



Curso-Taller
**La Magia de la
Primera Infancia**
por Nora Hidalgo

Índice

El desarrollo del niño y el proceso de encarnación	3
La naturaleza tripartita del ser humano	5
Pensamiento	6
Sentimiento	6
Voluntad	6
Los primeros tres años	9
ANDAR	9
HABLAR	11
PENSAR	12
La Memoria	12
La Imaginación	13
El “momento cumbre” de los primeros tres años	13
El ritmo: la magia aplicada al día a día con los niños	15
Importancia del ritmo	15
El ritmo es vida	16
Ritmo circadiano (de un día)	16
Ritmos de 7 días (circaseptano)	17
Ritmos de 4 semanas	17
Ritmos sin cronología fija	18
El ritmo restituye la fuerza	19
El ritmo es gozo	20
El ritmo apoya a la fuerza vital	20
Ritmo significa regularidad	20
El ritmo fortalece la autoridad de los padres	22
Estableciendo ritmos	22
El ritmo diario: sueño y vigilia	22
La importancia del sueño	22
La siesta	24
Despertar	24
Comidas	25
II. El ritmo semanal	26
III. El ritmo anual	26
IV. Las fiestas de cumpleaños	27
Conclusión	27

El desarrollo del niño y el proceso de encarnación

Sólo mediante un nuevo entendimiento del ser humano se puede encontrar respuesta a las profundas y auténticas inquietudes de los padres de nuestros tiempos.

Filósofo, científico y educador de principios del siglo XX que propone una visión holística del ser humano: _____

Para que nazca un bebé, es necesario que se unan dos corrientes:

A)

B)

Los seres humanos está formado por cuatro miembros, que se pueden llamar cuatro “cuerpos”:

1) Cuerpo físico: _____

2) Cuerpo etérico: _____

3) Cuerpo astral: _____

4) Ego: _____

De nuestros padres recibimos el cuerpo _____ y el _____.

Nuestra aportación son el cuerpo _____ y el _____.

Con el fin de prepararla anímicamente, RS recomendó que la madre embarazada tuviera oportunidad de contemplar una obra de arte en especial:

Una vez que el bebé nace, el cuerpo etérico de la madre los rodea a los dos
Es por esto que deberían permanecer juntos después del nacimiento.

El bebé está ahora expuesto a las fuerzas físicas del mundo: gravedad, al clima, al ambiente.
Todo aquello que sobre-estime sus delicados sentidos, debe evitarse.

Ese cuerpo tan pequeño, que es una cuarta parte cabeza, está rodeado en contraste, por una inmensa presencia. Cuando entramos al cuarto del bebé, sentimos en el ambiente esa presencia que permea la habitación, que le da una sensación de entrar a un lugar sagrado...

En estos momentos cuidar el _____ es indispensable, y la presencia física de _____ es lo mejor que le podemos dar al bebé.

Los sentidos de un bebé están completamente _____.
El bebé es un solo órgano de sentidos.

EJEMPLOS de cuidados básicos del bebé:

- Ambiente suave, proteger sus sentidos de los estímulos
- Calidez
- Ropa de fibras naturales
- Ser amamantado
- Interacción humana

La penetración del Yo en el cuerpo físico se inicia desde la concepción y a partir del nacimiento requiere de aproximadamente ____ años para dominar y estar completamente presente en este cuerpo.

Necesitamos tomar nuestro tiempo para despertar LENTAMENTE a nuestra humanidad y a quienes somos de manera única.

Como todo en esta fase se vive intensamente a nivel orgánico, las crisis también transcurren en ese nivel y se manifiestan a través de las _____.

El gran escultor, el modelador del cuerpo físico son las fuerzas _____

Aproximadamente a los ____ años con la aparición de la _____ tenemos el cuerpo físico ya fabricado por su Yo.

La naturaleza tripartita del ser humano

*En el Corazón - el telar del Sentimiento,
En la Cabeza - la luz del Pensamiento,
En las Extremidades - la fuerza de la Voluntad.
--- Rudolf Steiner*

Al observar al ser humano notamos 3 grandes sistemas de órganos

- *Sistema N* _____
- *Sistema R* _____
- *Sistema M* _____ *M* _____

Que se corresponden básicamente con las tres capacidades anímicas:

- _____
- _____
- _____

Pensamiento

Sentimiento

Voluntad

Recomendación para repasar la tripartición, esta [liga](http://tomvangelder.antrovista.com/the-threefold-human-being-145m60.html)
<http://tomvangelder.antrovista.com/the-threefold-human-being-145m60.html>

La relación de las tres facultades del alma con el cuerpo físico:

- Pensar: _____
- Sentir: _____
- Voluntad: _____ y _____

El desarrollo de la voluntad

Cada septenio tiene su tarea. Aunque las tres facultades están siempre presentes, es imprescindible que se desarrollen una por una.

En el primer septenio se desarrolla básicamente la _____



VOLUNTAD es sinónimo de:

Voluntad

¿Qué pasaría si esta misma intensa actividad continuará en el segundo septenio?

	Peso	Estatura	% de Crecimiento
Al nacer			
Al primer año			
A los 7			
A los 14			

Los niños pequeños consumen una gran cantidad de fuerza vital o etérica.
¡Por eso es físicamente tan demandante convivir con ellos!

Para cuidar su fuerza etérica, hay que observar básicamente tres cosas:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Alimentación, sueño y ritmo son una necesidad imperiosa en esta época.

Ellos absorben por completo todo lo que se encuentra a su alrededor, sin filtros.
Esta importantísima capacidad se llama _____.

Los primeros tres años

Durante los primeros tres años sucede lo más importante para un nuevo ser.

En este tiempo adquirimos las capacidades que nos hacen esencialmente humanos:

• _____

• _____

ANDAR

Proceso gradual; de la cabeza hacia abajo.

Al bebé no le ayudamos cuando intervenimos en este proceso que requiere de tanta voluntad.

No hace falta ninguna ayuda o aparato externo (andaderas, columpios, etc), ni ejercicios de estimulación temprana.

El ego está penetrando al cuerpo.

¡DEJEMOS AL NIÑO LIBRE EN SUS MOVIMIENTOS!

¿Cómo los apoyamos?

- Primero que nada, a través de nuestro _____.
- Prepara el espacio! Adecúa el ambiente de la casa: eliminando las fuentes de peligro, como esquinas de una mesa, adornos costosos o peligrosos, etc.
Darle libertad y paciencia

El andar erguido es el primero y más grande acto de voluntad.

Vídeo de ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=dEhUXr3ZU8s>

Tabla especial: “AÑO DE APRENDIZAJE DEL ANDAR”¹

El estudio del progreso gradual del “año de aprendizaje del andar” conduce a una especie de calendario, ratificado por un número de observadores, y que muestra aproximadamente las siguientes etapas:

Primer mes: Los ojos comienzan a fijar la mirada.

Segundo mes: Incluso en decúbito ventral (boca abajo), el infante empieza a sostener la cabeza erguida.

Tercer mes: Boca abajo, el infante es capaz de levantar los hombros junto con la cabeza y mantenerlos elevados por cierto tiempo.

Cuarto mes: Colocado boca abajo, es capaz de sostenerse con las palmas de las manos y con la mirada activa, captar nuevas situaciones. Empieza a asir los objetos que toca. En el acto de asir, puede juntar las dos manos sin utilizar los dedos.

Quinto mes: En decúbito supino (boca arriba) es capaz de levantar la cabeza y espalda, ha aprendido a voltearse de la posición supina a la lateral, y también es capaz de asir con las manos los objetos que ve.

Sexto mes: El infante puede sentarse solo, pero con sostén; aplicar activamente un objeto móvil a otro en descanso, por ejemplo, rítmicamente sobre una mesa con una cuchara.

Séptimo mes: El infante empieza a alejarse de la posición de reposo, va en pos de los objetos deseados y los coge, cambiando su propia posición.

Octavo mes: Puede estar sentado sin respaldo y comienza a gatear.

Noveno mes: Aprende a levantarse solito para sentarse y, asimismo, para ponerse de rodillas; comienza a estar parado sin sostén.

Décimo mes: Puede lanzar objetos. Puede gatear en “cuatro patas”, sin apoyar las rodillas.

Undécimo mes: Es capaz de levantarse, y así pararse apoyado en algún sostén.

Duodécimo mes: Es capaz de estar parado sin apoyo alguno y, con un poco de ayuda, dar los primeros pasos.

¹ Tabla del Dr. Karl König, Texto del capítulo “Cómo se adquiere el andar erguido”, del libro “El Primer Septenio”, La Educación Preescolar según las Enseñanzas de Rudolf Steiner.

HABLAR

Una vez que han logrado ponerse de pie, los bebés continúan con otra gran tarea: aprender a _____.

- Hablar con propiedad, no con palabras de bebé
- Siempre informar lo que vas a hacer con él o ella

Tan sólo hace falta hablar del aquí y el ahora, de manera pausada, clara, llena de respeto y cariño.

Una gran ayuda: cantar o repetir versos pequeños.

Aquí no serán tan importantes las palabras, sino el ritmo, la rima, el juego.

- “juegos de dedos”
- canciones de cuna

Las rimas con movimiento tienen grandes beneficios: ejercitan la concentración y el silencio, activan la memoria, mejoran la atención, activan el lenguaje y la coordinación, fomentan los vínculos afectivos y ¡son divertidas!

“Quiero hablar para saber lo que pienso”

La claridad del pensamiento depende de la riqueza del vocabulario de una persona.

El precursor del lenguaje es el _____.

Cuando hay dificultades leves con el lenguaje--- volver al movimiento básico.

Touching Games para los más pequeños

Criss, cruss, avestruz
Por tu espalda, arañitas
Fresca brisa
Abrazo aprisa!
Y ahora, cosquillitas!

La luna es redonda
Tiene dos ojos
Naricita
Y una boquita

PENSAR

El pensamiento se viene desarrollando desde los primeros meses de vida, pero necesitaba contar con el apoyo del equilibrio externo y del habla para manifestarse a plenitud. De acuerdo con Rudolf Steiner, la habilidad para pensar surge del lenguaje, y el lenguaje asimismo, se apoya del movimiento. Es el orden y la estructura del lenguaje y la capacidad del cerebro de comprenderlo lo que forma más tarde la base para el pensamiento.

Aquí una cita del libro “Tú eres la primera maestra de tu hijo” de Rahima Baldwin:
“El New York Times reporta que las investigaciones han confirmado que el tono y la calidad de las palabras que escucha un infante afecta su habilidad para resolver problemas, para pensar racionalmente y para el razonamiento abstracto. Un estudio en la Universidad de Iowa encontró que los hijos de padres intelectuales y creativos escuchaban un promedio de 2100 palabras por hora, mientras que los de educación media baja escuchaban 1200 palabras y los hijos de padres en depresión sólo 600. El tono de voz de los padres –animándolos, regañándolos, cálida o dando órdenes— también fue registrado.”

El estudio de dos años y medio demostró que estas diferencias tuvieron un profundo efecto en las habilidades de cada niño para pensar de manera conceptual a la edad de 4 años. Una de las investigadoras, la Dra. Betty Hart, dijo que los primeros tres años son únicos en la vida de los humanos, porque los infantes dependen absolutamente de los adultos para toda su nutrición y lenguaje.”

La Memoria

Entre los dos y tres años de vida nace la memoria “A_____”.

No es aconsejable explotar la memoria voluntaria hasta primaria.

Los niños pequeños aún no pueden sacar el contenido de su memoria a voluntad.

Es clásico que les preguntemos: ¿qué hiciste hoy en el colegio? Y que contesten: Nada

Primer tipo: E _____: se guía por los lugares, por el espacio. los recuerdos surgen cuando regresan al lugar en el que ocurrió un evento.

Segundo tipo: R _____; mucho más fácil memorizar, sin importar el contenido, sino el ritmo. El mejor ejemplo de esto son las canciones infantiles.

De esta manera se han conservado las tradiciones orales de todas las culturas, a través de generaciones, tal como famosas escrituras antiguas, como los Vedas, en la India, o los más de 50 dialectos en México.

Tercer tipo: P _____, se sirve de las representaciones gráficas para recordar. Por ejemplo, al ver la M de McDonald's en cualquier lugar, el niño sabe lo que es y recuerda haber jugado ahí.

La Imaginación

Nuestra mente es capaz de crear mundos; pero solo será capaz de crear si le proporcionamos un lienzo limpio y adecuado. El niño no nace con la imaginación desarrollada; en el primer septenio todavía no hay fantasía verdadera. Ésta se va nutriendo y cultivando con ejemplos vivos, narraciones, experiencias de vida, pero sobre todo, evitar darle trabajo académico o intelectual a la mente demasiado temprano.

La fantasía más tarde se deriva en la _____

Einstein dijo: ¿Cómo desarrollar la fantasía? Con _____

En resumen, para el pensar necesitamos tres herramientas básicas:

L _____ - las palabras dan cuerpo al pensamiento

M _____ - espacial, rítmica o de tiempo y pictórica

I _____ - como promotora de pensamientos "propios"

El "momento cumbre" de los primeros tres años

El primer pensamiento propio, consciente, es el poder decir: _____.

Este es un momento sagrado; marca la entrada de la conciencia.

Antes de este momento no tenemos verdaderos recuerdos.

Los niños de 2 y 3 años son muy diferentes a los bebés. En ellos ya se percibe una individualidad, el poder propio de un nuevo ser humano. Esto los hace querer separarse del mundo y para ello necesita establecer muy bien sus límites: entre los 2 y 3 años su pasatiempo favorito es decir no no no no a todo!

A esta edad los pequeños ya usan su propio nombre, defienden sus juguetes y se resisten a seguir ciertas instrucciones de sus padres. Mientras que este comportamiento confunde y preocupa a mucha gente, en realidad debería darnos mucho gusto ver como el Yo está despertando. Es una etapa de varios meses, en la que muchos padres quedan atrapados: ¿cómo tratar a los niños a esta edad? ¿cedo a sus deseos o impongo mis decisiones?

Para poder resolver estas cuestiones es necesario recordar unos cuantos principios:

- A) Procurar no utilizar la palabra NO con la misma frecuencia que ellos...
¿Puedes decir lo mismo en sentido afirmativo en lugar de utilizar una negación?
- B) Utilizar la fantasía
- C) En lugar de prohibir, ofrecer
- D) Siempre actuar antes y durante una orden o instrucción
- E) Evitar las explicaciones largas e intelectuales
- F) Se mantiene siempre el respeto a las personas y los objetos
- G) Quienes tienen la última palabra somos los padres!!!

Una manera mucho más sencilla de conservar el orden y la armonía en el hogar es mediante la implementación del _____ diario en la vida familiar.

El ritmo: la magia aplicada al día a día con los niños

El ritmo es el elemento de la vida

Importancia del ritmo

El ritmo repara y restituye la fuerza

Nos referimos al ritmo como equilibrada alternancia de opuestos:

- Contracción y expansión;
- Inhalación - exhalación
- Abrir - cerrar
- Subir - bajar
- Expansión - Contracción
- Sístole - diastole
- El ritmo del año: las estaciones
- El ritmo del día: día y noche

¿Cómo se aplica este principio a la educación y la crianza?

La confianza en que algo se repite continuamente, nos da seguridad en la existencia.

Todo en la naturaleza sigue un ritmo, un orden cíclico, repetición: el día y la noche, las fases de la luna, las estaciones del año, etc. El crecimiento de las cosechas, la reproducción de los animales silvestres...

En nuestro cuerpo existen muchos ritmos: los más obvios son _____

La buena pedagogía y la buena crianza se distinguen por tener RITMOS sanos.

Quiénes son los únicos que se salen del ritmo natural? _____

Esto sucede gracias a nuestro _____.

Pero también es un regalo.

“El ritmo rige en la Naturaleza entera, hasta el nivel del hombre. Entonces, y sólo entonces, se da un cambio. Pues el hombre ha de tener sus raíces en la libertad; y mientras más civilizado es, más declina este ritmo. El caos prevalece. Pero el hombre debe dar a luz una vez más al ritmo a partir de su ser más profundo, de su propia iniciativa.” ---- Rudolf Steiner

El ritmo es vida

EL ritmo tiene un efecto directo sobre su constitución física, sobre el ritmo de los órganos internos. Este ritmo se tiene que crear y establecer durante los primeros siete años de vida. Todos los procesos fisiológicos están fundamentados en ritmos.

“Dondequiera que nos hallemos, estando frente a algo viviente... nos topamos con ritmos... El ritmo es, el “elemento” de la vida. Sin él no puede haber vida. De él emana toda vida. Por tal razón también nos podemos acercar a lo vital de los organismos, dedicándonos a sus respectivos ritmos.” ---- J. Bockemühl

Y una de las mejores formas de inducir este proceso es precisamente ofrecer a los niños un ambiente externo pleno de ritmos.

¿A qué nos referimos por RITMO en la vida de los niños?

¿Cuál es el ritmo externo más importante y obvio al que estamos sujetos plantas, animales y ser humano?

Ritmo circadiano (de un día)

Se le llama ritmo circadiano porque es “casi” como un día. Como no tenemos ritmos internos de exactamente 24 horas, necesitamos **marcadores externos**.

El desafío consiste en sincronizar nuestros ritmos internos con los marcadores externos:

¿CUÁLES son los MARCADORES EXTERNOS?

- **Naturales:**

- **Sociales:**

- **Las Formas (hábitos):**

*TIP: Mientras más señales podamos recibir del exterior
mejor nos podemos adaptar a una rutina sana.*

Como dice el Dr. Bernd Rosslenbroich:

Solamente un organismo externa e internamente sincronizado puede constituir el fundamento para el bienestar y la capacidad de rendimiento.²

Ritmos de 7 días (circaseptano)

El ritmo semanal en la fisiología se manifiesta en ciertas circunstancias:

Ritmos de 4 semanas

- _____

- _____

² Dr. Bernd Rosslenbroich, *La Organización Rítmica del Ser Humano*, Editorial Antroposófica, Buenos Aires, Argentina, 2008

Ritmos sin cronología fija

El ritmo es crecimiento sano

(Figura de lemniscata)

El ritmo provee una _____ para el niño y mientras más rítmicas sean sus actividades, más sano crecerá.

TAREA

Identificar: ¿Qué hacemos de manera rítmica en casa durante...?

El día:

La semana:

El mes:

El año:

¡Todos tenemos ritmos! Lo sepamos o no, seguimos algún ritmo.

Un niño depende completamente de los ritmos que los adultos sigan en su entorno.

Gran parte de la disciplina de nuestros hijos depende de nuestra auto-disciplina.

Por eso debemos replantearnos cómo funcionan nuestros ritmos familiares, sobre todo en cuanto al dormir, comer, la ayuda en casa y otras actividades que realizan los niños.

Si no trabajamos con el ritmo, nuestra vida será caótica

Cuando establecemos un ritual para las transiciones, las actividades vienen como en cascada; se acaban en gran medida los problemas de disciplina, ya no se puede discutir, así como no discutimos con la naturaleza cuando oscurece.

El ritmo restituye la fuerza

Antiguamente, gran parte del trabajo era físico, primordialmente en el campo o en los oficios y artesanías. Cada tipo de movimiento del trabajo estaba compuesto por dos elementos: uno más fuerte y otro más débil, como subir y bajar un mazo, empujar y tirar de un serrucho, etc. De hacer uno solo de los movimientos, el trabajo se volvería mucho más cansado, y no podríamos hacerlo por largo rato.

Este tipo de trabajos generalmente iban acompañados por sonidos: el herrero, el fontanero, el cerrajero, el carpintero. Y frecuentemente se integraban cantos, pues éstos favorecen el mantenimiento del ritmo.

¿Cómo aplicarías esta idea de manera práctica en tu vida?

Así también, el ritmo en los horarios nos ayuda a forjar H _____

Elizabeth Grunelius, conocida educadora Waldorf, dice:

“El ritmo entonces se convierte en un hábito, se le acepta como algo obvio y eliminará muchas dificultades y discusiones acerca de comer y de irse a dormir... la regularidad debe prevalecer en tantas actividades del niño como sea posible. Es la clave para establecer buenos hábitos para la vida.”

Gracias al ritmo ganamos armonía, orden y energía.

El ritmo es gozo

“El ritmo nace de la naturaleza orgánica del hombre... El ritmo despierta sentimientos de placer, por tal razón no es sólo un alivio del trabajo, sino una de las fuentes del placer estético y aquel elemento del arte para el cual todos los seres humanos poseen un sentimiento.”

El ritmo apoya a la fuerza vital

El ritmo está unido inexorablemente al sistema _____ !

Por eso, no se cansa, no se detiene; no puede fallar.

Para recuperar las energías:

Donde es importante el predominio de una función vital, los procesos de anabolismo, de regeneración, de recuperación, el ritmo es fundamental. Otra vez, el Dr. Bernd Rosslenbroich:

“Los ritmos siempre deben ser respetados allí donde es necesario restituir la energía vital.”

¿Quién necesita restituir energía vital?

¡Los niños, sus padres y sus cuidadores!

Ritmo significa regularidad

Cuando descubres la utilidad del ritmo es como si recuperaras tu vida propia.

Dar estructura a nuestro día nos evita decisiones, discusiones, órdenes y dificultades.

El secreto: _____

¿Qué ritmos hemos introducido en nuestra familia?

¿Cuáles podríamos reforzar?

¿Por dónde empezar?

Lo primero es: establecer grandes ritmos diarios

-
-
-

¡No siempre es fácil!

Sobre todo en familias donde hay hijos de muy diferentes edades

Hay que buscar espacios desde los que se pueda empezar.

Empezar por lo más fácil y factible para TI

Muy recomendable buscar actividades en las que participamos todos: la comida, las labores domésticas, el cuento de la noche, el desayuno del domingo... juntas familiares con los adolescentes.

Sobre todo, que nos dé la sensación de que somos un NOSOTROS.

Esto ayuda a fundamentar el YO y luego a pasar de las reglas familiares a mis reglas personales, cuando son adolescentes.

Con rutinas:

- No se olvidan las cosas
- No se nos pierden las llaves
- No perdemos el tiempo
- No tenemos que decidir qué hacer a cada minuto

Cuando hay predictibilidad, que es como estar en piloto automático en la rutina, tenemos

- Menos problemas de disciplina
- Menos decisiones qué tomar
- Se requiere menos dirección

Es como subirse a un tren que nos lleva directo a nuestro destino.

El ritmo fortalece la autoridad de los padres

¡No te alejes de los puntos álgidos del día!
Elige pequeños cambios para ritmizarlos más

¿Cuáles son los momentos más difíciles de tu día con los niños?

Las pequeñas islas de rutinas irán construyendo el ritmo del día

Esto no aplica para los bebés recién nacidos, pues su único trabajo es dormir y crecer a su gusto. Sin embargo, hay un momento en el que podemos empezar a introducir ritmos.

Sobre todo, los apoyamos cuidando de NUESTRO propio ritmo:

- Siempre vestirlo y desvestirlo en el mismo lugar, más o menos en el mismo orden,
- Poner lo que necesitamos en cierto espacio, en orden
- Buscar nuestras propias nuevas formas de hacer las cosas y apegarnos a ellas

Estableciendo ritmos

I. El ritmo diario: sueño y vigilia

La importancia del sueño

El sueño es crucial en la vida de un pequeño. Durante el sueño “digerimos” nuestras impresiones del mundo. Los bebés necesitan dormir mucho más porque TODO es un bombardeo continuo a sus sentidos.

²Dr. Bernd Rosslenbroich, La Organización Rítmica del Ser Humano, Editorial Antroposófica, Buenos Aires, Argentina, 2008

Ha quedado demostrado: no es lo mismo dormir 10 que 12 horas; y ciertamente no es lo mismo dormir esas mismas horas a partir de las 8 pm que a partir de las 10 pm.

Aquí está la última tabla que han sacado en el 2018 sobre cuántas horas de sueño necesitan los niños, según un consenso de 13 expertos e investigadores en medicina del sueño:

- Infantes 4 a 12 meses - 12 a 16 horas*
- Niños de 1 a 2 años - 11 a 14 horas*
- Niños de 3 a 5 años - 10 a 13 horas*
- Niños de 6 a 12 años - 9 a 12 horas
- Jóvenes de 13 a 18 años - 8 a 10 horas

* Incluyendo siestas

No es igual dormir 12 horas de las 10 a las 10 am que de las 7 a las 7 am. ¿Por qué?

¿Cómo quisieras que fuera la hora de dormir en tu casa?

Rituales

Es conveniente preparar a tu hija o hijo para dormir.

Aquí es donde un “ritual” o una rutina de rituales, sirve como transición.

Por supuesto estamos asumiendo que un niño de 0 a 7 no tiene acceso a su pantalla personal... pero por si acaso, aclaramos que las pantallas se desconectan una hora antes de dormir, al menos!!

Ejemplo:

procurar estar en casa a las 6:00;
6:15 Baño
6:45 Merienda
7:15 Cuento
7:30 a dormir

Con una rutina o ritual, los niños ya se acostumbran y no protestan, saben que todos los días son así, y ya.

¿Qué “ritual” te gustaría crear para ti para la hora de dormir?

La siesta

Los niños más pequeños, hasta los 3 años o 3 años y medio, aún requieren una buena siesta a la mitad de su día. A los niños les encanta seguir despiertos, pero un descanso corto realmente los ayuda a tener una mejor disposición durante esas horas que pasan despiertos. La siesta es una excelente adición a un ritmo que necesita contracción y expansión, descanso y actividad.

Se puede iniciar por un rato de descanso tranquilo, en el que se puede cantar, y luego permanecer en silencio. Con los niños entre 3.5 y 5 años esto es muy aplicable. La siesta o descanso no durará mucho, tal vez de 15 a 30 min o hasta dos horas para los más pequeños, y lo ideal es que se haga antes de la hora de la comida, para que vuelva a tener sueño a las 6:30 o 7:00.

Despertar

El quedarse dormido y el despertar son dos momentos importantes del día, tanto para los niños como para los adultos. Hay que procurar que no haya prisas, tomar suficiente tiempo para prepararnos si es que vamos a salir. Como una sugerencia: es mejor despertarlos suavemente, en lugar de ponerles un despertador!!

¿Cómo despertamos nosotros?

Hay que hacer notar que los seres humanos necesitamos tiempo para integrar una costumbre o hábito: generalmente nos toma de 6 a 7 semanas.

Entre semana hay bastante más estructura porque la escuela y/o el trabajo, nos obliga a ajustarnos; pero, ¿Qué pasa en fines de semana?

¿Cómo amanecen(mos) el lunes? Ojalá que no sea así:
desganados, sin ánimos de ir a trabajar, cansados...

A los niños en la escuela... digamos que les toma un "rato" (casi todo el día) volver a asentarse. Y luego, los niños se vuelven más propensos a un resfrío, porque sus defensas están bajas

Y las fuerzas etéricas... ¡en el suelo!

Mientras más “ritmicemos” a nuestros niños, mejor se desarrollarán.

Los niños pequeños VIVEN de las fuerzas etéricas.

De hecho, se recomienda que las maestras y las madres de niños pequeños tomen una siesta o por lo menos se recuesten un rato a mediodía.

Comidas

Así como debe haber horarios para dormir, debe haberlos para comer. Los órganos y las glándulas internas de los niños están tomando sus formas definitivas y encontrando sus ritmos: el hígado, el páncreas, el corazón, la tiroides...

***¿Cómo son nuestras comidas? ¿Quiénes están presentes?
¿Es un momento social, tranquilo?***

La comida es un momento importante. Siempre que sea posible, hay que comer todos juntos, a la mesa, y se pueden adoptar una o varias o todas las sugerencias siguientes:

- Comer más o menos a la misma hora cada día
- Los niños pueden ayudar a poner la mesa
- Lavarse las manos antes de comer
- Esperar a que se sienten todos para empezar (si no son muchos)
- Dar gracias
- No hablar con la boca llena
- Usar los cubiertos
- Pedir permiso para levantarse de la mesa
- Recoger sus platos al terminar
- Sobre todo, ayudar en algo para el bien colectivo (lavar algo que usamos todos, sacudir y limpiar la mesa, etc.)

Si no es posible hacer todo en todas las comidas, quizás se puede seleccionar algo de la lista.

¡Ánimo!

Muchas veces como padres nos confunden las ideas de que “el niño sabe mejor lo que necesita” “lo vas a traumar si le impones lo tuyo”... cuando en realidad lo que el niño está

pidiendo es dirección, que le enseñemos qué significa vivir en este mundo, cómo se puede él o ella integrar a la vida.

Esto del ritmo es especialmente difícil, ¡pero sólo para los adultos!!

No estamos hablando de ser rígidos ni dogmáticos

Sobre todo, *cada familia debe encontrar* _____

II. El ritmo semanal

Así como en el día, en la semana debe haber _____

Importante la vida social de la familia: compartir

Las palabras clave son _____ y _____

¿Tenemos en casa alguna actividad que marque un ritmo semanal?

III. El ritmo anual

Ejemplos de eventos que marcan el ritmo anual:

Mesa o rincón de estación

Lo ideal es que se pueda crear algo que los niños ya no tienen: _____

Ideas para “vestir” el festival:

IV. Las fiestas de cumpleaños

Nunca hay que dejarlas pasar... pero tampoco hace falta ¡echar la casa por la ventana!
Seguir la regla de oro con los niños:

Menos es _____

Los regalos sencillos no pueden faltar. Algo que le puedan regalar los hermanitos a la niña ó niño del cumpleaños, sobre todo hecho por ellos, tiene un gran valor. Las sorpresas son algo verdaderamente inolvidable para los niños, y sobre todo cuando se trata de regalos o tarjetas originales.

Ideas para los cumpleaños de los niños de 4 para arriba:

Algunas ideas para regalos de cumpleaños...

- Un bebé o muñeco hecho a mano, sencillo
- Un duende
- Un títere de mesa
- Una pelota de tela
- Una canasta con maderas de diferentes formas y tamaños
- Una canasta con implementos de costura, fieltro, lana, tela
- Materiales para manualidades: papel, crayolas, tijeras, papel de china, pintura, etc.
- Una bolsita con tesoros: canicas, cuarzos, geodas, piedras, botones de eucalipto, conchas
- Una vela (puede ser de cera de abeja)
- Herramientas para el jardín
- Semillas para hierbas o flores, etc.
- Una regadera para el jardín
- Utensilios para hornear galletas (moldes, rodillo, etc)
- Un delantal
- Un papalote (o hacerlo juntos con los mayores)
- Una varita mágica
- Una cuerda para saltar (mayores de 5)
- Un cuento
- Un caleidoscopio

Conclusión

¿Qué nos da el ritmo?

¿Por dónde quieres empezar?

BIBLIOGRAFIA

Baldwin, Rahima, *You Are Your Child's First Teacher*, 3rd edition, Penguin Random House, 2012

Glass, Norbert, MD, *Conception, Birth, and Early Childhood*, Anthroposophic Press, 1983

König, Karl, *“El Primer Septenio”*, La Educación Preescolar según las Enseñanzas de Rudolf Steiner.

Holtzapfel, Walter, MD, *Children's Illnesses*, Mercury Press, 1989

Patterson, Barbara, *Beyond the Rainbow Bridge*, Michaelmas Press, 2000

Rosslénbroich, Bernd Dr., *La Organización Rítmica del Ser Humano*, Editorial Antroposófica, Buenos Aires, Argentina, 2008

Steiner, R., *The Temperaments*

Steiner, R., *The Education of the Child*, Rudolf Steiner Press, London, 1965