la escuela. Así fue como empezó un maravilloso proceso en el que todos los implicados han crecido personal y profesionalmente. Después de algunas juntas prepara-



LA FUNDADORA DE LA ESCUELA, ROSA BAROCIO, DURANTE UNA REPRESENTACIÓN DE LA PASTORELA EN LAS ANTIGUAS INSTALACIONES

torias, la Coordinación Pedagógica citó a una asamblea y soltó la noticia: necesitamos trabajar juntos, como comunidad, para crear la escuela que queremos. Pocos días más tarde, los padres de la escuela se reunieron y de esa junta se propusieron seis voluntarios, que después de compartir sus perfiles profesionales y sus ganas de trabajar por la escuela formaron el Consejo de Padres y Maestros que tenía como miembros a otros seis maestros.

La tarea inicial de este Consejo era coordinar el trabajo de toda la comunidad hacia el sueño común: un lugar propio. Se organizaron varios comités que trabajaban en diferentes aspectos vitales para lo que en adelante se llamaría el Proyecto Atenea. Después de mucho trabajo por parte de toda la comunidad, llegamos a una conclusión de vital importancia: si queríamos recaudar los fondos necesarios para la escuela que soñábamos, teníamos primero que organizar la casa por dentro. Para lograrlo era indispensable poner en orden

**A lo largo de los últimos dos años nuestra planta ha recibido un estrato de amor, entusiasmo y compromiso a través de un grupo cada vez más numeroso de padres y maestros que ha dedicado buena parte de su tiempo a soñar y diseñar la escuela que todos quisiéramos tener.**

cada quien tiene en experiencia y sabiduría, la energía se ha complementado con la participación, opiniones y sugerencias del resto de la comunidad.

Como resultado de ese esfuerzo, que implicó largas horas de discusión, reflexión, consulta y sobre todo un profundo deseo de lograr una comunidad integrada y armónica, nace un nuevo

modelo de gobierno para nuestra escuela. Así, el Proyecto Atenea dejó de ser un proyecto y se convirtió en la nueva forma de vida de la escuela. El modelo está basado en la estructura tripartita que Rudolf

Steiner, en sus estudios del ser humano y de la sociedad, diseñó para describir las tres esferas de interacción de un individuo. La primera esfera, que se conoce también como el reino cultural o pedagógico, es el área donde se busca arraigar la libertad y la creatividad del individuo. La segunda área de interacción humana está en el reino de la igualdad, donde cada uno de nosotros puede aspirar a ser tratado de manera justa y respetuosa. Esta es la esfera de los derechos, donde las acciones son gobernadas por la ley, por el contrato o por las formas de acción social aceptadas. La tercera área de actividad humana es el reino social.



SALÓN DE 3<sup>ER</sup> GRADO EN LAS INSTALACIONES ACTUALES

FOTO: MARÍA JERMANN

todos los aspectos legales, administrativos y financieros de la escuela. Entonces el Consejo se concentró durante varios meses en generar un nuevo sistema de gobierno, a través del cual los maestros se pudieran concentrar fundamentalmente en la labor pedagógica y se abrieran espacios para que pudiéramos trabajar como una verdadera comunidad. Tuvimos la visita de varios asesores que enriquecieron el proceso con sus puntos de vista y experiencia y que nos animaban a continuar por un camino que veían con admiración.

A lo largo de los últimos dos años nuestra planta ha recibido un estrato de amor, entusiasmo y compromiso a través de un grupo cada vez más numeroso de padres y maestros de la comunidad Waldorf de Cuernavaca, que ha dedicado buena parte de su tiempo a soñar y diseñar la escuela que todos quisiéramos tener. Con aportes voluntarios de lo que



CEREMONIA DEL PALO DE MAYO DUREANTE EL FESTIVAL MEDIEVAL EN LA ESCUELA

FOTO: MAURICIO ORTEGA

Esta es la esfera donde los miembros de la comunidad trabajan en conjunto para que los logros de todos impulsen también las metas individuales.

Lo que busca la estructura de gobierno de la Escuela Waldorf de Cuernavaca es involucrar activa, creativa y corresponsablemente a todos sus miembros dentro de estas tres esferas. En cada una de ellas existe un cuerpo de gobierno que supervisa sus actividades: la Coordinación Pedagógica de la Junta de Maestros; la Coordinación de

Administración, Legalidad y Finanzas y la Coordinación de Desarrollo Social. Estas coordinaciones confluyen en el Consejo de Padres y Maestros que orienta, integra y enlaza los esfuerzos de los otros tres. Además de compartir el gobierno de la Escuela, la comunidad de padres y maestros comparte también la propiedad de la misma, por lo que tanto maestros como padres firman, con rotación periódica, las actas constitutivas de la escuela.

Hoy podemos decir que nuestra planta ha alcanzado una plenitud en su crecimiento, llena de flores y nuevos botones. Uno de ellos ha causado muchas expectativas e ilusión: abrir nuevamente la secundaria. Como en todo lo demás, se armó un grupo entusiasta de maestros y papás interesados en darle forma y veremos esa flor en todo su esplendor en agosto del 2009, con el estreno del 7º grado. Este año la escuela está cumpliendo 21 años: pasó su infancia, libró su adolescencia e inicia una nueva etapa de madurez, en la que la escuela está ya en el proceso formal de certificarse ante la Asociación de Escuelas Waldorf de Norteamérica (AWSNA<sup>1</sup> por sus siglas en inglés) y convertirse así en miembro completo de dicha asociación.

1 Para una explicación en español, ver el artículo "¿Qué es AWSNA?" publicado en *Alba*, año 1 num. 1. Para los que leen inglés recomendamos la página web: [www.whywaldorffworks.org](http://www.whywaldorffworks.org)

A la fecha se han formado 18 generaciones de alumnos en la Escuela Waldorf de Cuernavaca y esperamos que, con cada una de ellas, la escuela cumpla cada vez más cabalmente con su objetivo de educar a niños que se conviertan en seres humanos capaces de darle sentido y dirección a su vida.



*Este artículo fue elaborado con la participación de maestros y padres de familia, presentes y pasados, de la Escuela Waldorf de Cuernavaca, que aportaron datos y recuerdos, que redactaron, tradujeron, corrigieron y volvieron a redactar: Dulce María Romero, Jaqueline Robinson, Elena Carra-miñana, Rosa Barocio, Patricia Fuentes, Luz Elena Vargas, Julián Jordan, Carlos Pérez-Verdía, Jaime Graterol y, quien finalmente unificó todo el escrito: Anaité Monteforte.*

*Foto en p. 19 tomada del libro Educación Waldorf de Christopher Clouder y Martyn Rawson, Editorial Rudolf Steiner, Madrid, 2002*

La fundadora de la Escuela Waldorf de Cuernavaca, Rosa Barocio, ha publicado tres libros: *Disciplina con Amor*, (2004); *Conoce tu temperamento y mejora tus relaciones*, (2000); y *Disciplina con amor para adolescentes*, (2008) los tres de Editorial Pax México, México. Actualmente Rosa da conferencias tanto en México como en el extranjero.



# ¡Gracias!

a todos quienes participaron en la celebración del

## XXI ANIVERSARIO,

el pasado 21 de febrero 2009.



Fue un evento inolvidable para celebrar la evolución de la comunidad Waldorf y compartir su visión para el futuro:

### EL BOSQUE ENCANTADO

*un espacio, verde, educativo y comunitario*

Un reino propio para promover la educación Waldorf en Cuernavaca y sus alrededores.

*Agradecemos al equipo de Producción, maestros y los amigos nuevos y de siempre quienes celebraron con nosotros.*

**COMITÉ DE DESARROLLO SOCIAL**  
María Noel Pereira  
Tonia de Sousa  
Jaqueline Robinson

**PRODUCCIÓN EJECUTIVA**  
Chantal Berry  
Paulina Landeros | *Asistente*

**MULTIMEDIA**  
Erica Tomas  
Grace Quintanilla  
Emilio Villa

**DIRECCIÓN DE ARTE**  
Artista visual Israel Díaz  
*Decoración* Jeannette Proal

**ILUMINACIÓN**  
Javier Jasso Kito

**COORDINACIÓN DE MÚSICA Y VARIEDADES**  
Angel Alcalá  
*Colaboración:* Silvia Alvarado

**GUIÓN Y CONCEPTO**  
Vera Milarka

**DISEÑO GRÁFICO Y EDITORIAL**  
maQuinArte | Enrique Márquez

**FINANZAS**  
Esmeralda Fernández,  
Norma Serrano

**RELACIONES PÚBLICAS**  
Mariana Mondragón, Sonia Verjovsky, Paty Uribe, Luz Elena Vargas, Marisol Alba, Claudia Núñez

**DIFUSIÓN Y PRENSA**  
Vera Milarka

**AGRADECIMIENTO ESPECIAL**

Por el apoyo que brindaron los niños y niñas de *Jardín de Niños* y *Primaria* de la Escuela Waldorf de Cuernavaca.



**CUERVO**  
Juan C. Canales  
Carlos Pérez V.



**PEPSIT**  
Guillermo Esparza



**GRUPO MODELO**



**ES GLOBAL CONSULTING**  
Marc de Sousa



**MAHAT LIBRERÍA**  
Cristina Fernández



**MTZ & LANGE**  
Ana Paula Lange

**PINTURAS MOJICA**  
Alberto Mojica

**ESSENZA VELAS**  
Lillian Porter  
Burk Ballier

**ELIA PATRICIA FLORES RANGEL**

**DONACIONES:** Bancomer, Núm. de cuenta: 0164557212  
ESCUELA WALDORF DE CUERNAVACA S.C.

Contacto:  
[proyectobosqueencantado@escuelawaldorf.edu.mx](mailto:proyectobosqueencantado@escuelawaldorf.edu.mx)

[www.escuelawaldorf.edu.mx](http://www.escuelawaldorf.edu.mx)

# AUTORIDAD Y LIBERTAD EN LA ADOLESCENCIA DE ERICH GABERT

ALICIA MURIAS

Enriquecedora y de gran actualidad resulta la lectura de este pequeño libro, apenas 55 páginas a media carta, escrito por primera vez en 1930 por Erich Gabert, revisado y reeditado en Alemania en 1952, y nuevamente reeditado por Editorial Antroposófica en 2001.

En él, el autor toma de nuevo el tema, tan antiguo y tan moderno, de los métodos de enseñanza para niños y adolescentes, enfocando su atención en el sistema autoritario y rígido por una parte, y el sistema de absoluta libertad por la otra. Y nos enseña que uno y otro pueden dañar al estudiante: tanto el dirigirlo con una disciplina y obediencia absolutas, como el permitirle una libertad de acción sin control. Nos recuerda que el niño necesita ser llevado de la mano por el adulto, siempre con interés y respeto por el educando; y el joven adolescente necesita libertad de acción dirigida también con mano suave por un adulto inteligente y comprensivo. Y al decir adulto, el autor se refiere tanto a los maestros como a los padres y otros familiares que, en casa, educan también al niño y al joven.

Gabert nos recuerda que, en el pasado, la autoridad exigía sumisión y obediencia absolutas, lo cual llegó a rechazar el estudiante, perdiendo la confianza y el respeto por sus superiores. Muchos intentos de suicidio y otras formas de escape tuvieron lugar bajo este tipo de autoridad.

Como contraste, se llegó a un sistema de libertad e independencia, bajo la responsabilidad de los propios jóvenes, lo cual presentó demasiadas dificultades para el

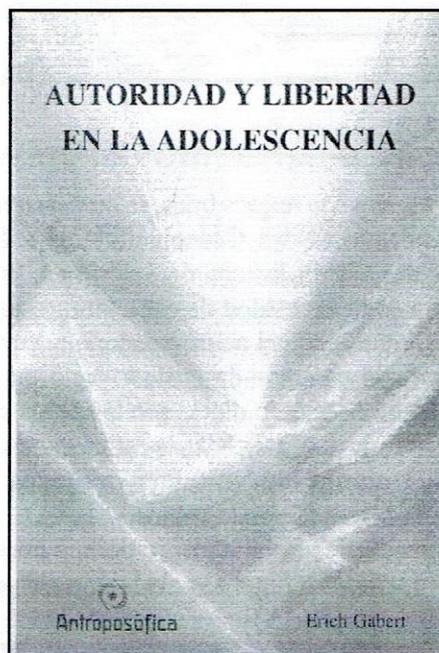
adolescente, que necesita todavía modelos de conducta y un apoyo eficiente para poder insertarse en el mundo de los adultos.

Como resultado de uno y otro sistema absolutista, los jóvenes se enfrentaron a una lucha revolucionaria por la libertad, por un lado, y por el otro, a una búsqueda desesperada por una orientación en el mundo y entre los hombres: "he aquí la situación", dice el autor, "en que se encuentran hoy los adolescentes." Hace mención, también, a las fuerzas de antipatía y simpatía, que dominan a los chicos en la pubertad. "Estas antipatías, prematuramente suscitadas y carentes de equilibrio, son el origen de las dificultades sexuales", dice.

Me pregunto si no estamos viviendo hoy, cincuenta años después, esa misma situación desesperada para nuestros muchachos.

Hace ya 100 años, Rudolf Steiner escribió "La educación del niño a la luz de la Antroposofía" y sus ideas dieron inicio a la educación Waldorf, en la que se pugna por llevar al niño de la mano, hábilmente dirigido por su maestro, hacia un uso de la libertad consciente, apoyada en un amor liberado de sujeciones, que lo conducirá hacia "la autonomía total para ocupar su lugar en la vida, vigorosamente y con el sostén de su seguridad interior".

Este pequeño libro es recomendable al máximo, para todo tipo de educadores: padres, maestros, psicólogos y toda persona interesada por el bienestar de la juventud. 



*Autoridad y Libertad en la Adolescencia*  
Erich Gabert  
Editorial Antroposófica  
Buenos Aires, 2001