faroa

Geroa
Waldorf
Eskola

Abendualdia | Adviento | Advent | 2025

WALDORF 100 LEARN TO CHANGE THE WORLD

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Boletín de Adviento
Abendualdiko Aldizkaria

25 Celebración de la Navidad con los niños y adolescentes -
Gabonen ospakizuna haur eta nerabeekin

18 Actividades de Adviento / Cuento de los 4 ángeles -
Abendualdiko jarduerak / 4 aingeruen ipuina

14 El Calendario de Adviento -
Abendualdiko egutegia

8 Preparación del Nacimiento en el aula o en casa -
Jaiotzaren prestaketa ikasgelan edo etxean

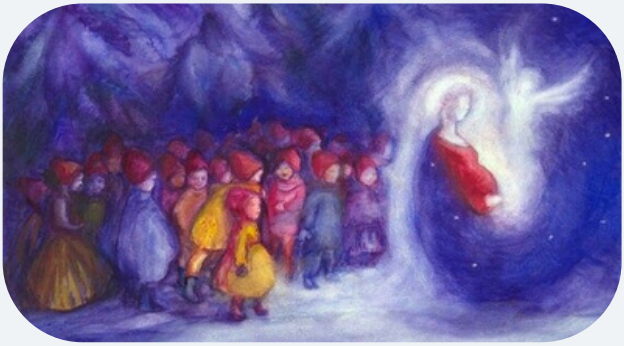
4 Significado del Adviento en las escuelas Waldorf -
Abendualdiaren esanahia Waldorf eskoletan

42 Poesía - Olerkia
43 Receta - Errezeta
47 Manualidades en Navidad - Gabonetako Eskulanak

48 Cuento de Navidad - Gabonetako ipuina
50 Cuentos adecuados - Gomendatutako ipuinak
52 Partituras - Partiturak
56 Waldorf 100

Significado del Adviento en las Escuelas Waldorf

Abendualdiaren esanahia Waldorf eskoletan



Es el tiempo anterior a la Navidad y empieza cuatro semanas antes del 25 de diciembre. Podemos poner una corona hecha de ramas de abeto o pino con 4 velas y cada domingo encenderemos una nueva vela.

Cada noche, bien con la luz de la corona de Adviento o con una vela, podemos reunirnos con la familia y tranquilamente escuchar algún cuento de Navidad, cantar un villancico y seguir el camino del calendario día a día, ya sea recibiendo regalos, llenando el cielo del Belén de estrellas, ayudando al ángel o al Niño a llegar al portal... según haya sido el calendario elegido.

En la fiesta de la Navidad acaba un proceso que se ha ido gestando calladamente durante meses. El alma humana, que se entregaba gustosamente a la plenitud de la luz y al calor del verano, se va retrayendo cada vez más en sí misma con la menguante luz solar. En la época más oscura del año; la Navidad, una luz interior desea resplandecer. Pero para que realmente sea Navidad tendremos que esforzarnos cada año, de nuevo, para interiorizar la luz exterior, transformarla para hacerla lucir desde el interior al exterior. Personas que consiguen esto irradian paz, amor y calor. La espera, la escucha, el silencio, el asombro, han de vivir dentro de nuestra alma e irradiar a través de nuestros gestos y nuestro comportamiento; sólo así estos sentimientos llegarán a los niños sanamente.

En este tiempo hay una palabra que debería sonar en cada alma humana: la palabra DEVENIR (llegar a ser). María no es solamente una figura histórica, es a la vez el prototipo de alma humana que está dispuesta a "devenir", a ir al encuentro del que tiene que nacer en ella, o bien que vayan creciendo en ella la capacidades que le permitirán ir al encuentro del que quiere nacer en ella. La paz y el silencio interiores, que son condición para que esto acontezca, tienen que conquistarse en la época de Adviento con conciencia. También hay que escuchar; pues sólo el que escucha puede vivenciar el silencio y también aguantarlo.

Los niños viven la espera en el tiempo de Adviento de un modo muy cálido. La Navidad es una fiesta entrañable para ellos si no se les mezcla con el consumo.

La espera por abrir el calendario el día que toque, la espera por comer las galletas el día de Navidad, la espera de los Reyes: todo ello diluye la prisa de hoy por conseguir todo rápido.

Si aprovechamos el tiempo de Adviento para preparar la decoración y regalos de Navidad con los niños (tarjetas, estrella...), si dejamos que el Adviento sea un camino y no un fin en sí mismo, si le dejamos en la austeridad propia de un camino hacia lo anhelado, sin adornarlo demasiado, si dejamos que sea la Navidad la que brille, entonces vivenciaremos la culminación de la espera con gozo y alegría. Luego ello ha de mantenerse a lo largo de Las doce Noches Santas reflexionando como adultos, por ejemplo sobre las 12 cualidades anímicas y su metamorfosis, y con los niños cantando villancicos mientras los Reyes día a día hacen su camino.

El mejor color para el Adviento es el azul, como el manto de María. Es el tiempo de preparación para la venida del Niño Jesús en la Navidad.

Desde su comienzo hasta el día de Navidad hay 4 domingos. Este año comienza el día 30 de noviembre.

En las escuelas Waldorf se vive con mucha intensidad este tiempo.

En la mesa del maestro o en otra mesa de estación, el 1er día de Adviento, cuando los niños llegan a la escuela estará preparada la corona de Adviento con 4 velas. Cada domingo se enciende una vela (en casa), en el colegio se enciende cada lunes una nueva vela, antes del cuento de esta época y se canta: ¡Oh corona de Adviento! Durante la semana se hace cada día lo mismo.

Se cantan canciones de preparación del Adviento ("Esperaba, esperaba, la niña de Nazaret, "María va caminando...ale pum", "Caminito caminito...") y se van aprendiendo villancicos.

La primera vela que encendemos es la **AZUL** como imagen de la creación del Reino Mineral.

La segunda vela que encendemos es la **VERDE**, como imagen del Reino Vegetal.

La tercera vela que encendemos es la **MORADA**, como imagen del Reino Animal.

La cuarta vela que encendemos es la **ROJA**, como imagen del Reino Humano.

La quinta vela, en el centro, será **DORADA**, como imagen de lo DIVINO se enciende el día de NAVIDAD.

Preparación del nacimiento en el aula o en casa

Jaiotzaren prestaketa ikasgelan edo etxean

Primera Semana

Cuando los niños lleguen al aula y se fijen en la mesa de estación, esta ya tiene que estar cambiada. En esta primera semana, se pone una tela azul en la pared y otra azul también en la mesa. En un extremo de la mesa se coloca a María, detrás a San José y al burrito, que cada día avanzan un poquito hacia el pesebre, que estará preparado en el extremo opuesto de la mesa.

En esta primera semana, en la mesa de estación tiene que haber diferentes piedras minerales, haciendo referencia así al mundo mineral. Por otro lado, no nos podemos olvidar del ángel azul que se puede colgar con un hilo cuidando del camino. En el aula se puede proponer que cada día algún niño/a pueda traer alguna piedra especial para poner en la mesa del Nacimiento.

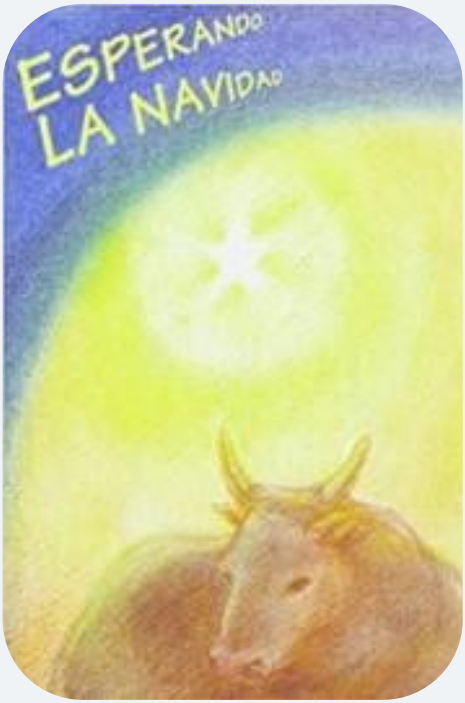
Segunda Semana
Ya tiene que estar colgado el ángel rojo aprovechando así contar su historia.

En esta semana el protagonista es el mundo vegetal: musgos, arbustitos... empiezan a aparecer en la mesa. Los niños/as pueden traer plantitas especiales para hacerles más partícipes de este mes tan mágico.

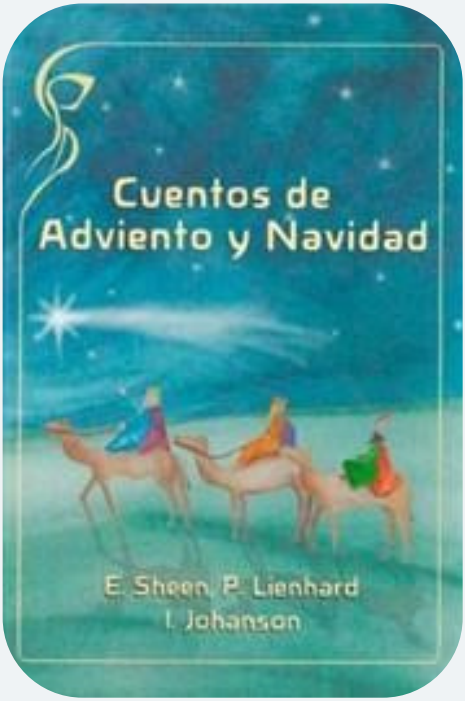
Tercera Semana
Junto al ángel blanco aparece el mundo animal. Es decir, la mesa de Adviento empieza a llenarse más y aparecen ovejitas, patitos, cerdos, gallinas...

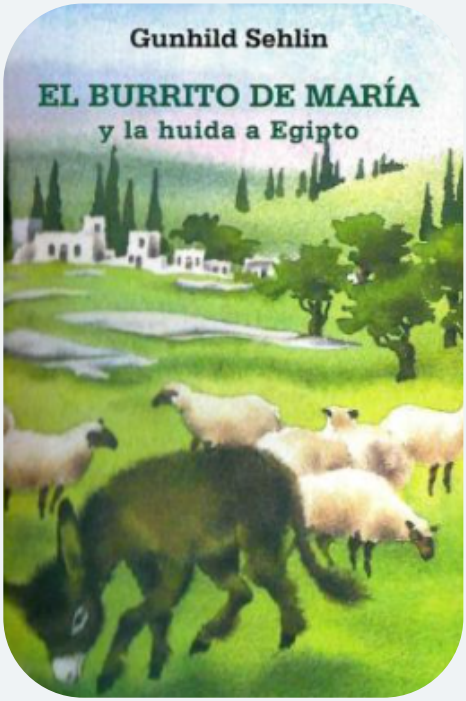
Cuarta Semana
Empiezan a aparecer los pastores,las granjeras, posaderos... y María, José y el burrito están cada vez más cerca del portal. Esta semana hace referencia al ser humano y no nos podemos olvidar de nuestro ángel morado. Para que los pequeños/as tomen parte, pueden moldear con cera los pastorcitos u otras personas.

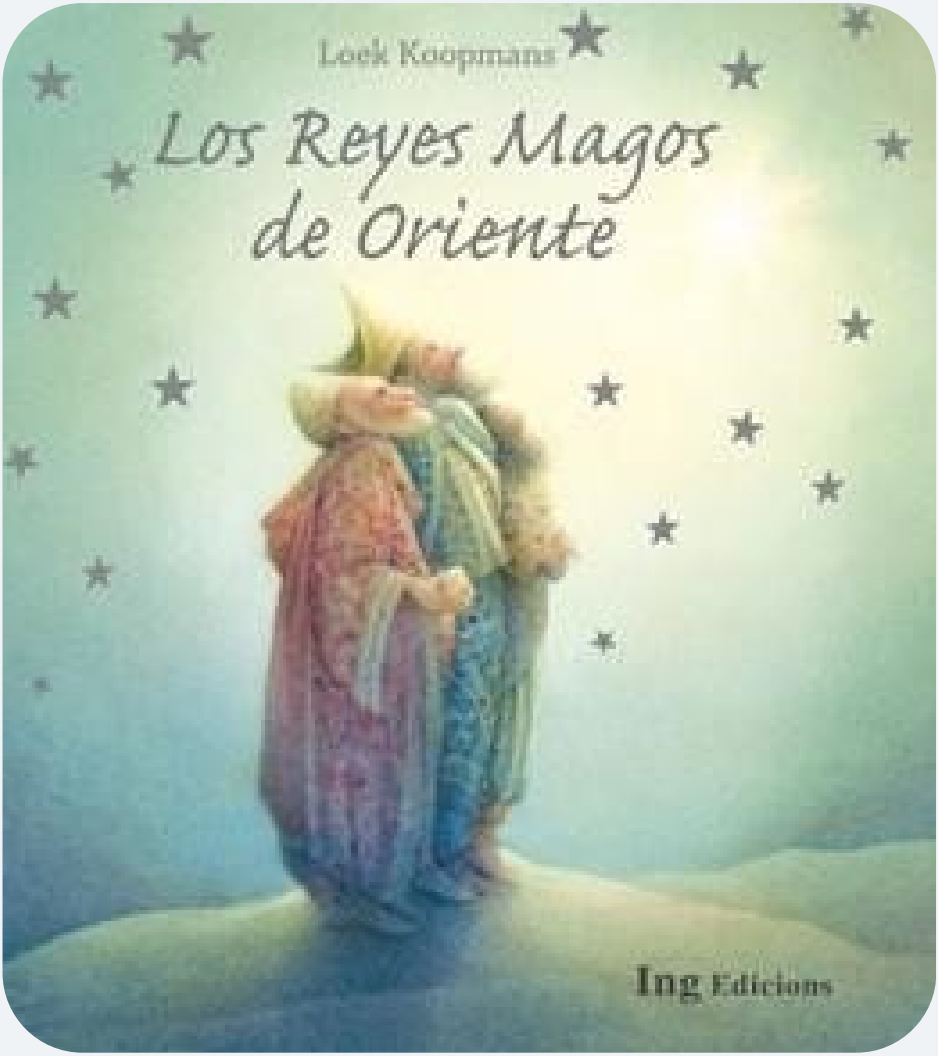
Por último, es muy importante salvaguardar la magia de este mes por eso los objetos de la mesa de estación nunca se cambian en presencia de los pequeños/as. Estas cuatro semanas pueden estar acompañadas por cuentos de la época que pueden ser los siguientes:


ESPERANDO
LA NAVIDAD

EGUBERRIA
Tradiciones, canciones y cuentos navideños del País Vasco
Textos de
Juan Kruz Igerabide
Ilustraciones de
Elena Odriozola
NEREA


Cuentos de
Adviento y Navidad
E. Sheen, P. Lienhard
I. Johanson


Gunhild Sehlin
EL BURRITO DE MARÍA
y la huida a Egipto


Loek Koopmans
Los Reyes Magos de Oriente
Ing Edicions

El Calendario de Adviento
Abendualdiko egutegia

En el aula o en casa podemos tener un calendario de Adviento y cada día un niño/a abre una ventanita.

Tendremos también estrellitas doradas (como un regalo especial para el niño/a que abre la ventanita)y cada niño/a coloca su estrellita en el cielo.

(Las ventanitas que corresponden al sábado, domingo o festivo se abren todas el lunes o el día siguiente al festivo), pues el día que se dan las vacaciones de Navidad ya están todas las ventanitas abiertas, menos la del Nacimiento.)

También se pueden meter en los sacos o ventanitas de cada día actividades familiares; os dejamos unos ejemplos que cada familia adecuará a sus necesidades.

1. Jugar
2. Bailar
3. Disfrazarse
4. Tocar la flauta
5. Cantar villancicos

6. Jugar al escondite

7. Hacer manualidades

8. Hacer ricas galletas

9. Caminar por el monte

10. Preparar un concierto

11. Comer castañas asadas

12. Ir al bosque a por musgo

13. Hacer velas para regalar

14. En busca del tesoro perdido

15. Adornos con piñas del monte

16. Pasar la tarde con los amigos

17. Preparar un teatrillo de mesa

18. Pasear junto al río, lago o mar

19. Merendar chocolate con churros

20. Preparar el árbol de navidad en casa

21. Donar juguetes a los más necesitados

22. Crear adornos para el árbol de navidad

23. Preparar 12 propósitos para el año nuevo

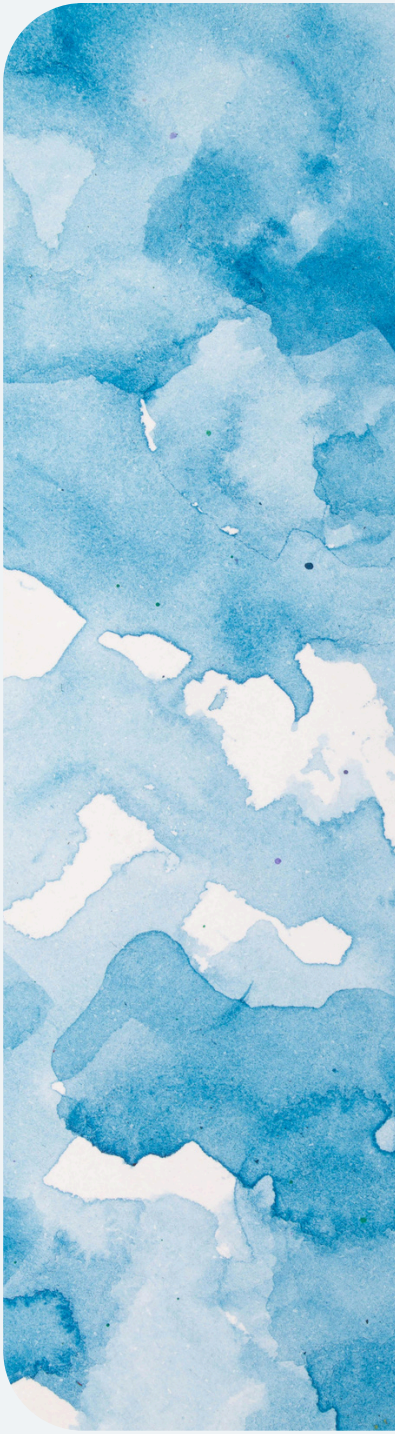
24. Crear tarjetas de felicitaciones de navidad

Actividades de Adviento / Cuento de los 4 ángeles

Abendualdiko jarduerak / 4 aingeruen ipuina

Dios llamó a sus ángeles y eligió entre ellos los que prepararían el planeta para anunciar la venida de su Hijo.

El primer ángel tenía alas azules. Voló a través de la más profunda oscuridad, entró en la esfera de la Tierra y una onda de luz azul cruzaba la corteza coloreando las rocas, formando una plataforma que comenzó a brillar e irradiar luz a todos los rincones del universo.



El ángel azul (30 de noviembre - primer domingo de Adviento)

¿Cómo sabemos que se aproxima la Navidad? No la podemos percibir con los ojos, pues los días y las noches transcurren como siempre y los seres humanos viven y se ocupan de sus asuntos como de costumbre; no se la puede escuchar con los oídos, pues son siempre los mismos ruidos que resuenan: los automóviles que pasan, los aviones que aterrizan, los niños que gritan...Y sin embargo, cuatro semanas antes de Navidad pasa algo muy importante: un gran ángel desciende del cielo para invitar a los habitantes de la tierra a preparar la Navidad; este ángel viste una gran capa azul, tejida de silencio y de paz. La mayoría de la gente no lo percibe, porque están muy ocupados en otras cosas, pero el ángel canta con voz profunda, y solamente aquellos que tienen el corazón atento pueden escucharlo.

Su canto dice así: "El cielo viene sobre la tierra, Dios viene a habitar en el corazón de los seres humanos, ¡poned atención!,¡abridle la puerta!".

Y así es como en este día el ángel pasa y habla a todos los seres humanos, y aquellos que lo escuchan se disponen a preparar la Navidad, cantando algunas canciones y encendiendo velas...

Primer domingo de Adviento: Preparaciòn. Cubrir el lugar elegido para el Nacimiento con una tela "azul profundo" y poner piedras en él.

El reino mineral es el primero que se prepara para la llegada del niño celestial. Cuando los niños participan en el montaje del Belèn se sienten muy felices al colocar sus propias piedras, conchas y piedras preciosas.

El ángel rojo (7 de diciembre - segundo domingo de Adviento)

El segundo ángel tenía alas rojas. Flores por todas partes y las hojas revoloteando entre las ramas de los árboles como mariposas. Cada onda de la luz roja de amor es acompañada por el murmullo de los arroyos y el eco atronador de las cascadas. El viento anuncia a los cuatro rincones del mundo la venida del niño divino.

Segundo domingo de Adviento: El Belèn ahora recibe los tesoros del mundo vegetal: semillas, plantas, flores.

Sal con tu hijo y recoge sólo lo que con amor ofrece la naturaleza. Observar, afinar la mirada y darse cuenta de lo que la naturaleza nos ofrece en esta ocasión. Un tejido ligero rojo pálido se incorpora al suelo , en el pesebre. La naturaleza está llena de nuevos colores y miradas.

El ángel blanco (14 de diciembre - tercer domingo de Adviento)

El tercer ángel tiene alas blancas. Recibió un rayo de luz desde el Sol. Cuando llegó a la tierra los pájaros encantados con esa luz, se adornaban con plumas brillantes y comenzaron a cantar y bailar. Las mariposas volaron agitadas y los rayos de luz plasmaron hermosos diseños en sus alas. Los animales de los cuatro rincones del mundo, curiosos, quieren saber cuándo llegarà el niño celestial. Todos se calientan con la luz y se adornaban, cada uno a su manera.

Tercer domingo de Adviento: una tela de color blanco puro se ha incorporado en el pesebre al fondo. Los animales van llegando: la vaquita se coloca en el establo. Ovejas y pequeñas mascotas aguardan la llegada de Jesús. María y José están en camino, con el buen burro. A los niños les encanta colocar a los animalitos en el pesebre. No te preocupe por la proporción de piezas. Todos son curiosos y quieren participar.

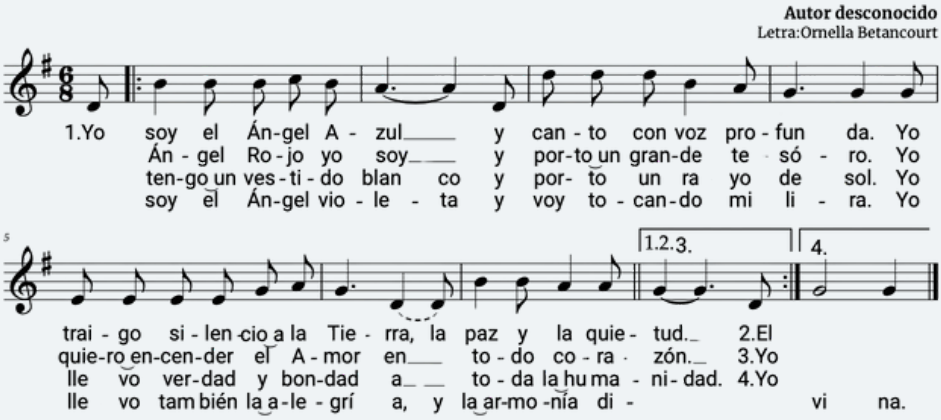
El ángel violeta (21 de diciembre - cuarto domingo de Adviento)

El cuarto ángel tenía alas violeta. Él recibió directamente de Dios la majestuosidad para iluminar los corazones humanos, anunciando una nueva era para la humanidad en la tierra.

En nuestro pesebre, los pastores se acercan, María y José casi están llegando a cada hogar, en los cuatro rincones del mundo los corazones están llenos de luz, de esperanza y de amor.

Los 4 Ángeles de Adviento

Puedes escucharla de viva voz en:
https://youtu.be/vlxjgSRs3kc



Celebración de la Navidad con los niños y adolescentes

Gabonen ospakizuna haur eta nerabeekin

Cada vez que aparece este nombre, Navidad, ante nosotros se remueve en nuestro interior un mundo de sentimientos de infancia que tiene que ver también con sentimientos de la infancia de la humanidad.

Antes de la era cristiana, en los pueblos nórdicos se procuraba que todos los niños naciesen durante el periodo que llamamos el tiempo de Navidad. Ciertas instituciones de esos pueblos se encargaban de cuidar la pureza de la concepción.

Entre las religiones precristianas, el solsticio de invierno jugaba un papel preponderante. Se celebraba la victoria de la luz sobre las tinieblas. Entre los egipcios, los germanos, los judíos, los celtas e incluso los romanos era así.

Sólo a partir del cuarto siglo de nuestra era se celebró la Navidad el 25 de diciembre. Hasta entonces la fiesta propiamente dicha caía el 6 de enero, día en que se celebraba el bautismo de Jesús en el Jordán. Existen múltiples explicaciones de este cambio de fecha, pero hay que saber que los cristianos tenían la impresión de que la gracia divina se extendía especialmente entre el 24 de diciembre y el 6 de enero.

Si celebramos esta fiesta con nuestros hijos podemos, qué duda cabe, referirnos al acontecimiento que se produjo antaño en el establo de Belén, pero también podemos sentir que en la actualidad es una fiesta que podría celebrarse en cualquier momento del año si abrimos nuestro corazón al nacimiento de claridad en nuestras ideas, belleza en nuestras emociones y bondad en nuestras acciones.

Los niños de los países del Mediterráneo tenían en los belenes de Navidad un medio muy rico de acercarse a esta fiesta. Antiguamente sólo se realizaban belenes en las iglesias. Actualmente los belenes se encuentran en todas partes.

Podemos intentar dar a los personajes un significado que vaya más allá del puro relato histórico y entonces se convertirán en un símbolo permanente de la Navidad.

En María podríamos percibir un símbolo del alma humana dispuesta a dejarse fecundar por la bondad, la belleza y la verdad.

En José, llamado el padre adoptivo, el protector, podríamos ver un símbolo de nuestro cuerpo físico que acoge y fundamenta la vida en la tierra.

Los pastores que escuchan la palabra del ángel y acuden a adorar al niño y ofrecerle sus regalos podrían simbolizar ese despertar interior hacia lo nuevo que debe nacer en nosotros, en la humanidad, en el mundo, y que nos toca reconocer, respetar y ayudar a vivir con la mayor humildad posible.

El asno y el buey podrían ser el símbolo de esas fuerzas profundas, inconscientes, que alientan en cada uno de nosotros y que son las primeras en reconocer la tarea que a cada cual corresponde emprender.

El niño será esa fuerza o presencia de espíritu que ha de renacer en nosotros sin cesar para que la vida tenga un sentido.

La mayor parte de los niños experimenta una atracción profunda por uno y otro personaje del belén. Les gusta jugar a ser María, José, pastor, asno o buey si se les da la posibilidad. En algunas familias existe la costumbre de montar un pesebre viviente sin grandes complicaciones, y cada miembro representa uno de los personajes. En las familias poco numerosas actuales, una misma persona puede representar varios papeles. De esta manera los niños estarán inmersos en estas imágenes durante todo el tiempo de Navidad. Toca a los padres buscar un texto fácil, canciones que acompañen, una escenografía sencilla y coordinar los ensayos y repeticiones necesarios para que en "Nochebuena" tenga lugar el "estreno".

Extracto del artículo de Brigitte Barz, "Devenir, Hiver 1985".

Hoy en día los juguetes se utilizan básicamente como medio para entretener a los niños, sobre todo cuando no tenemos tiempo para dedicarnos a ellos.

Las tiendas, los supermercados están plagados de juguetes, a cada cual más sofisticado, con un montón de botoncitos y funcionalidades ¿Es realmente la tarea del juguete entretener al niño o tiene algún otro significado?

Los juguetes transmiten experiencias

Para la pedagogía Waldorf, todos los juguetes, a excepción de las muñecas, deben estar dirigidos a transmitir experiencias sobre la naturaleza, la tierra, sus elementos y las creaciones humanas.

Es decir, los juguetes deben proporcionar vivencias en el consciente del niño de manera que, más tarde, éste pueda relacionarlas con conceptos y, por tanto, desarrollar sus capacidades intelectuales. Un ejemplo para explicar esto… la rueda.

Existen objetos con cuatro ruedas que se llaman coches. Las hay de madera, de goma, metálicas… Algunas giran fácilmente, otras no tanto, pero todas dan vueltas. Hay ruedas que giran solas porque están en un plano inclinado; otras las tenemos que empujar.
Así, si el niño con su juego acumula numerosas experiencias sobre lo que es la rueda, entonces podrá llevar a la consciencia más fácilmente los fenómenos que más tarde aprenderá sobre física o geometría, y transformarlos en conceptos.

De manera que es importante que el contenido del juego infantil hasta los siete años consista en conocer su medio ambiente a través de toda una serie de vivencias repetidas. Estas experiencias ricas e intensas en el jugar van a facilitar una transición del percibir hacia el pensar.

Por eso, en la pedagogía Waldorf no se denominan tanto “juguetes”, sino “elementos de juego”, que van a estimular la actividad creativa y sensorial del niño: el tacto, el movimiento, el equilibrio…
Porque sólo cuando los niños son capaces de registrar el efecto del mundo exterior en sus sentidos pueden ocupar su lugar en el mundo con confianza.

Los 5 básicos

1

Telas y cintas

Telas de tejidos naturales, de algodón, de seda. Y cintas de ganchillo
de lana o algodón.
Ambos elementos parece que no son nada y sin embargo dan un juego increíble a los niños, por lo que son indispensables para el juego libre.

Así, una simple tela puede convertir a los niños en princesa, en enanos, en bailarina, médico, maestra y un largo sinfín de personajes. Improvisar cabañas en las sillas, con ayuda de las pinzas de juego, para vestir a sus muñecas, o para crear una casa de tela.

Cuidar que las telas sean naturales. Realizar cintas de ganchillo:
son 4 puntos bajos y vais haciendo fi las hasta conseguir el largo, entre 1 y 2 metros.
También puedes enganchar un trozo de cinta o tela de seda a un palo para crear una especie de varita y es increíble el juego que da.

Materiales naturales

Conchas, piedras, piñas, maderas, cortezas, semillas, raíces… cualquiera de estos elementos naturales, dispuestos en cestas en algún rincón de la casa, permiten una infinidad de posibilidades en el juego.

Las experiencias que el niño obtiene con los sentidos del tacto, de la vista y del olfato son de un valor inestimable para su evolución. Así, diferentes texturas, aromas y formas transmiten al niño abundantes vivencias verdaderas. Sin embargo, hoy en día la mayoría de juguetes están hechos de plástico… ¿el plástico puede cumplir esta función?

El plástico es un producto sintético, que no existe en la naturaleza y no enseña nada de ella. Está vacío y no es verdadero. Además, es un material liso y frío, no presenta una diversidad de olores ni ofrece una variedad de texturas como los materiales naturales.

Para la pedagogía Waldorf, los juguetes de plástico no están concebidos de forma que estimulen la fantasía o la creatividad del niño; más bien, al contrario, poseen una tendencia a fijar el juego infantil.

En consecuencia, el niño se aburre y pide un nuevo juguete, llegando muchas veces a una sobreabundancia de juguetes innecesaria.

3

Puzzles y construcciones Waldorf

Los elementos de construcción típicamente Waldorf, como el arcoíris o los puzzles de madera, ofrecen todas las utilidades que la imaginación permite. Son elementos hechos artesanalmente.

El arcoíris
El arcoíris grande tiene 12 arcos de colores vivos.

Es increíble la cantidad de utilidades que les sacan los niños: no sólo para hacer torres altas (árboles o castillos...), también se puede inventar un coche, una cola de sirena, un camión para sus animales, un barco para sus princesas o una casa para su gato.

La casa de muñecas
La casa de muñecas es una casa muy especial porque, además de contener en su interior todos los muebles para equiparla (mesas, sillas, camas...), se monta como un rompecabezas.

El puzzle mandala
Hay varios modelos. Este es el modelo Goethe y representa el círculo de colores primarios y secundarios.

Estos puzzles creativos de madera plantean un desafío al niño (¡y al adulto también!) para que sea capaz de encontrar un orden armónico en los colores y las formas de sus piezas.

Por eso estimulan la flexibilidad interior y la fantasía, aportan creatividad al pensar y despiertan lo que la pedagogía Waldorf denomina las fuerzas creativas y formativas.

Con el mandala se pueden crear un sinfín de combinaciones, creando algo nuevo a partir de algo establecido.

Es uno de los elementos de juego más característicos de la pedagogía Waldorf.

4

Muñecas Waldorf

El diseño de las tradicionales muñecas Waldorf se caracteriza por su sencillez y la suave expresión en el rostro, lo que potencia la imaginación y la fantasía de los niños, factores clave para el desarrollo de su creatividad.

Para un niño o una niña, la muñeca es un compañero, un amigo íntimo muy próximo a su corazón. Le acompaña en todas sus andanzas, a la hora de dormir, en el juego... Un niño no establece esta relación con una pelota o con un carrito.

En realidad, para un niño, la muñeca que tiene en sus manos es como un espejo de su propio ser y del momento en que se halla su desarrollo.

Por eso tiene la misma importancia pedagógica para los niños que para las niñas. Con una muñeca, los niños pueden desarrollar todas sus fuerzas de fantasía.

Es muy importante también que esté elaborada con materiales naturales y vivos, como la lana o el algodón.

La expresión de la cara es neutra para no invadir el juego del niño y permitirle manifestar su propia emoción.

Están elaboradas con las proporciones del niño y satisfacen las necesidades de cuidado y vínculo que éste requiere.
como un rompecabezas.

Elementos Waldorf para desarrollar una verdadera experiencia artística

Todos estos materiales son naturales, con una alta proporción de cera. Están pensados para atraer los sentidos de los niños. Permiten captar la esencia del color y crear colores secundarios a partir del encuentro de los básicos.

Los bloques de cera
Su tamaño y forma plana permiten que se sientan bien en la mano, estando especialmente adaptados para los niños pequeños.
Permiten que los niños puedan pintar con colores fácilmente y consiguen efectos interesantes, por ejemplo, arrastrando el borde largo del bloque a través del papel.

Las acuarelas
Son colores solubles al agua, de muy alta pigmentación, que permiten efectos sorprendentes.

La cera de modelar
El modelado es muy importante porque entrena los sentidos, la imaginación y la motricidad fina.

Estas hojas son de cera de abeja natural, que tiene un agradable aroma y unos colores brillantes y armónicos. El calor de las manos derrite la cera, haciéndola maleable, y permite crear esculturas sorprendentes. Además, cuando se endurecen, las formas permanecen y los colores brillantes también.

A la hora de elegir los regalos, tened en cuenta la importancia de regalar elementos de juego más que juguetes de plástico; que sean naturales, de buena calidad y que no pongan trabas a la fantasía.

“Lo que se les dé a los niños, los niños darán a la sociedad”.

Karl A. Menninger

Regalos para adolescentes

Al llegar la adolescencia, cada año son más los jóvenes que reciben sus primeros teléfonos o tablets, pero... ¿Es esto realmente beneficioso? El grupo de familias "Altxa Burua" nos comparte la siguiente reflexión:

¡NO A LOS SMARTPHONES EN NAVIDADES!
¿Por qué?

GABONETAN SMARTPHONIK EZ!
Zergatik?

Llega la Navidad, y con ella la emoción de los más pequeñxs, los turrones, las luces y, por supuesto, los regalos. Entre la ilusión y el caos de envolver, planificar y repartir, surge una pregunta que muchos padres y madres se hacen sin, ¿realmente todos los regalos que estamos preparando son los que nuestros hijos necesitan, o son los que nosotros creemos que deberían tener?

Entre listas interminables, risas y algún que otro papel de regalo volando, a veces nos dejamos llevar por la inmediatez y la presión social. Compramos y envolvemos sin detenernos a pensar qué significa realmente cada objeto que entregamos y cómo influye en la vida de nuestros hijxs. En medio de la magia y la ilusión, la línea entre lo que ellos desean y lo que nosotros necesitamos que tengan puede volverse difusa. En los últimos años, los teléfonos móviles y los relojes inteligentes se han convertido en uno de los regalos más deseados entre los infantes. Sin embargo, detrás de esa ilusión aparente se esconde una decisión que requiere más reflexión de la que parece. No se trata solo de elegir un regalo: se trata de introducir a un menor en el mundo digital, un entorno complejo, diseñado para adultos, donde conviven oportunidades y riesgos que no siempre son fáciles de gestionar.

Cada vez más estudios advierten de los efectos del uso temprano de la tecnología sobre el sueño, la atención, la autoestima y la capacidad de socialización. Pero más allá de los datos, una pregunta interesante podría ser: ¿quién necesita realmente ese dispositivo?

¿Son los niños quienes realmente necesitan un móvil o un reloj inteligente, o por el contrario, somos los adultos quienes buscamos en ellos una forma de calmar nuestros miedos?. En una sociedad donde la tecnología promete control y seguridad, acabamos delegando

en los dispositivos una parte del cuidado que antes requería presencia, tiempo y confianza. Regalamos tecnología convencidos de que nos dará tranquilidad — que podremos saber dónde están, que estarán más protegidos—, pero lo que en realidad obtenemos es una ilusión de control. Ningún aparato puede sustituir la serenidad que nace de la relación, del vínculo y del acompañamiento real.

Regalar un móvil no debería ser un gesto inocente. Implica pensar en su madurez, en nuestra disponibilidad para acompañar, en el tipo de autonomía que queremos fomentar. ¿Lo hacemos por ellos, o para aliviar nuestra propia sensación de miedo y desconexión? Cada móvil regalado demasiado pronto adelanta aprendizajes, responsabilidades y exposiciones que aún no corresponden a su momento vital. Antes de decidir, merece la pena detenerse y pensar. Porque educar también significa saber esperar: a que llegue la edad la madurez y el momento adecuados para dar un paso que, una vez dado, ya no tiene marcha atrás.

Lierni A. Lacunza (Psicóloga, Docente y Co-Fundadora de Altxa Burua

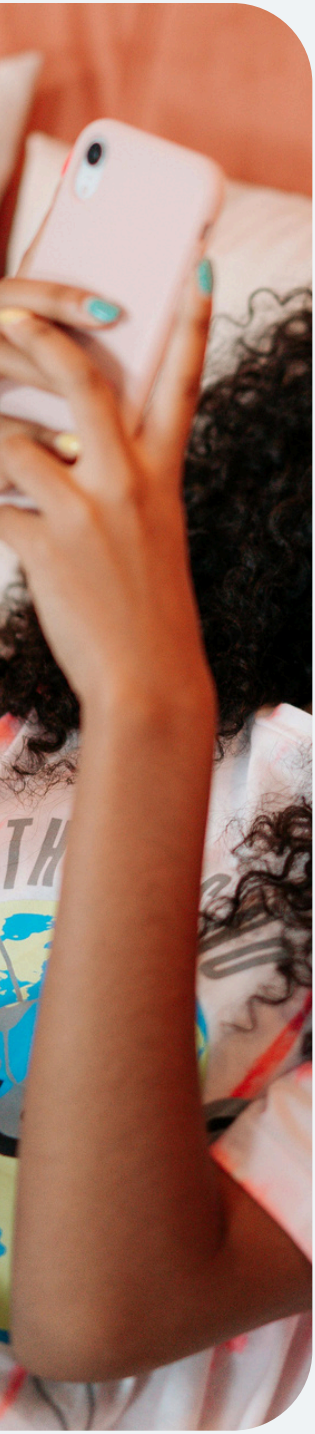
- ¿Es adecuada la edad? Ahora sabemos que si tiene menos de 16 años no es recomendable.

- No es necesario. Existen otras opciones, como dispositivos con teclas.

- No debe considerarse un regalo, sino una herramienta cuyo uso debe estar regulado por madres y padres.

- Obstaculiza su adecuado desarrollo y dejan de realizar otras actividades.

- Hemos de revisar nuestro uso. Conocer las edades mínimas y los controles parentales y construir el plan digital familiar antes dar acceso a un smartphone.



- Adina egokia al da? Orain badakigu 16 urte baino gutxiago baldin baditu ez dela gomendagarria.
- Ez da beharrezkoa. Beste aukera batzuk daude, hala nola, tekladun gailuak.
- Opari bat izatea ez da ideia ona. Tresna bat da. Gurasoak gara jabeak eta mugak eta arauak ezarri behar ditugunak.
- Beren garapen egokia oztopatzen du eta beste gauza batzuk egiteari uzten diote.
- Gure erabilera berrikusi behar dugu, gutxieneko adinak eta kontrol parentalak ezagutu, eta familiako plan digitala eraiki, smartphone bat eskuratu baino lehen.

Poesía
Olerkia

"Gau ilun eta eder batean,
izar bat esnatu da.
Bere argia munduosoari oparituz,
zeruan dirdiratzu ageri da.
Gau ilun eta eder batean,
izar bat esnatu da."

★ ★ ★ ★ ★ ★

"En una noche oscura y bella,
ha despertado una estrella.
Luce brillante en el cielo,
regala su luz al mundo entero.
En una noche oscura y bella,
ha despertado una estrella."

Receta: Bolas de cacao (14 uds.)

Errezeta: Kakao-bolak (14 unit.)

Ingredientes

Avena 50 g
Mantequilla de anacardos 25 g
Miel 1 cucharada
Cacao puro en polvo 2 cucharadas
Orejones picados menudos 2
Ralladura de naranja 1
Sal una pizca
Semillas de sésamo tostadas

Elaboración

Ponemos la avena en un procesador de alimentos y trituramos hasta obtener una harina gruesa. En un bol, mezclamos la mantequilla de anacardos con la miel. Añadimos el cacao en polvo y mezclamos bien.

Más tarde, añadimos la avena, los albaricoques picados, la ralladura de naranja y la sal, y trabajamos con las manos hasta que todo esté bien unido. Guardamos la mezcla durante diez minutos en la nevera.

Nos lavamos bien las manos y formamos bolas. Una vez hechas, las rebozamos en sésamo.

¡QUE APROVECHE!

Osagaiak

50 g olo
25 g anakardo-gurin
Koilarakada 1 ezti
2 koilarakada kakao hauts
2 mertxika sikatu ondo txikituta
Laranja 1en birrindura
Gatz pixka bat
Sesamo-hazi txigortuak

Prozedura

Oloa elikagai-prozesadore batean jarri eta birrindu egingo dugu irin lodia lortu arte. Ontzi batean, anakardo-gurina eta eztia nahastuko ditugu. Gero, kakao-hautsa gehitu eta nahastu egingo dugu berriro.

Ondoren, oloa, mertxika sikatu txikituak, laranja-birrindura eta gatza gehituko dizkiogu, eta eskuekin nahastuko dugu, dena batuta egon arte. Nahasketa hozkailuan gordeko dugu hamar minutuz.

Bukatzeko, eskuak ondo garbitu eta bolak egingo ditugu. Bolak egin ondoren, sesamotan pasatu eta frijitu egingo ditugu.

ON EGIN!

Manualidades en Navidad
Gabonetako eskulanak

Tras un paseo por el campo recogemos piñas. Las adornamos con fieltro y elementos decorativos.

Podemos colgar los enanos en el árbol, una rama, en un centro o la corona de Adviento.

Basotik paseo bat egin eta pinaburuak jasoko ditugu. Feltro eta apaingarriekin ipotx itxura emango diegu.

Ipotxak zuhaitzean, adar batean, urtaroko mahaian edo Abendualdiko koroan zintzilika ditzakegu.

Cuento de Navidad
Gabonetako ipuina

Caminando llega a un río torrentoso que olas teje en la orilla, revoltoso: "Oh, podría a este río cruzar y al otro lado una flor encontrar."

De repente surge del bosque un animal feroz: "Oh, lobo, tú que eres bueno, a la otra orilla a María has de cruzar y segura la dejarás."

Fría y oscura es la noche. Sólo María está despierta acunando a su niño, amorosa y atenta: "Oh, si pudiera una alegría al niño dar, que vería una flor al despertar." Acuesta al niñito en el pesebre; José es quien la atiende.

María se va caminando en la noche oscura, buscando. Busca, busca a su alrededor, pero no encuentra ninguna flor: "Hoy no quiero agacharme, mi espalda donarte."

El lobo ávaro se va caminando encorvado: "Tú no has llevado a María, el hambre a partir de ahora será tu guía. Caminarás de lugar en lugar, con hambre y dolor sin parar."

Llega el oso bondadoso a través del denso bosque: "Oh, oso, tú que eres bueno, a la otra orilla a María has de cruzar y segura la dejarás." "Placentero me agacho, así en mi espalda sitio hay para ti." Y el buen oso trabajó; a la otra orilla a María trasladó: "Llevaste a María con cuidado, dormirás el invierno acomodado. Escuchando a las abejas en tu sueño, cantarás con ellas rugiendo."

María piensa en su niño Jesús: "Ojalá una flor para él encontrara." Busca, busca a su alrededor. No encuentra ninguna flor.

Suave y silenciosa cae la nieve; con cariño la tierra envuelve. Cristalinas estrellas brillantes, las enviadas de los ángeles.

Y una estrella reluciente y brillante en el regazo de María cae; un trozo de musgo ha regalado: "¡El niño con esto será alegrado! ¿Pero cómo he de regresar? ¿A quién puedo preguntar?"

Con majestuosos cuernos aparece el ciervo blanco como la nieve: "Placentero me agacho, así en mi espalda sitio hay para ti." Y el ciervo salta con fuerza; lleva a María a casa de vuelta. Caminando lentamente, frente al establo se detiene.

María la puerta abrió y el niñito se despertó, sus ojos abrió y contento se rió.

Y mirando a la estrella de nieve, una flor de ella brotó; en el musgo sus raíces echó, con brillo y gozo floreció.

Así nació, en el musgo verde, la rosa blanca del invierno, sobre el establo la estrella reluciente que mi corazón tanto quiere.

Cuentos adecuados
Gomendatutako ipuinak

Un cuento respetuoso es aquel...

- Que favorece el desarrollo de una infancia plena.

- Que acompaña a los niños en la creación de imágenes interiores, imágenes que les hablan de cómo funciona el mundo, de verdades profundas del ser humano y de sus procesos de vida.

- Que transmite valores y cualidades que les prepararán para los desafíos y situaciones que se encontrarán en la vida.

- Que es bello, que tiene ilustraciones mágicas, llenas de vida y dulzura, muchas veces conectadas con la naturaleza.

- Que conecta con el niño o la niña y, por eso mismo, nos piden que se los contemos una y otra vez, porque relaciona lo que escucha (o lee) con sus propias vivencias, y entonces su interés vital se despierta, su memoria se activa y lo que aprenden se vuelve suyo.

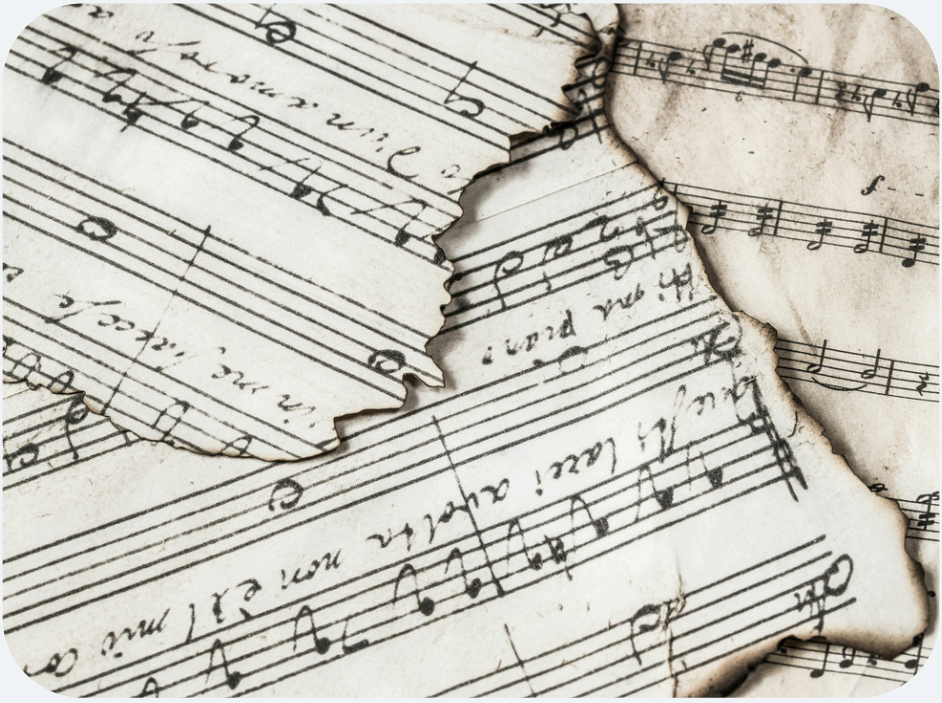
- Que tiene un lenguaje trabajado pero fácil de entender para los pequeños, a veces en un formato de estructura repetitiva o en rima.

- Que facilita un momento de encuentro y de comunicación con el adulto, de manera más cálida y saludable.

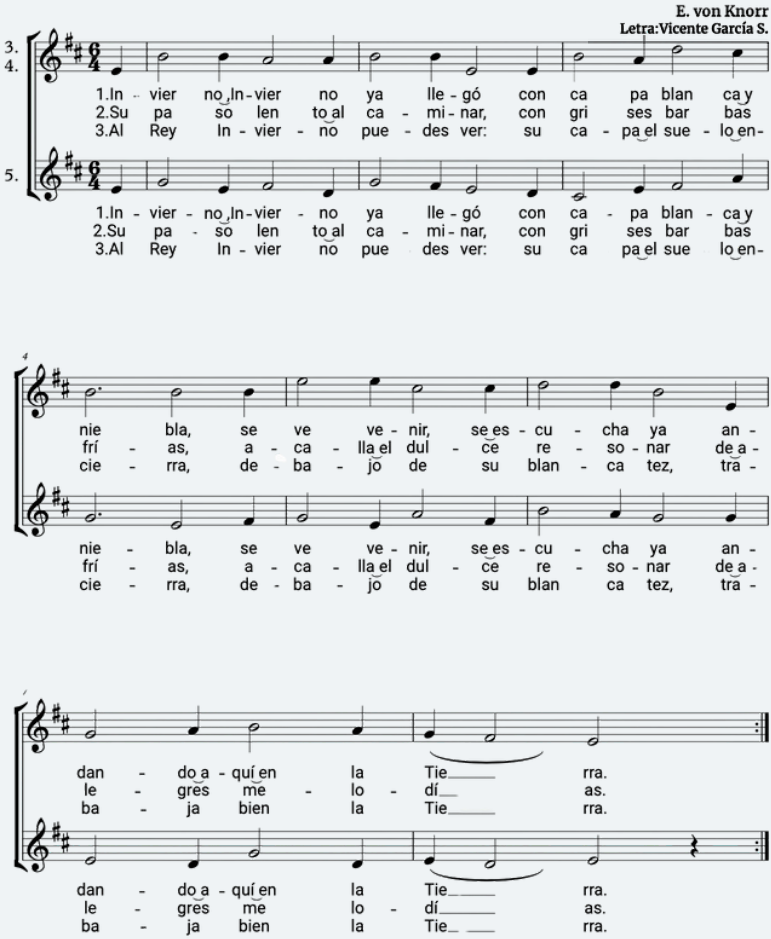
- Que es capaz de emocionar, como una buena obra de arte, y hasta a los adultos nos transporta a nuestra propia infancia. (Esto ocurre con aquellos cuentos que, cuando los hojeamos, nos gustan tanto que incluso se nos eriza la piel.)

Partituras
Partiturak

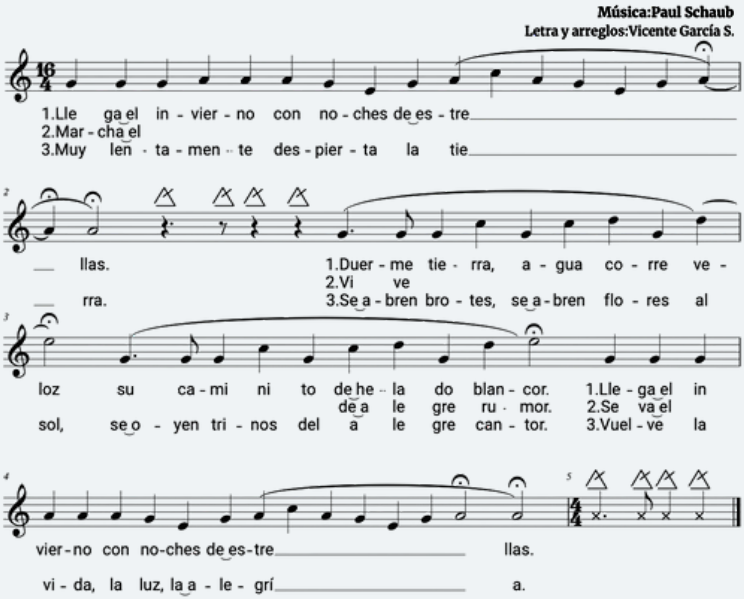
Os mostramos una canción de Adviento y dos del invierno que está por llegar. Espero que las disfrutéis.



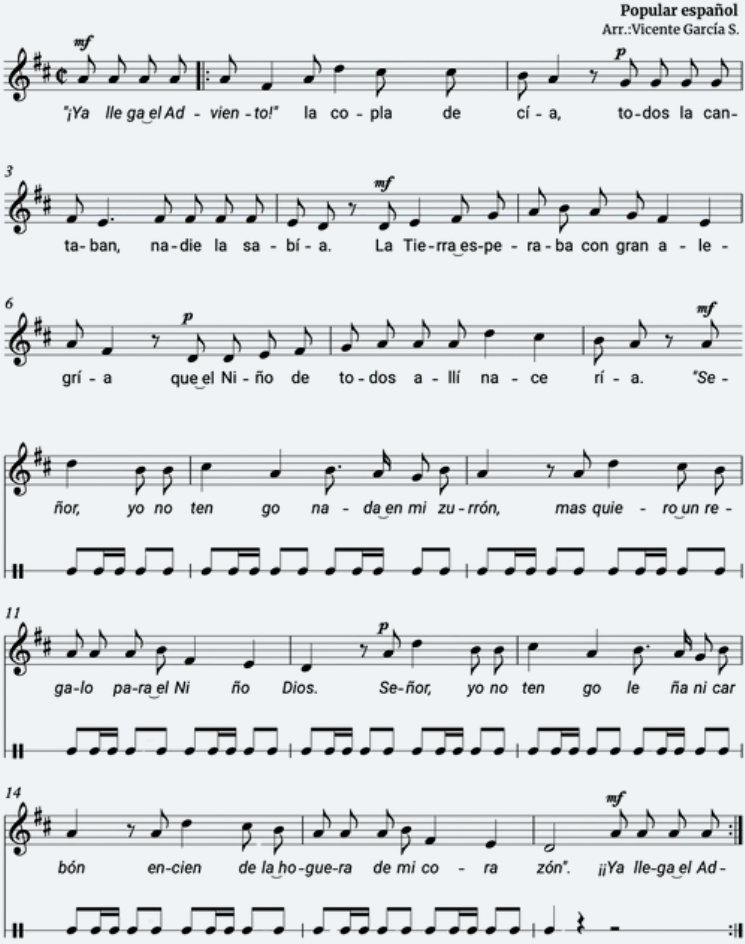
El rey invierno



Llega y se va el invierno



Ya llega el Adviento



WALDORF 100

LEARN TO CHANGE THE WORLD

WALDORF 100