

Resiliencia – Salud a través de la educación

Ute Cramer

Se ha observado que de muchos niños que fueron expuestos a experiencias negativas, no todos reaccionaron de la misma manera. La Fundación Van Leer realizó investigaciones durante 40 años y fue constatado que niños que vivían en ambientes de criminalidad, con padres alcohólicos o en familias desmembradas no siempre se volverían criminales o antisociales.

Para los investigadores, en su mayoría influenciados por la visión de que el ser humano está determinado, principalmente, por la genética y por el ambiente, surgió una gran pregunta: ¿que sucedió en la vida de esos niños que hizo que no repitieran el mismo esquema de vida de su familia y de su entorno? ¿Cuál fue el factor determinante para que eso no sucediera?

La hipótesis implícita es que, si supiéramos que es lo que permite que la gente se libere de daños permanentes, a pesar de las graves experiencias negativas, tendríamos los medios de aumentar la resistencia a las adversidades. Fue donde se descubrió que existió en la vida de esos niños por lo menos una persona de referencia, una

persona de confianza, a quien el niño podía recurrir cuando tenía preguntas, miedos, angustias.

Rutter, en 1978, propuso la denominación de “resiliencia” a este fenómeno de resistencia a experiencias negativas. En Física, “resiliencia” significa elasticidad.

La “resiliencia”, en gran parte, no es innata, sino construida a partir del esfuerzo de cada persona que rodea al niño, principalmente de los encargados de la educación, del área de salud, de ciudadanía, inclusive de aquellos a los que les compete tomar las decisiones en las políticas públicas.

Estos y otros descubrimientos, en conjunto con estudios de Pedagogía Waldorf, se transformaron en recomendaciones de como crear esta resiliencia en los niños.

Construcción de “resiliencia”

El período más importante es la primera infancia, de 0 a 3 años, con efectos que disminuyen, gradualmente, hasta, aproximadamente los 10 años.

Es evidente que la individualidad, la fuerza del YO de cada persona, puede, inclusive en la edad adulta, transformar un cuadro negativo traído de la infancia. Pero aquí se trata de reforzar el aspecto preventivo, o mejor dicho, la construcción de una piel psico social, una “armadura dorada” para el niño.

Existen varios factores importantes:

1) La persona de referencia: el hecho de que no siempre alguien de la familia pueda ser la persona de referencia es cada vez más común. La consecuencia de esto es que esa persona de referencia debe existir también, por ejemplo, en las guarderías, en los orfanatos y en las escuelas, lo que implica organizar el trabajo en estas instituciones de tal forma que una persona acompañe al niño lo más cerca posible y por el período de tiempo más largo posible. Por ejemplo: en las guarderías, una persona tiene que ser responsable por un cierto número de niños. O, en las escuelas, la maestra acompaña al alumno da 1º a 6º año, etc.

Se debe crear un “envoltorio”, un “nido” alrededor del niño, tibio, de colores y tonos suaves, donde se pueda sentir

recibido por el mundo. Para que esto suceda, se necesita, por ejemplo:

a) crear un ambiente acogedor, vivo, no solo higiénico, estéril, en el espacio más cálido posible, aunque sea en una región pobre;

b) crear alrededor del niño, un ritmo de vida, como la hora de comer, la hora de dormir, la de bañarse, etc. Eso genera la seguridad de que las necesidades esenciales al bien estar de su cuerpo serán satisfechas. De esta forma, no surgirá

la pregunta expresa o inconsciente: ¿hoy habrá comida? ¿Mi cuerpo será cuidado?

Calor humano y comprensión de la individualidad son palabras clave, que deben darse en un ambiente de firmeza proporcionando al niño una dirección en la conducta ética y esperanza en la vida.

c) crear lazos entre el cuidador y el niño. De esa forma el niño se conecta con la humanidad!

2) Cuidar el entorno educativo del niño:

a) proporcionar el jugar creativo y la interacción con los elementos de la naturaleza (tierra, agua, aire, fuego,

piedras, plantas, animales, etc.). De esta forma, el niño crea un vínculo afectuoso con el mundo. Se conecta con la tierra!

b) proporcionar al niño la posibilidad de expresar su yo íntimo a través del arte. De esa forma se conecta con él mismo! 52

c) alimentar su inteligencia espiritual con cuentos, mitos, con respecto a la naturaleza y al ser humano diferente, respondiendo siempre a sus preguntas profundas sobre la vida. De esa forma, se conecta con algo que va más allá del mundo visible!

Es natural que ciertos niños encuentren más de uno o de otro de esos factores de desarrollo en su infancia. Queremos entusiasmar a las personas vinculadas con el niño con esta perspectiva de crear conscientemente un “envoltorio” de calor y luz, de crear una resistencia.

La humanidad se encuentra en un punto crítico: por un lado, tradición e instinto materno y paterno – donde muchos de los factores citados arriba se conocían y se realizaban – y, por otro lado, una comprensión consciente de las necesidades intrínsecas de los niños y de sus etapas de desarrollo.

Vivimos en una época donde todo debe ser entendido conscientemente, inclusive algo tan natural como el amamantamiento. En la transición surgen muchos riesgos, muchas adversidades, turbulencias y peligros, que afectan directamente la vida de los niños.

Ni la vida de los niños, ni la de los adultos, serán fáciles en este siglo.

Pero el niño nos muestra cualidades que el mundo moderno necesita desarrollar: apertura para lo nuevo, perseverancia, confianza, tolerancia. Debemos ayudarlos a crear ese sostén interior, que podemos llamar, de acuerdo a las investigaciones científicas, resiliencia. De esa forma, ellos nos ayudarán a sobrevivir con **DIGNIDAD**.

Por eso, hay que crear con urgencia, una alianza, una alianza en pro de la niñez, una alianza en pro de la paz, de la supervivencia de los recursos naturales, como el agua y el aire.

Una alianza en que podamos salvaguardar nuestra dignidad humana, nuestra diferencia con los animales, que es *el amor incondicional y la búsqueda por la libertad*.