

## EL NIÑO NECESITA MOVERSE EN EL AULA

Una completa desconocida me cuenta detalles personales de su historia a través del teléfono: se queja que su hijo de 6 años no puede mantenerse quieto en clases y que el colegio quiere hacerle exámenes para determinar si sufre de TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad). “*Esto me suena familiar*”, pienso. Como terapeuta ocupacional pediátrica he notado que este es un problema muy común hoy en día

La madre me explica como su hijo vuelve a casa todos los días con una carita feliz amarilla. El resto de sus compañeros llegan con caritas felices verdes, que demuestran su buen comportamiento. Todos los días se le recuerda a este niño que su comportamiento no es aceptable, simplemente porque no puede mantenerse quieto por largos períodos de tiempo.

La madre llora, y me dice: “*Ha comenzado a decir cosas como ‘me odio’ o ‘no sirvo para nada’.*” La auto-estima de este pequeño niño sufre sólo porque necesita moverse más a menudo que sus compañeros.

Durante la última década, a más y más niños se les atribuyen problemas de atención y posiblemente TDAH. Una profesora de enseñanza básica de la zona me comenta que en un buen día al menos 8 de sus 22 estudiantes tienen problemas para poner atención. Al mismo tiempo, se espera que los niños sean capaces de sentarse tranquilos por períodos de tiempo más largos. De hecho, en algunos colegios incluso en el Jardín de Infantes se les pide que se sienten por al menos 30 minutos.

¿El problema? Hoy en día los niños están constantemente en una posición erguida. Es difícil encontrar niños rodando en las colinas, subiendo árboles o dando vueltas en círculos sólo por diversión y los carruseles y los columpios son algo del pasado. El tiempo dedicado a los recreos ha sido acortado debido a las crecientes demandas educacionales, y los niños rara vez pueden jugar al aire libre debido a los miedos de los padres, responsabilidades y las frenéticas rutinas de la sociedad moderna. Seamos honestos: los niños no se mueven todo lo que deberían y esto se está convirtiendo en un problema.

Recientemente le hice un favor a una profesora y observé una clase de quinto grado. Entré calladamente y me senté al final de la sala. La profesora le leía un libro a los niños y el día ya terminaba. Nunca había visto nada parecido: Algunos niños se balanceaban en sus sillas en ángulos extremos mientras que otros se movían hacia adelante y atrás. Varios mordisqueaban sus lápices y había un niño que se golpeaba la frente con una botella de agua de manera rítmica.

Esta no era una sala con alumnos con necesidades especiales sino que un curso típico en una popular escuela que integra lo artístico en sus estatutos. Lo primero que pensé fue que quizás los niños estaban inquietos porque el día estaba terminando y simplemente

estaban cansados. Aún cuando éste haya sido parte del problema, ciertamente existía otra razón.

Después de unas cuantas pruebas más, rápidamente nos dimos cuenta que los niños tenían poca fuerza abdominal y falta de balance. De hecho, también hicimos pruebas con otros niños y descubrimos que al comparar a estos niños con niños de los años 80, sólo 1 de cada 12 tenían una fuerza y balance normal. ¡Sólo uno! Por Dios, pensaba, ¡Estos niños necesitan moverse!

Irónicamente, la mayor parte de los niños tienen un sistema vestibular (de balance) poco desarrollado debido al poco movimiento. Para poder desarrollar un sistema de balance fuerte, los niños necesitan mover sus cuerpos en todas direcciones y durante varias horas. Tal como con ejercitar, necesitan hacerlo más de una vez a la semana para poder verse beneficiados. Por lo tanto, jugar fútbol una vez a la semana no representa suficiente movimiento para que un niño desarrolle un sistema sensorial fuerte. Los niños van a clases con cuerpos que están menos preparados que nunca para aprender. Con sistemas que no funcionan apropiadamente, además se les pide que permanezcan sentados y presten atención. Naturalmente, los niños comienzan a moverse para intentar obtener el movimiento que su cuerpo necesita desesperadamente y del cual no obtienen lo suficiente como para “prender sus cerebros.” ¿Qué sucede cuando los niños comienzan a moverse en sus asientos? Les pedimos que se queden quietos y pongan atención, por lo tanto su cerebro se “duerme” otra vez.

El movimiento constante es un problema real. Es un indicador importante que los niños no obtienen el movimiento necesario a lo largo del día. Necesitamos resolver el problema fundamental. Los tiempos de recreos deben ser extendidos y los niños debiesen salir a jugar tan pronto como lleguen a casa del colegio. ¡20 minutos de movimiento al día no es suficiente! Necesitan jugar al aire libre para poder formar un sistema sensorial saludable y poder generar un aprendizaje y atención de mejor nivel dentro de la sala de clases.

Para que los niños puedan aprender, necesitan poder poner atención; y para que puedan poner atención, necesitan que los dejemos moverse.

IdeasWaldorf