

# Pedagogía Waldorf de Emergencia

## NIÑOS RESILIENTES



**La resiliencia es la capacidad de salir fortalecido de la adversidad superarlas y transformarlas.**

Un niño que haya vivido en su temprana infancia alguna experiencia traumática y de gran dolor, puede recuperarse y sobreponerse a ello a través de la resiliencia. Es más, será capaz incluso de salir fortalecido. Se podría decir que la resiliencia es la entereza más allá de la resistencia.

Un trauma es una herida anímica, es como cuando te cortas la piel, esta se abre y duele. Normalmente tarda en sanarse pero sana, sin embargo cuando la herida es muy grande hay que cuidarla y atenderla, si no se cuida puede venir algo de afuera que puede originar una infección la cual intoxica y envenena la sangre.

**¿Como podemos hacer que nuestros niños sanen y logren esa fortaleza para salir de experiencias traumáticas?**

Hace poco asistimos a la conferencia que impartió Bernd Ruf, creador de la pedagogía Waldorf de emergencia en donde nos habló acerca de la psicotraumatología y los momentos importantes en los cuales la familia y la escuela debe actuar.

La **Pedagogía de Emergencia** es una rama que surge de la **Pedagogía Waldorf** como intervención educativa de urgencia para niños que han vivido un trauma psicológico

El Trauma se divide en 4 etapas:

*Tamara Chubarovsky, nos comparte* las estrategias de Bernd Ruf. Estas parten del hecho de que cuánto antes actuemos después de un trauma, tanto más simple será el procedimiento. Cada día que pasa, es una pérdida significativa, ya que el cerebro comienza a transformarse y reorganizarse, desactivándose las áreas corticales y activándose las respuestas automáticas del encéfalo, que llevan a reacciones arcaicas de lucha, huida o parálisis, que a su vez cambiarán el comportamiento y actividad cognitiva del niño.



FASES DEL TRAUMA por *Tamara Chubarovsky*,

La primera fase después de un shock es la fase aguda que dura hasta dos días después del suceso. En esta fase encontramos síntomas fisiológicos como sudor, escalofrío, temblor y taquicardia, síntomas emocionales como ataques de pánico, apatía o agresividad. El trauma no es una enfermedad, sino una herida emocional, que al igual que una herida física, debe tratarse lo antes posible para evitar infecciones. También un trauma debe ser curado cuanto antes para evitar que se desarrollen patologías secundarias. La experiencia de los primeros instantes después de un trauma será determinante para su cura.

La segunda fase del trauma, es decir, hasta dos meses después del shock, estamos a tiempo de parar el proceso negativo a través de recursos pedagógicos aparentemente simples como son cantar, hacer música, rimas y juegos de dedos, juegos de cooperación, coordinación y movimiento, juegos de tacto, dibujar, pintar, modelar, escuchar cuentos, sumados a rutinas y ritmos claros, en un entorno afectivo y seguro. Todo esto tiene un efecto reorganizador del cerebro y armonizador del plano mental, emocional y físico.

Estas actividades y actitudes ayudan al niño a enraizarse en el cuerpo y volver a vivirlo como un sitio seguro, también lo ayudan a relajarse, aflojando la tensión y bloqueo producido por el trauma (a nivel físico, emocional y mental) y a recuperar el ritmo, todo ello es un requisito fundamental para superar el trauma. Estas actividades también ayudan a recuperar la confianza en sí mismos y en el otro, aspectos que también se pierden con el trauma. Están orientadas principalmente a producir autoconfianza, autocontrol, autoestima, relax, apertura, alegría y bienestar.

Sin embargo, si no actuamos con rapidez, los síntomas, que son respuestas normales a sucesos anormales, se fijan, transformándose en una enfermedad, aquí entra la tercera fase el “trastorno de estrés postraumático”. Es decir, síntomas permanentes de agresividad, hiperactividad, aislamiento, depresión o irritabilidad, combinados con problemas de aprendizaje y del sueño y/o la alimentación. Los recursos de la fase anterior, siguen siendo enormemente útiles para esta fase, pero además de todo ello, los niños o jóvenes necesitarán apoyo terapéutico.

De no tratarse, este trastorno podría derivar en el “trastorno permanente de la personalidad después de estrés postraumático”. Aquí entra la cuarta fase se trata de una enfermedad que parte completamente al ser, que ya no será dueño de su vida, sino esclavo de sus impulsos. Es el momento en el que la víctima se convierte en agresor.



Vista la evolución del trauma en estas cuatro fases, vemos que ayudando a los niños a superar el trauma, estaremos contribuyendo a cortar la cadena de dolor, en definitiva, contribuyendo a crear paz en el mundo. No es necesario ir muy lejos para contribuir en esta labor. Seguramente cada uno de nosotros está rodeado de niños a los que podremos comprender y ayudar.

Antes que nada, incluso, está nuestro propio niño interior herido, al que también debemos sanar. De hecho, un pilar fundamental de la pedagogía de Waldorf y de la PE más aún, es que primero debemos estabilizarnos nosotros, para poder estabilizar al niño: primero debo

centrarme yo, para centrar al niño, primero debo hacer un profundo trabajo personal, si de verdad quiero ayudar a otros.

Por eso, a continuación les hablaré de algunos trucos que nos enseñó Bernd Ruf para estabilizarnos después de un shock, y así estar disponibles para ayudar a otros.

## **¿Que podemos hacer como adultos para estabilizarnos y así poder ayudar?**

Debemos en primera instancia estabilizarnos emocionalmente para poder ayudar a los niños que acaban de sufrir el shock. Esto, en caso de que todos (niño y adultos) hayamos por ejemplo padecido un accidente o terremoto. Si yo como adulto, me mantengo centrado, calmo y presente, conseguiré fácilmente calmar al niño. Si estoy nervioso, lo desestabilizaré aún más.

### **Algunos trucos:**

- Zapatear fuertemente en el suelo, para no perder la conexión a tierra.
- Calmarnos haciendo al menos seis respiraciones profundas, para evitar la reacción habitual, en la que la respiración se torna superficial y agitada.
- Tensar y relajar cada parte del cuerpo, de arriba a bajo. Si no tenemos tiempo suficiente, al menos tensar la lengua presionándola sobre el paladar blando y luego sacudirla. Esto ayudará a relajar el cuerpo, que se tensa y contrae completamente en caso de shock.

Bernd Ruf nos explicó lo que ocurre en el cerebro con el trauma desde la neurobiología: se interrumpen las conexiones neuronales que unen ambos hemisferios a través del cuerpo calloso y se desactiva el neocortex (cerebro que nos permite elaborar soluciones racionales) poniéndose en marcha el tronco encefálico, que solo reacciona automáticamente luchando, huyendo o paralizándose.

### **Para evitar que esta situación se prolongue y volver inmediatamente a un estado de lucidez, nos enseñó los siguientes recursos:**

- Activar el lenguaje, para activar el neocortex, a través de frases con gramática completa que a la vez nos sean un cable a tierra, mencionando objetos del entorno: “Esta es la pared”, “este es el techo” Cuanto más claro y articulado sea el lenguaje, tanto mayor será la activación y sensación de lucidez y presencia.
- Cruzar los dedos, las manos o las piernas, para fortalecer la conexión entre hemisferios y activar el yo.

- También vale mantener la mirada en un punto fijo, para que se produzca la conexión hemisférica a nivel visual.

Estos mismo trucos podemos trasladarlos a recursos infantiles. Vemos que es importante la activación del lenguaje bien articulado, el movimiento de dedos, y la fijación de la mirada. Todo esto lo encontramos por ejemplo en las *Rimas y juegos de dedos*. Para la toma a tierra, basta decir una rima y a la vez marcar rítmicamente el compás con las piernas.

