

faroa

Geroa
Waldorf
Eskola

Negua | Invierno | Winter | 2026



Boletín del Invierno

Neguko Buletina

- 
- 18 • Sexta Clase - Seigarren Maila
 - 16 • Quinta Clase - Bosgarren Maila
 - 15 • Cuarta Clase - Laugarren Maila
 - 14 • Tercera Clase - Hirugarren Maila

- 12 • Primera y Segunda Clase -
Lehenengo eta Bigarren Maila
- 10 • Infantil - Haur Hezkuntza (3-5)
- 8 • Maternal - Haur Hezkuntza (0-2)
- 4 • Introducción - Sarrera

- 
- 19 ● Séptima Clase - Zazpigarren Maila
 - 22 ● Octava Clase - Zortzigarren Maila
 - 24 ● Novena Clase - Bederatzigarren Maila
 - 28 ● Décima Clase - Hamargarren Maila

- 30 ● Charla en Geroa Waldorf Eskola sobre el uso adecuado de las tecnologías -
Teknologien erabilera egokiari buruzko hitzaldia
Geroa Waldorf Eskolan
- 37 ● Criar hijos sanos en la era digital.
15 herramientas prácticas -
Seme-alaben hazkuntza osasuntsua, egungo
aro digitalean. 15 tresna praktiko

- 57 ● Mesa de estación: Adviento, epifanía e invierno -
Urtaroko mahaia: Abendualdia, epifania eta negua
- 62 ● Agradecimientos - Esker-emateak
- 63 ● Aulas abiertas marzo - Gela irekiak martxoan

Introducción

Sarrera



Micael eguna ospatuz hasi genuen ikasturtea. Ondoren, farolaren egunean, gure barneko argia piztu genuen neguranzko bidezidorra argitzeko. Abendualdian, berriz, geure buruarekin egin genuen topo espiralean sartu ginenean.

Isiltasuna, lasaitasuna, argia, alaitasuna eta maitasuna dira Abendualdiko aingeruek gizakioi ekarri zizkiguten dohainak. Horiei esker, lasai eta konfiantzaz murgiltzen gara neguan, etortzeke dagoenaren aurrean zabalik eta apaltasunez beterik. Urte berriak hotza, euria eta haizea ekarri dizkigu, baina baita barne-bero handia eta itxaropena ere.

Neguko erregeak aurten ere egin digu bisita, laztan hotz eta gordinak, haize izoztuak eta zero soilak oparituz, eta, jakina, baita inguruak eta mendi tontorrak zurituz ere. Elur-malutak lurrera erori dira, kulunkan, geruza zuri bat sortuz, pixkanaka sustraien eta hazien mundura helduko den geruza goxo bat eratuz. Pazientzia! Hilabete batzuk barru hazi hauek erne egingo dira, eta gure Ama Lurra piztu.

Ale honetan, txikitxoek gelatik hasi eta bigarren hezkuntzarainoko ikasleen lanak erakutsiko dizkizuegu. Gainera, teknologia berrien erabilerari buruz hausnartzeko aukera ere izango dugu.

Gozatu ezazue elurra erortzen deneko isiltasunaz, neguko hotzaz, etxeko beroaz eta ikasleen lan ederrez. Opari asko dira urte berriari poztasunez heltzeko. Horrela izan dadila!

Several light blue, stylized snowflakes are scattered across the top half of the page. They have a six-pointed star shape with intricate, feathery details on each branch.

**“Caen blancas estrellitas, del cielo copos caen
Y, a cada semillita, susurros ellos traen
¡Yaced granitos tiernos, la oscuridad sentid!
Que el sueño del invierno os permita dormir.”**

Comenzamos el curso celebrando el día de Micael; En el Día del Farol encendimos nuestra luz interior para iluminar el sendero hacia el invierno, y en tiempo de Adviento, nos encontramos a nosotros mismos en la espiral. Silencio, quietud, luz, alegría y amor, son las cualidades que los Ángeles de Adviento trajeron a la humanidad. Llenos de estos impulsos de humildad y apertura ante lo que está por venir, nos adentramos en invierno con calma y confianza. Recibimos al año nuevo con frío, nieve y viento, pero también con gran calor interior y esperanza.

El Rey Invierno, un año más, nos visita con sus susurros fríos y crudos, con sus vientos helados y cielos rasos, blanqueando a veces el paisaje y las cimas de las montañas a su paso. Los copos de nieve, en suave descenso, han caído a la tierra creando una capa blanca que poco a poco irá descendiendo hacia el subsuelo, hacia el mundo de las raíces y las semillas que permanecen bajo tierra... ¡Paciencia! Dentro de unos meses, estas

semillas germinarán para dar vida a nuestra Tierra.

En este número, os mostraremos trabajos cotidianos de los alumnos desde el Aula de Maternal hasta Secundaria. Además, familias y maestros tendremos la oportunidad de reflexionar sobre el uso de las tecnologías.

Sssssshh! Disfrutad... del silencio cuando cae la nieve, del frío invernal, del calor del hogar y de los trabajos de los alumnos que son tantos regalos para este año que acabamos de estrenar.

¡Esperamos que lo disfrutéis!

Maternal

Haur

Hezkuntza

(0-2)





“Elurra teilatuan
zakua lepoan.
Ibili beharko dugu
aurtengo neguan.
Riau, riau, riau,
rakataplau.
Hau duk umorea,
utzi alde batera
euskaldun jendea.
Riau, riau, riau,
rakataplau.”

Infantil

Haur

Hezkuntza

(3-5)





Abestia

"Trakatan trakatan hiru errege,
trakatan trakatan Belenera.
Belenen jaio den Jesus haurtxoa,
trakatan trakatan agurtzera.

Meltxorrek trakatan, zaldia beltza,
Gasparrek trakatan, zaldi gorri.
Trakatan trakatan, Baltasar zaharrak,
zaldia, trakatan, zuri-zuri."



Juego de manos

"Por una montaña y un desierto,
camina un Rey muy contento.
Un niño va a encontrar,
y oro/incienso/mirra le va a regalar."

Primera y Segunda Clase

Lehenengo eta Bigarren Maila

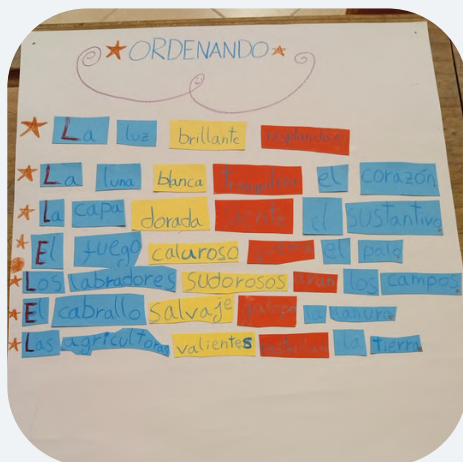
Zenbakiak

Zenbat dira? Hamar dira!
Zenbat dira? Ikusi!
Erromatarrek harrian: I eta II, V eta VI.
Herri zaharrek naturan eta gizakian,
zenbakiak bizi.
Betiko zenbakiak gaurko gure moldean idatzi:
1 eta 2, 5 eta 6.
Bizi-bizi ikasiko ditugu aise!
Harri gorritxo, rubi
20ean poltsatxo urdin bi.
Batekoak eta hamarrekoak ordenean,
Txukun- txukun beti
Dorre-gaztelu tinkoa zuzen eta altua eraiki!
Zenbakiz-zenbaki
Abenduko izarrei, kili-kili.



Tercera Clase Hirugarren Maila

LHko 3.mailan, lanbideak direla eta, argizaria, buztina eta akuarela erabili ditugu, lanbideak irudikatzeko. Okinaren ofizioan, berriz, bete-betean sartu gara. Proiektu bezala erabili dugu irakurketa, idazketa, matematika, hizkuntza eta neurriak modu praktikoan eta erabilgarrian jorratzeko.

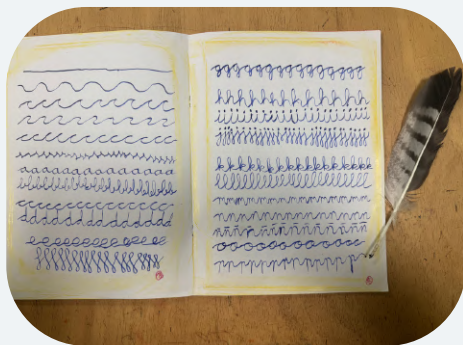


Laugarren Maila



Gizakia, animalia eta idazketa prozesua

Laugarren Mailan hurbiletik behatu
ditugu gizakia eta haren lagun
animalia. Eta sekretu asko
deskubritu ditugu. Ba al zenekiten,
adibidez, lumek ez dutela hegan
egiteko bakarrik balio? Badute beste
erabilera bat ere, eta ez
hegaztientzat, gizakiontzat baizik,
gizakiok bakarrik gure esku askeei
esker egin dezakegun
zerbaitetarako. Ezetz asmatu!
IDAZTEKO erabil ditzakegu. Horixe
egin dugu Ana eta Carlosen
bisitaldiari esker: gure idazlumak
sortu ditugu, eta baita tinta ere.
Lumarekin idazten hasi gara lehen
aldiz!



Quinta Clase

Bosgarren Maila



La Quinta Clase estuvo, durante el pasado otoño y comienzo del invierno, pincelada de presentaciones muy interesantes en relación a los animales y a la Historia Antigua.

En la etapa alrededor de los 10 años, el niño es capaz de tomar distancia del mundo y así descubrirse a sí mismo; lo de afuera es adentro y viceversa.

La Zoología y la Historia son dos de las propuestas que trabajamos para, en la diferencia, conocerse uno mismo.

Como muestra, os traemos el bello trabajo que han realizado, en grupo, 8 niños de la 5ª Clase.

El tema ha sido El caracol y sus secretos. Cada niño ha trabajado de manera individual un aspecto

concreto de este ser misterioso, y sin saberlo, han ido completando la imagen completa de este animal con lo que cada uno de ellos presentaba.

Como trabajo artístico han creado un mural, donde cada cual presentaba una pieza de un puzzle. Finalmente hemos descubierto al caracol. De manera más profunda Daniel Iturritxa ha trabajado más aspectos de dicho animal y ha creado una obra artística que os mostramos en la imagen.

En las presentaciones de Historia Antigua, los alumnos nos han traído una experiencia de diferentes aspectos de India, Persia y Egipto. Así, los alumnos han realizado trabajos diversos como:



Platos indios, dulces senegaleses, postres persas...



Confección de una falda egipcia



Un mandala vivaz



Presentación de los ascetas guerreros "Naga Sadhus" en la India



Escritura cuneiforme



Una maqueta de las pirámides egipcias y recreación en el aula del interior de las mismas



Festividades indias



Creación del papiro



Leyenda de Ganesha y sus características



Recreación del dilema de Arjuna ante la batalla junto a Krishna del libro "Bhagavad Gita"

Sexta Clase Seigarren Maila

Durante estos meses hemos estado trabajando con la REINA GRAMÁTICA, y las últimas semanas el periodo de MINERALOGÍA, con el proyecto grupal de un volcán y la excursión a la cueva de Mendukilo, en la sierra de Aralar, Navarra. Nos hemos divertido muchísimo y hemos aprendido una barbaridad. Además hemos tenido una gran sorpresa de Aitziber Mondéjar, ofreciéndonos su mirada sobre las mujeres mineras y la Mineralogía del País Vasco. Os mostramos también algunos trabajos de acuarela.





Séptima Clase

Zazpigarren Maila



Arte

Lo que se ve en estas imágenes son las pinturas a pastel que han creado los alumnos de Séptima Clase.

En ellas han trabajado la perspectiva a través del color, que esta ligada a las sensaciones, poniendo atención en el contraste y en la luz.

Estos trabajos, reflejan diferentes maneras en las que se expresa el color en el paisaje, llevando al espectador a ampliar su mirada y profundizar desde la apreciación más general a fijarse en los detalles.



Eskulanak

En la Séptima Clase estamos fabricando nuestras propias zapatillas de casa. Partiendo de plantillas que hemos creado a partir de la medida de nuestros propios pies, ahora nos toca coser y embellecer estas cómodas, prácticas y calentitas zapatillas.



Inglés

Durante el mes de noviembre, los alumnos de la Séptima Clase han ido, poco a poco, recopilando tesoros de la naturaleza, trabajando con lana, arcilla, corcho, madera y piedra para fabricar, sin pausa pero sin prisa, su maravilloso Belén.

A lo largo de diciembre, a medida que pasaban los días de adviento, iban, día a día, con mucha ilusión y esfuerzo dando forma a ese Belén, dándole sentido y unidad, coherencia y cohesión dentro de esa heterogeneidad que le caracteriza y que les caracteriza a ellos también.

Con cada escena de ese Belén, trabajaban lo cotidiano: Trabajar lo cotidiano, la lavandera siempre lava su ropa, la panadera enciende el horno todos los días por la mañana, el herrero no se quema con el fuego, para poder poner en práctica nuestro primer tiempo verbal: el PRESENTE SIMPLE y todos los adverbios y expresiones temporales que le acompañan.



Octava Clase

Zortzigarren Maila



Arte



TEMA 5. Los MÚSCULOS

Los esqueletos sin músculos no pueden articularse y los tendones actúan como puente entre huesos y músculos. Tenemos aproximadamente 650 músculos, de los cuales unos 200 ayudan al movimiento para caminar, y en la cara al reírse se activan unos 17 en la parte de la boca y 40 en la parte de los ojos.

Los músculos son elásticos y también tienen la función de proteger al hueso de los golpes. Las formas de los músculos son las siguientes:

1. Largos: Los extremos estrechos y la parte del medio gruesa. Como por ejemplo los Bíceps. 
2. Planos: En forma de lámina. Abdomen, Abdominales. 
3. Ociculares: Dos músculos unidos por una abertura en el centro. Boca, ojos... 
4. En abanco: Estrecho por un lado, ancho por el otro. Pectorales. 
5. Esfínteres: Músculos en forma de anillo, como el Ano o la Ventre. 

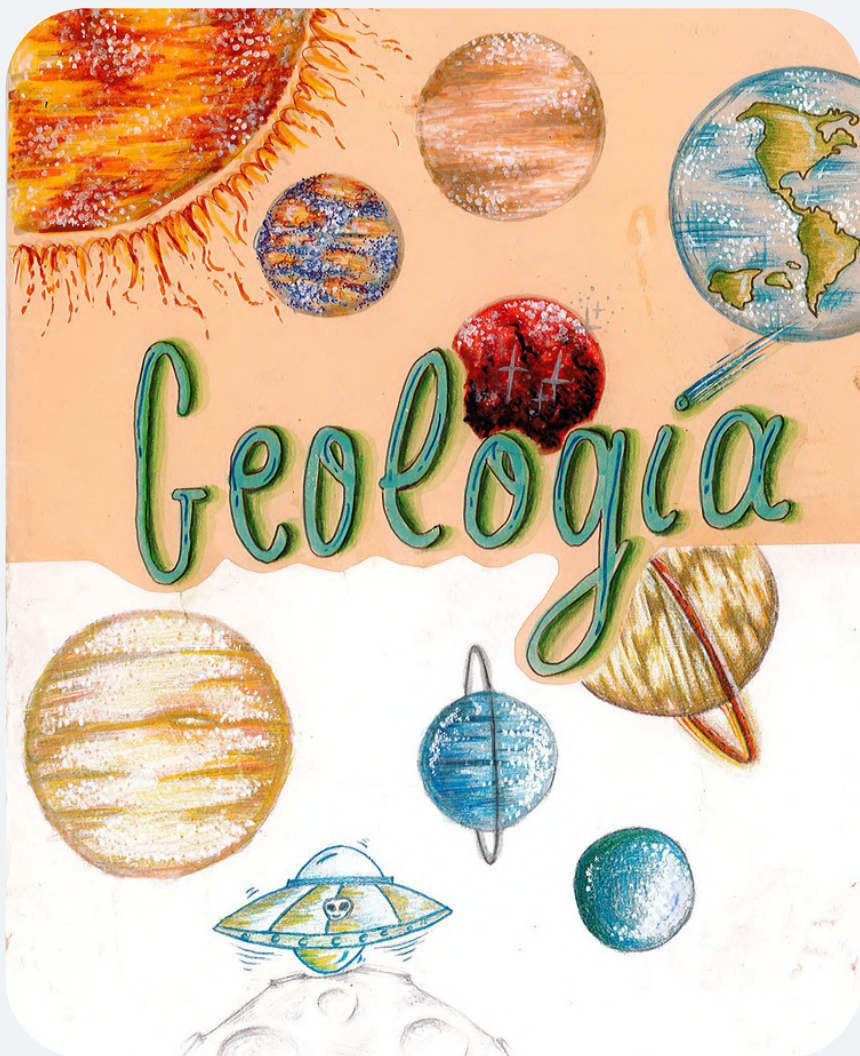


Biología

En Octava Clase hemos podido ver que el bipedismo es un proceso clave en el desarrollo interno, físico y psíquico del ser humano. Hemos conocido también cómo es nuestro cuerpo de manera interna, relacionando la importancia de la conexión entre el sistema nervioso, huesos, y músculos, y han tenido que ingeniárselas para explicar todo ello en una sola pregunta. ¡Lo han hecho fantástico!

Novena Clase

Bederatzigarren Maila



1



Geología

En Novena Clase dejamos atrás a la asignatura que hasta ahora nos ha acompañado, Geografía, y en su lugar le damos la bienvenida a otra asignatura que, aunque pueda parecer similar, no puede ser más distinta: Geología.

De estudiar la superficie de nuestro planeta, pasamos a estudiarla en todo su contexto, empezando por todo lo que nos oculta el oscuro y enigmático espacio y terminando con lo que podemos encontrar en las profundidades de diversos planetas, lejos de aquello a lo que nuestra capacidad de ver y tocar pueda llegar. Tan importante es conocer nuestro propio interior, como mirar al de nuestro entorno...

Algunos alumnos nos han regalado joyas como estas.



Historia del Arte

Durante el primer trimestre de Historia del Arte hemos visto los fundamentos en los que se construye la base de nuestro conocimiento artístico. Si bien es importante conocer cómo se ha desarrollado el pensamiento humano durante toda nuestra historia y relacionarlo con los avances en áreas como la pintura o arquitectura, es igual de importante poner en práctica ciertas cosas para darnos cuenta de que algunas

técnicas que damos por sabidas, en realidad no son nada sencillas de llevar adelante sin previamente haberlas entendido en profundidad.

Como ejemplos encontramos a Fibonacci y su relación con el número áureo, o lo sencillo que se vuelve dibujar la perspectiva con la magia que produce encontrar un punto de fuga.



Décima Clase

Hamargarren Maila

En los últimos cursos de Secundaria, la facultad del pensar va gradualmente adquiriendo una importancia mayor, pero el arte nunca deja de estar presente. En la décima clase, incluso en una materia tan abstracta como la sintaxis, los alumnos la presentan con trabajos artísticos de una gran belleza.

~ 10ª ~

Lengua

Tome un tragito y su piel será tan suave como la de un gatito

APORTES Y CAPACIDADES:

- Te deja la piel suave y fina

- Increíble capacidad para identificar CD y CI y el resto de CC?.

comprobado por uno de los alumnos de geroa

corcho de verbo

crystal de fundición alta de morfología

Elaborada con una gran gama de frases enunciativas!

contenido de la poción

Poción Sintáctica

Pablo Madinabeitia

reacción a causa de la burbujas entre los complementos de tiempo y lugar

anulación

En caso de querer anular los efectos de la poción se deberá decir 100 veces "hacer sintaxis te deja la piel suave."

INFORMACIÓN CLAVE PARA EL USO DEL CONTENIDO

Tomar un sorbo solo al día es suficiente para asegurar una piel suave y fina por toda la jornada.

Además el contenido de bote le aporta al portador una capacidad inusual para hacer sintaxis a la perfección.

Sin duda todos necesitan un buen trago de poción sintáctica para tener el cutis más suave de todos.

¡ATENCIÓN!

No es recomendable tomar demasiada poción, riesgo de adicción a hacer sintaxis y estar todo el día dando la tabarra.

Charla en Geroa Waldorf Eskola sobre el uso adecuado de las tecnologías

Teknologien erabilera
egokiari buruzko
hitzaldia Geroa
Waldorf Eskolan

El 3 de octubre del 2025 la Escuela de Familias organizó una charla sobre el uso de las Nuevas Tecnologías en la que hubo dos ponencias. La primera corrió a cargo de Diego Moñino, maestro Waldorf.

La segunda, fue a cargo de Lierni e Igone, dos madres del colectivo Altxaburua (grupo de familias que trata de impulsar un uso adecuado y consciente de las Nuevas Tecnologías).

Abrió la charla Diego Moñino quien actualmente es maestro en la Escuela Waldorf Cantabria y en el pasado lo fue en la escuela Micael de Madrid, en Secundaria. Es ingeniero de telecomunicaciones y padre de un joven de 15 años.

Diego estuvo anteriormente en la escuela dando otra charla relacionada con el mismo tema, así que comenzó su ponencia aludiendo al trabajo en grupos pequeños que habían realizado en



aquella primera charla, en la que los asistentes observaron y describieron varios objetos de tecnologías tradicionales como una navaja, un martillo, etc. Las conclusiones a las que llegaron y a las que aludió Diego fueron varias: las tecnologías tradicionales tienen una utilidad concreta. Por ejemplo, la navaja sirve para cortar, el martillo para golpear, etc. Mientras que las nuevas tecnologías no tienen una sola función. Además, en las tecnologías tradicionales la

atención activa y la voluntad son imprescindibles para su uso, mientras que en las Nuevas Tecnologías no se necesita la voluntad, ni necesariamente se necesita la atención activa.

También habló de lo temprano que se les da un móvil a los niños hoy en día. En palabras de Diego Moñino: “si no dejarías a tu hijo solo en la Plaza del Sol de Madrid hasta cierta edad, ¿por qué le das un móvil y no esperas hasta que sea capaz de

manejarse por sí mismo? Yo puedo moverme en una red social virtual cuando ya he aprendido a hacerlo en el mundo real”.

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (en adelante TIC), proporcionan la posibilidad de acercarnos a partes del mundo que antes no eran accesibles a nosotros. Son además útiles y facilitadoras para una gran variedad de trabajos.

Sin embargo, hay algo importante que están perjudicando, especialmente si no hacemos un uso consciente de ellas; las TIC están debilitando enormemente la voluntad humana, la fuerza que tenemos para actuar sobre el mundo y transformarlo. Con ellas estamos volviéndonos cada vez más elementos pasivos de la sociedad. En este punto, Diego se refirió a la responsabilidad que tenemos como seres humanos de tratar de hacer un mundo mejor para nuestros hijos e hijas, y para el resto de los hombres y seres del planeta. Es por ello esencial que la educación tenga unos objetivos para la vida que estén en concordancia con el desarrollo de la independencia y de una fuerte identidad, así como una confianza e ilusión en lo personal; son importantes también una participación activa y la búsqueda de la justicia, un sentimiento de ser

apoyado en lo social y el desarrollo de una conciencia que permita percibir y actuar con objetividad ante las posibilidades y peligros. Asimismo, estar “despierto” y la construcción propia del pensamiento crítico en la mirada hacia el mundo son las bases de un uso consciente y sano..

Según palabras de Rudolf Steiner “hemos de educar la luz en el pensar, el calor en el sentir y el coraje en la voluntad”.

Diego Moñino acabó su ponencia con un poema, también de Rudolf Steiner, que dice así:



“Admirar lo bello
acoger lo verdadero,
venerar lo noble,
decidir lo bueno,
conduce al hombre:
en la vida a metas,
en la acción a lo recto,
en el sentir a la paz,
en el pensar a la luz
y enseña a confiar,
en todo cuanto es,
en el vasto universo
y en lo profundo del alma.”

Tras Diego Moñino, continuaron Lierni e Igone, madres cofundadoras de Altxaburua. El colectivo inicia sus pasos en Tolosa el curso 2021-22. Todo empezó como un grupo de familias que estaban preocupadas por el uso excesivo de las tecnologías y redes sociales entre niños y jóvenes. En principio eran siete madres y un padre, que todavía no habían entregado un móvil a sus hijos e hijas. Observaron cómo, al llegar a 5º curso de Primaria, muchos niños ya tenían móviles en la escuela donde éstos estudiaban. Y en 6º curso, prácticamente todos. Es entonces cuando decidieron organizarse. Le pusieron nombre y logotipo al grupo y empezaron a darse a conocer al mundo mediante cafés que organizaban. Posteriormente contactaron con Miren Ros, una de las promotoras de un grupo de familias que se había creado en Zarautz en 2019 con objetivos similares, y tras ello redactaron un decálogo de buenas prácticas que adjuntamos al final del artículo. Tras ello grabaron un vídeo, a lo que le siguió un experimento social en el que un grupo de alumnos de 4º de la ESO se comprometía a dejar su móvil en Dirección durante una semana.

Tanto Igone como Lierni recalcaron en varias ocasiones la importancia de crear una red de familias con conciencia en el uso de las tecnologías en menores.

Tras los primeros pasos crearon una pegatina roja con el teléfono del Ayuntamiento de Tolosa que decía: "Gurea erabil dezakezu!" / ¡Puedes usar el nuestro!". Esto fue lo que les dio a conocer fuera de aquella localidad. Tiempo después, se reunieron con el entonces Consejero de Educación del Gobierno Vasco, Jokin Bildarratz y después con la actual consejera Begoña Pedrosa, para proponerles la prohibición de los teléfonos móviles en los centros educativos del País Vasco. El Gobierno Vasco hizo caso omiso a esta propuesta.

Otra propuesta posterior ha sido la de crear zonas libres de móviles en los centros educativos. También han creado hojas de compromisos para comunidades educativas en las que las madres y padres participantes envían rellena una encuesta con ciertos compromisos prefijados, de manera anónima a la dirección de la escuela. Después la escuela hace una devolución de qué porcentaje de familias se ha

comprometido a retrasar el uso del móvil. Otra iniciativa la llevaron a cabo en los centros de salud de Tolosa. En ella pedían a los pediatras que secundaran la propuesta de Altxaburua y el decálogo estuviera presente en las consultas de pediatría.

El movimiento Altxaburua ha ido creciendo hasta tener presencia actualmente en Álava, Vizcaya y Navarra. Para concluir la charla, informaron de que el 25 de febrero se reunirán en Eibar todos los grupos activos de Altxaburua donde tendrán su primer encuentro oficial.

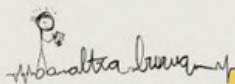
Después de la charla, varios representantes de la Escuela de Familias estuvieron recogiendo direcciones de correo para abrir un espacio de reflexión entre las familias de Geroa, y así crear una red de familias para el uso consciente de las tecnologías. Para más información sobre el tema, podéis contactar con la Escuela de Familias de Geroa Eskola:



escueladefamilias.geroa@proton.me

DECÁLOGO

para el buen uso del móvil



Debe adaptarse a la edad

1

Dar ejemplo

L@s adult@s tenemos que ser ejemplo de eso que le pedimos a nuestr@s hij@s, tenlo en cuenta.

2

Límites

No tengas miedo a poner límites. Es mejor pocas medidas pero firmes que muchas y demasiado flexibles.

3

No es un dispositivo para todo

No utilizar como dispositivo "universal" (despertador, agenda...)

4

Horario

Establecer horarios (tanto para su uso como para el envío de mensajes). Limitar o silenciar las notificaciones.

5

¿Dónde NO?

Delimitar zonas y nombrar zonas "sin dispositivos" en el hogar.

6

Prioriza la relación cara a cara

Si no te atreves a decirlo en persona, no lo digas por teléfono. RESPETO SIEMPRE.

7

No es un regalo

Es un dispositivo dado para usar; si es un regalo, puede hacer "la que quiera". TAMPOCO SIRVE COMO MEDIDA en todos los conflictos.

8

Aplicaciones de control parental

"Family link" y similares NO SON LA SOLUCIÓN PARA PONER LÍMITE; LA CLAVE ES LA COMUNICACIÓN.

9

Comprensión

Tener interés en entender por qué lo que consumen es importante para ell@s. Tratar de encontrar puntos en común.

10

Amabilidad

Sé amable con un@ mism@; sentirse CULPABLE no ayuda. Queremos lo mejor para nuestr@s hij@s.

Criar hijos sanos en la era digital. 15 herramientas prácticas

Seme-alaben
hazkuntza osasuntsua,
egungo aro digitalean.
15 tresna praktiko

Os presentamos una traducción de un manual muy especial; ha sido elaborado por los miembros de la comunidad educativa de la escuela Sanderling Waldorf School de California, Estados Unidos, a quienes queremos agradecer que tan amablemente nos hayan permitido reproducirla aquí. ¡Esperamos que os resulte interesante su lectura!

Para consultar el original en inglés y ver la labor que se hace en esta escuela:

[15 Real-World Tools For Conscious Parents Raising Happy & Healthy Kids | Sanderling Waldorf School](#)

15 herramientas prácticas para padres conscientes que crían niños felices y sanos



En el acelerado mundo actual, no siempre es fácil criar a nuestros hijos de manera que se conviertan en líderes fuertes, que encarnen grandes valores, mantengan actitudes y cuerpos sanos, y aprendan habilidades que les empoderen para toda la vida. ¡Pero es posible!

Esta guía está cuidadosamente diseñada para inspirar y ofrecer ideas sobre cómo criar a los niños para que disfruten de su vida escolar y su vida familiar, y aprovechen al máximo su infancia. Combina las ideas de algunos de los principales educadores actuales, maestros Waldorf y prácticas del mundo real de familias que están en la misma situación que usted.

Siga leyendo para descubrir algunos consejos estupendos sobre cómo inspirar la creatividad de su hijo en casa, mantenerse sano en la era digital y desarrollar habilidades esenciales para su vida diaria.

— La comunidad de Sanderling



Criar hijos sanos en la era digital

Algo está sucediendo a nuestro alrededor que inquieta a muchas familias.

Empezamos a verlo en los grupos de amigos de nuestros hijos, lo leemos en Internet y somos testigos de las estadísticas sobre el consumo de medicamentos entre los niños. ¿De qué estamos hablando? De la ansiedad y la depresión infantiles, palabras que nos duele utilizar en la misma frase. Es una realidad triste, pero cierta: muchos de los niños de nuestro país sufren algún tipo de depresión o ansiedad, y la situación no hace más que empeorar.

Veamos las cifras...Un artículo reciente de la revista Time informaba de que, en 2015, aproximadamente 3 millones de adolescentes de entre 12 y 17 años habían sufrido al menos un episodio depresivo grave en el último año, (según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos). Más de 2 millones afirman sufrir una depresión que afecta a su funcionamiento diario. Y alrededor del 30 % de las chicas y el 20 % de los chicos, lo que suma un total de



6,3 millones de adolescentes, han sufrido un trastorno de ansiedad, según datos del Instituto Nacional de Salud Mental. Son muchos niños infelices, y ni siquiera han alcanzado la edad de las hipotecas, las cargas financieras, el estrés laboral y las complejidades de pareja.

Entonces, ¿qué está sucediendo exactamente ahí fuera que está afectando tan negativamente a los niveles de felicidad de esta generación de niños?

No hace falta ser antropólogo social para darse cuenta de que nuestros hijos están más expuestos a la tecnología que cualquier otra generación anterior. De hecho, seis de cada diez niños mayores de nueve años tienen ahora un teléfono móvil, según el Pew Internet & American Life Project, los adolescentes envían un promedio de 60 mensajes de texto al día, y cuatro de cada diez también utilizan chats de vídeo. Es más, los niños de entre 8 y 18 años pasan unas 10 horas y media al día frente al ordenador, la televisión, o un dispositivo móvil, lo que supone un aumento con respecto a las 7,5

horas de hace una década. ¡Es mucho tiempo frente a la pantalla! Y aunque algunos argumentarán que nuestros hijos están creciendo como «nativos digitales» (término acuñado por el influyente desarrollador de videojuegos Marc Prensky), eso no significa que no esté teniendo un efecto negativo en sus cerebros en desarrollo.

Richard Freed, un conocido psicólogo de niños y adolescentes, autor del libro «Wired Child: Debunking Popular Technology Myths» – “Niños conectados: desmontando mitos populares sobre la tecnología”–, cree que “El uso excesivo de la tecnología podría estar reconfigurando el cerebro en desarrollo de los niños de tal manera que podría explicar el creciente número de niños diagnosticados con ansiedad y otros trastornos psiquiátricos. Irónicamente, algunas de las figuras más importantes de Silicon Valley (como Steve Jobs y Bill Gates) parecen ser conscientes de ello y admiten que son estrictos a la hora de limitar el tiempo que sus propios hijos pueden pasar frente a la pantalla. A pesar de los datos,

algunas de las mentes más destacadas de la educación tradicional están de acuerdo con esta realidad tecnológica omnipresente. El aumento de la tecnología en las aulas se ha promocionado como un gran paso en el desarrollo educativo. Sin embargo, eso no ha dado los frutos que se esperaban con tanto entusiasmo y, en muchos sentidos, la tecnología se interpone entre el profesor y el alumno, deshumanizando el elemento de la educación que ha resistido el paso del tiempo.

La buena noticia es que realmente no tiene por qué ser así. Aunque nuestro mundo está en continua evolución y nunca vamos a volver realmente atrás en el tiempo (ni necesariamente deberíamos querer hacerlo), hay medidas concretas que podemos tomar para garantizar que nuestros hijos encuentren el equilibrio y la felicidad en esta era cada vez más digital.





5 herramientas para contener la influencia negativa de la tecnología en tus hijos

Retrasa la edad en la que introduces la tecnología en la vida de tus hijos. Hay muchos pasatiempos más saludables para las mentes en desarrollo, como los juegos al aire libre, sin horarios fijos y que estimulen la imaginación. Hace diez años, la Junta Americana de Pediatría comenzó a recomendar que los niños menores de dos años no pasaran tiempo frente a una pantalla. La ciencia moderna se une a la sabiduría ancestral, ya que cada vez más personas se dan cuenta de los peligros y los inconvenientes de las pantallas, tanto para los niños como para los adultos. Las pantallas son perjudiciales para la vista y provocan que el cuerpo se vuelva sedentario, lo que reduce la función cerebral y ralentiza el metabolismo. Pero las pantallas también perjudican la inteligencia y la capacidad creativa de los niños, precisamente las cualidades que les permitirán ser emprendedores progresistas y de pensamiento libre en su vida adulta y juvenil.

2
↓

Proporcionales tanto tiempo como sea posible en la naturaleza. La naturaleza ha sido llamada la gran maestra, donde los niños no sólo desarrollan un sentido de responsabilidad por nuestro planeta y nuestro mundo natural, sino que también se encuentran con algo más grande que ellos mismos, cultivando un profundo sentido de reverencia y amor por su entorno. Se ha demostrado que el tiempo en la naturaleza contrarresta la ansiedad, la depresión e incluso los síntomas del TDAH y el trastorno del espectro autista. En la naturaleza, los niños pueden ejercitar su creatividad, imaginación y capacidad de asombro.

3
↓

Desde una edad temprana, los niños aprenden sobre el mundo que les rodea a través de la imitación. Asegúrate de dar ejemplo de un uso saludable de la tecnología delante de los niños dejando a un lado el teléfono cuando hables con ellos, mirándoles a los ojos para que sepan que les estás escuchando y manteniendo el teléfono alejado de la mesa durante las comidas. Para los niños mayores (y una vez que la posesión de un teléfono móvil sea inevitable), establece desde el principio la norma de que los teléfonos móviles se dejen lejos del dormitorio durante la noche.





4

Pregúntate si quieres que tus hijos aprendan a través de dispositivos electrónicos en los primeros cursos de la Escuela Primaria. Explora modelos educativos alternativos, como Waldorf, que se centran en el aprendizaje práctico y en el maestro y el niño. Las escuelas Waldorf no son anti-tecnológicas, simplemente creen que los niños menores de 12 años no obtienen ningún beneficio del aprendizaje a través de la tecnología, mientras que los beneficios del aprendizaje práctico de las materias básicas son abundantes.

5

Comprende que no habrá ninguna desventaja para tu hijo si adopta la tecnología más tarde de lo que es «normal» hoy en día. Sólo hay que ver lo rápido que un niño de tres años puede manejar un iPad para darse cuenta de que hay pocas barreras para entrar en el mundo de la tecnología una vez que el niño está preparado desde el punto de vista del desarrollo. De hecho, los estudiantes de Educación Secundaria que han aprendido de una manera que fomenta las habilidades de pensamiento crítico y la curiosidad, pueden adquirir rápidamente habilidades informáticas; pero lo contrario no es tan fácil.

Por qué el trabajo manual es una pieza fundamental del rompecabezas educativo

Trabajo manual: trabajo realizado con las manos y no con máquinas.

Los seres humanos estamos hechos para trabajar con las manos. Y desde el principio de los tiempos, eso es lo que hemos hecho. Desde la cerámica y las herramientas fabricadas durante la Edad del Bronce hasta la ropa y el calzado usados en siglos más recientes, la humanidad ha imaginado, creado y producido. Sin embargo, las cosas están cambiando. Hoy en día, con la producción en masa y las máquinas sustituyendo gran parte del trabajo manual, es difícil relacionar siempre el jersey que compramos con la persona que lo ha fabricado, o la alfombra del salón con las personas que la han tejido. De hecho, la necesidad de crear por nosotros mismos ha desaparecido en gran medida, y muchas personas nunca aprenden habilidades manuales básicas. El trabajo manual es fundamental para el desarrollo del ser humano y ayuda a educarlo en su totalidad. La cabeza, el corazón y las manos se unen de manera armoniosa a través de la práctica de las manualidades y la artesanía. De

hecho, es un aspecto fundamental de la educación, que Rudolf Steiner, fundador del sistema educativo Waldorf, integró en el plan de estudios de las escuelas Waldorf. Los niños aprenden a fabricar sus propios estuches para instrumentos musicales, a diseñar patrones para mantas pequeñas y mucho más.

Aunque esto significa que los alumnos aprenderán a tejer, hacer punto, ganchillo y coser, su intención no era formar profesionales del ganchillo. Más bien, se trataba de ayudar a los alumnos a sentirse seguros al salir al mundo, sabiendo que serían capaces de gestionar los aspectos prácticos de la vida. Al tiempo que se inculca la confianza en la alfarería, la carpintería y la construcción de estructuras a través de proyectos artísticos escolares, se siembra la semilla de carreras y futuros que van más allá del pensamiento lineal y exigen una resolución de problemas más compleja. Si bien los beneficios de las manualidades y la artesanía en la infancia son prácticamente infinitos, estos son algunos de los que consideramos relevantes.

Principales beneficios de los trabajos manuales



Promueven la capacidad sana de pensar y juzgar.



Desarrollan la destreza, la sensibilidad y el control motor fino de las manos y los dedos, lo que a su vez tiene un impacto positivo en el desarrollo del cerebro.



Llevan al niño del «juego» al trabajo significativo.



Ayudan a desarrollar la paciencia y la perseverancia, ya que un proyecto de manualidades lleva tiempo.



Fomentan la confianza.



Fomentan una conexión viva con las matemáticas (¡pregunta a cualquiera que sepa coser o tejer cómo los patrones, los números y las medidas son fundamentales para el éxito de la labor!).



Establecen una conexión entre el ser humano y la naturaleza, ya que los materiales utilizados proceden de la tierra y no son plásticos fabricados.



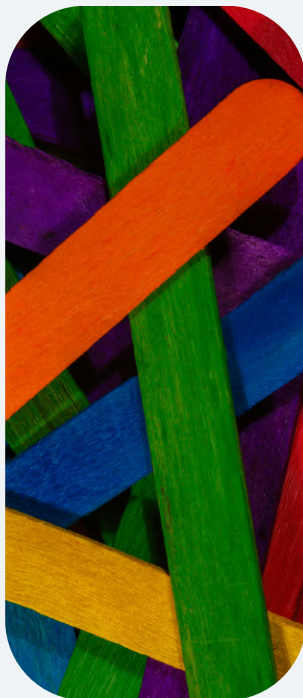
Desarrollan la capacidad de resolver problemas. Los alumnos tienen que darse cuenta de los errores, llevar la cuenta de las puntadas y concentrarse mientras tejen, por ejemplo.



Enseñan a los niños a controlarse cuando se frustran o bien a pedir ayuda.



Ofrecen una forma de actividad terapéutica a lo largo del día.



Bastante convincente, ¿verdad? ¿Te animas a incorporar las manualidades, las artesanías y todo tipo de trabajos manuales en la vida de tu hijo en casa? Simplemente prueba algunas de estas formas fáciles y cotidianas que hemos recopilado para ti aquí.



1

5 maneras sencillas de incorporar el «trabajo manual» en las rutinas domésticas

¡Ensúciate con tus hijos en la huerta o el jardín! Incluso el proyecto de jardinería más sencillo, como arrancar malas hierbas, puede ayudarles a desarrollar sus habilidades motoras finas.

2
↓

Deja que tus hijos te ayuden en la cocina cortando verduras, ayudando a hornear y cocinar, y lavando los platos (incluso es bueno que los más pequeños utilicen un cuchillo para cortar, siempre que lo hagan bajo la supervisión de un adulto).



3
↓

Aprende una nueva técnica manual, como tejer (o bordar en punto de cruz, con tus hijos a partir de 9 años).



4



Deja que tus hijos limpien barriendo el suelo. El movimiento de barrido permite que sus cuerpos crucen la línea media, lo que integra el desarrollo del cerebro izquierdo y derecho.



5



Haz que trencen el pelo de un amigo, construyan una manualidad casera o pinten con acuarelas. Trabajar con las manos les ayuda a centrarse y a crear las habilidades necesarias para la vida, que sientan las bases para el aprendizaje a lo largo de toda la vida.



Cómo fomentar el juego libre y creativo en casa

¿Alguna vez has visto a un pequeño grupo de niños jugando libremente por su cuenta? O tal vez incluso hayas visto a tus propios hijos encontrar su propia forma de juego no estructurado. Y... ¿nos atrevemos a decirlo? ¿Experimentas un momento de calma? Como explicó Rudolf Steiner, fundador de la Pedagogía Waldorf, debemos «desarrollar seres humanos libres, capaces por sí mismos de dar un propósito y una dirección a sus vidas». Los niños tienen la capacidad de utilizar una amplia gama de sus sentidos y aprender en un entorno táctil. Se ha demostrado que esta forma de aprendizaje sienta las bases para

una edad adulta que abarca un conjunto de habilidades variadas, permite el pensamiento crítico e independiente y libera la creatividad de la mente. En un mundo en el que demasiadas mentes jóvenes están dominadas por el consumo pasivo de tecnología y en el que la ansiedad infantil y los problemas de comportamiento van en aumento, creemos que la «crianza sencilla» es el antídoto perfecto. Y como sabemos que algunas medidas sencillas pueden beneficiar a los niños de todo el mundo, queríamos compartir algunas formas fáciles de inspirar y facilitar el juego libre y no estructurado en casa.



5 herramientas para inspirar el juego libre e imaginativo:

1



Ritmo

Se ha demostrado que un horario y una rutina regulares y predecibles benefician a los niños de todos los ámbitos de la vida. Con una rutina, el niño no necesita preguntarse qué vendrá después, lo que lo aleja de la experiencia física de vivir y ser. Cuando guiamos a nuestros hijos a través de una rutina predecible, les proporcionamos seguridad, comodidad y protección en su crecimiento y desarrollo. Ya se trate del ritmo del día, de la semana, de la estación o del año, los niños prosperan cuando saben qué esperar y cuándo. Es probable que ya tengas ciertas rutinas en tu vida que tus hijos esperan, como las horas regulares de las comidas y el baño. Considera la posibilidad de añadir pequeños rituales a cada una de ellas para marcar su llegada.



Juego libre

Desde la década de 1950, el juego libre de los niños ha ido disminuyendo continuamente, y los adultos ejercen cada vez más control sobre las actividades de los niños. ¿Qué entendemos por «juego libre»? Básicamente, se refiere a que los niños se encarguen de su propio juego sin la interferencia ni el control de los adultos. Se ha demostrado que el juego libre sienta las bases para la salud mental futura, da a los niños la oportunidad de descubrir sus propios intereses, aprender a tomar decisiones y resolver problemas, y averiguar cómo manejar sus emociones. Quizás lo más importante es que es una fuente de felicidad para los niños. Considera la posibilidad de organizar menos actividades y dejar tiempo libre para que los niños jueguen por su cuenta. Es posible que te sorprenda gratamente de cómo beneficia esto a la salud emocional de tus hijos.



Tareas domésticas

Admitámoslo, ¡esto podría ser beneficioso para todos! Las tareas domésticas no son trabajo gratuito, sino que el tema subyacente es promover la autoestima positiva. Al participar en las tareas domésticas, los niños se dan cuenta de que son necesarios, que su familia funciona mejor gracias a su contribución y, a su vez, se vuelven más propensos a querer colaborar, no sólo en casa, sino en el mundo en general. Además, las tareas domésticas introducen movimientos intencionados y actividades sensoriales en la vida familiar, que de otro modo podrían faltar. Según un estudio de 75 años sobre el desarrollo humano realizado en la Universidad de Harvard, denominado Grant Study, se ha demostrado científicamente que las tareas domésticas en la infancia conducen a un mayor éxito en la edad adulta. Echa un vistazo a tu hogar y piensa qué tareas serían adecuadas para las edades de tus hijos, ya sea poner la mesa, encargarse de su propia colada o preparar la cena una vez a la semana, ¡los beneficios a largo plazo compensarán con creces cualquier resistencia que encuentres!



4



Trabajar con las manos

Las manualidades son una parte importante del desarrollo infantil. De hecho, hasta hace poco, las manualidades formaban parte de los planes de estudios de la mayoría de las escuelas públicas de Estados Unidos, donde se impartían como “Economía Doméstica”. Lamentablemente, esto es cada vez menos común en las escuelas

de todo el país, ya que se pone cada vez más énfasis en STEAM y otros programas similares. Las manualidades, ya sea coser, tejer o simplemente modelar con cera de abeja o arcilla, integran el intelecto, inculcan un sentido de cuidado y allanan el camino para las habilidades prácticas. También pueden ser relajantes en un mundo que a menudo aísla las actividades académicas. Piensa en incorporar

algunos de estos elementos en tu hogar. Deja que los más pequeños se ensucien las manos amasando masa y cortando verduras, mientras que los mayores pueden beneficiarse enormemente de aprender a coser o tejer.

Ten siempre a mano cera de abeja para las actividades de modelado. Es barata, natural y divertido para todos, ¿por qué no probarlo?

(Aquí tienes un enlace estupendo con ideas para utilizar la cera de abejas:
<https://blog.bellalunatoys.com/2014/stockmar-modeling-beeswax-tutorial.html>).



Retirar la televisión y las pantallas (o al menos limitar su presencia en la vida de tu hijo)

Se ha demostrado que la televisión y las pantallas reducen la capacidad de los niños para concentrarse y desarrollar su imaginación intrínseca. Pasar demasiado tiempo viendo la televisión provoca una disminución de la capacidad de atención y, en muchos casos, contribuye a problemas de salud como la obesidad y la diabetes. Existen multitud de estudios que demuestran su impacto negativo en el desarrollo del cerebro de los niños, y en 2010 el Dr. Aric Sigman presentó un documento al Parlamento Europeo en el que concluía que “existe una relación de «dosis-respuesta» entre la edad a la que los niños comienzan a ver pantallas, el número de horas

diarias que las ven y los efectos negativos sobre la salud física y el bienestar, independientemente de la calidad del contenido que se vea en ellas. El tiempo que se pasa frente a la pantalla debe considerarse ahora un importante problema de salud pública y reducirlo debe convertirse en la nueva prioridad para la salud infantil”. Empieza por apagar el televisor cuando nadie lo esté viendo (hay ruidos de fondo mucho mejores para disfrutar en casa) y considera posponer la exposición de su hijo a la televisión hasta una etapa mucho más avanzada de su desarrollo. Mejor aún, ¡desahazte de él! Ojos que no ven, corazón que no siente. Puede que al principio sea difícil, pero su imaginación se lo agradecerá en los años venideros.



A veces, basta con un pequeño cambio en la forma en que hacemos las cosas en casa y un poco más de intención hacia lo que queremos que nuestros hijos vean mientras crecen, para lograr grandes cambios en su bienestar emocional general y su éxito futuro.

El fundador de la Pedagogía Waldorf, Rudolf Steiner, escribió una vez: «Sólo se puede alcanzar una vida social saludable cuando, en el espejo de cada alma, toda la comunidad encuentra su reflejo y cuando, en toda la comunidad, la virtud de cada uno está viva».

Al leer esta guía, esperamos que apliques parte de su contenido a tu propia vida como padre o madre, y que todos nuestros hijos y nuestra comunidad en general se beneficien de ello.

Mesa de estación: Adviento, epifanía e invierno

Urtaroko mahaia: Abendualdia, epifania eta negua

Como ya venimos trabajando anteriormente, el ciclo del año está acompañado de diversos cambios constantes y cíclicos, tanto en el exterior como en el interior de nosotros mismos.

Por eso, queremos ir aportando poco a poco recursos prácticos que os acompañen dentro de vuestras casas a vivenciar aquello que sucede en el exterior, como los maestros hacemos en el aula.

Las mesas de estación o rincones de la naturaleza son un recurso en el que procuramos llevar a una mesa, estante o rincón lo que está sucediendo a nuestro alrededor en la naturaleza, con el objetivo de que el niño tenga una vivencia de estas transiciones del año. El alma

humana, a su vez, también acompaña el ritmo de la luz y oscuridad del año. Es un ritmo de respiración.

A través de una imagen hacemos presente aquello que sucede en la naturaleza, lo que ayuda al niño a llevar en el alma el ritmo del año. Se van cambiando las telas y elementos de forma acorde con lo que sucede fuera.

Consideraciones generales a tener en cuenta:



Las mesas o rincones de estación suelen estar formados por una base de telas de colores acordes a la época, unos elementos que representan el momento, un jarrón con plantas de la estación y una imagen que sugiera algo referido a la festividad.



Es importante que todo lo que hagamos, coloquemos o plasmemos en materia sea coherente, que sea bello y que sea verdadero.



Igual que en la naturaleza, los cambios de estación son una transición, por lo que no se trata de retirar los elementos de verano y que aparezca otoño al día siguiente; en un rincón de la mesa debe quedar algo de la mesa anterior, y en otro, que vaya apareciendo la siguiente estación (ecos de resonancia y preparación).



En todas las mesas debiera haber una imagen referida a cada festividad. No tiene que ser muy definida, algo inspirador. Puede estar colocada en un tronquito con una ranura en el medio.



Salvo en casos puntuales, también debería aparecer un jarrón con flores frescas y del campo de la época.



Mesa de estación: Adviento, epifanía e invierno

La mesa se va transformando a medida que van pasando las semanas. Cada semana que entra podemos ir añadiendo elementos de los diferentes reinos. La primera semana del reino mineral, la segunda del vegetal, la tercera del animal y por último añadiríamos al ser humano.

Colores de la mesa: azul intenso como el manto de María para la mesa. Se puede poner un azul clarito a modo de cielo donde se pueden ir incorporando las estrellas.

Elementos: María, José y el burrito, ya desde el inicio, haciendo el

camino. El ángel va descendiendo del cielo trayendo a Jesús en brazos, que no llega a la mesa hasta el día de Navidad. Durante este periodo la estrella que brilla en el cielo es la de David, la de cinco puntas que indica el camino.

Igual que la mesa va creciendo por semanas, el alma crece para dar paso al espíritu y así van encendiéndose en ella cada vez más elementos para recibir al espíritu el día de Navidad. Para cuando los niños regresen de las vacaciones, se cambia la mesa.



Epifanía

Los Reyes Magos aparecen el día 6 de enero.

Colores de la mesa

El tono de la mesa cambia a azul clarito (luego se puede aprovechar como fondo para la mesa de invierno).

Elementos

Maria y José ya están junto al Niño Jesús. Podemos ponerles un halo dorado sobre la cabeza. El pesebre se ha convertido en palacio, castillo o lugar más elevado.

Rey Melchor

Viene de Persia: color rojo y regala ORO (el pensar)

Rey Gaspar

Viene de Egipto: color verde y regala MIRRA (la voluntad)

Rey Baltasar

Viene de la Antigua India: color azul y regala INCIENSO (el sentir)

Desaparecen las estrellas de 5 puntas y las estrellas ahora son de 6 puntas. Los reyes ya están coronados, ya hubo una transformación.

Invierno

Colores de la mesa: Azul clarito de fondo y gasa blanca.

Elementos

Elementos de invierno como cristalitos, piedras....

Rey Invierno: puede estar algo más elevado.

Candelaria (2 de febrero), ya es la Luz que empieza a resurgir.

Madre escarcha (no tiene por qué estar desde el principio, va barriendo el frío del invierno)

Jarrón

Ramas secas de invierno.

Desaparecen las estrellas de 5 puntas y las estrellas ahora son de 6 puntas. Los reyes ya están coronados, ya hubo una transformación.



Agradecimientos

Eske emateak

En esta edición invernal de Faroa nos gustaría agradecer...



A Carlos y a Ana por su inestimable ayuda en el proceso de creación de las plumas de escritura en Cuarta Clase.



A las familias que durante las vacaciones de Navidad han cuidado de las gallinas y del gallinero.

¡MUCHAS GRACIAS!

MILA ESKER!

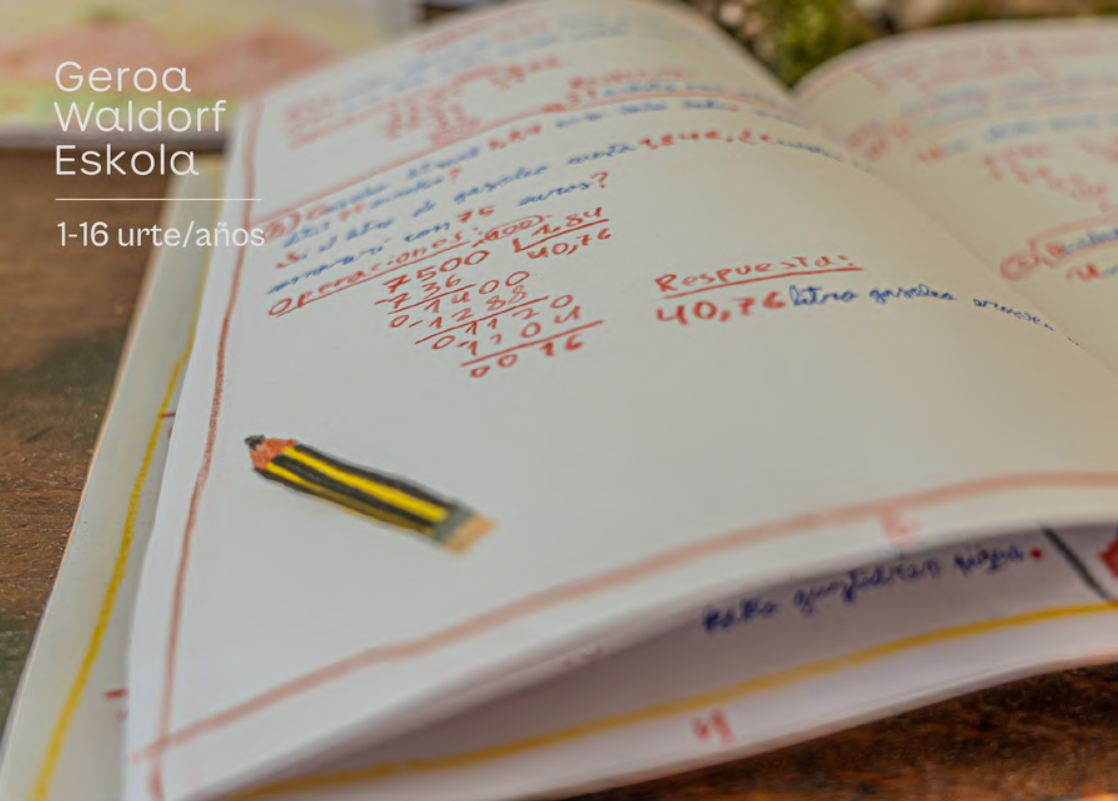
MERCI BEAUCOUP!

THANK YOU VERY MUCH!

MUITO OBRIGADO!

Geroa
Waldorf
Eskola

1-16 urte/años



Zatoz gu ezagutzera!
¡Ven a conocernos!

gela irekiak

aulas abiertas

martxoak 24 marzo
11:30h

info@geroaeskola.com

TROKONIZ
(Araba)

WALDORF
100

LEARN
TO CHANGE
THE WORLD

WALDORF
100

LEARN
TO CHANGE
THE WORLD



WALDORF
100