

**RECOMENDACIONES GENERALES Y PREVENTIVAS**  
**SOBRE LA INFECCIÓN CORONAVIRUS**  
**PARA FAMILIAS DE LAS ESCUELAS WALDORF**

Queremos que estas recomendaciones vengan, no desde un aspecto negativo o prohibitivo, sino desde los aspectos integrales de la salud como camino de crecimiento personal y colectivo.

**Inmunidad-Microbiotica-Ecosistema**

Nuestra inmunidad es el sello personal de la individualidad, es por esto que la respuesta de cada uno ante las adversidades es personal. Inmunidad que vamos desarrollando a lo largo de la vida porque estamos unidos a nuestro entorno.

Así como la tierra forma parte de un ecosistema global del macrocosmos, nuestro ecosistema está formado por la "microbiota" que es el conjunto de microorganismos (bacterias, arqueas, virus, hongos y protistas) que residen en nuestro organismo. La mitad de las células de nuestro cuerpo son microbios,  $3,8 \times 10^{13}$  elevado a la 13 de bacterias y  $3 \times 10^{13}$  elevado a la 13 de células humanas, una bacteria por cada célula humana. El ser humano no es una unidad independiente, sino una comunidad dinámica e interactiva de células humanas y microbianas.

Esta investigación sobre el microbioma humano como universo en nuestro interior es un proyecto que comenzó hace poco tiempo, 2008 (1).

Se estima que en nuestro cuerpo sano habitan más de 10.000 especies bacterianas diferentes, de las que menos del 1% pueden ser potencialmente patógenas.

Por lo tanto, para cuidar nuestro ecosistema y el de la tierra tenemos que interactuar de forma sana con ella, el agua, el aire, el calor y la luz. A esto se llama salutogénesis o generación de salud.

Si, tanto a la tierra como a nuestro organismo, lo agredimos con fertilizantes o herbicidas químicos y nosotros consumimos un exceso de antibióticos, antiinflamatorios, antitérmicos, estamos alterando el equilibrio de ambos ecosistemas.

**Desarrollo de la salutogénesis en el cuerpo, el alma y el espíritu.**

Nuestros hijos, como seres imitativos, van a percibir nuestros hábitos corporales, vida anímica y la vida de nuestro espíritu.

**1. Medidas corporales:**

Cambiar el término de confinación o encierro por hacer hogar.

A nivel físico, son importantes medidas como el cuidado del calor, el sol y los ritmos de vida, es **recomendable una dieta saludable y evitar las toxinas**. Las verduras amargas fortalecen la inmunidad, un mayor consumo de azúcar reduce el poder defensivo del cuerpo.

**Alimentación**

- Incorporar en la alimentación alimentos elaborados por nosotros y que ellos participen de ese proceso y contarles de donde proceden si raíces, hojas, flores y frutos. De esa forma ayudaremos a equilibrar su temperamento.

- De acuerdo con las características del temperamento de cada niño o niña se recomiendan ciertos alimentos.

**Al melancólico** con afinidad con la tierra, con lo salino o lo amargo, le daremos:

- Alimentos de raíces, como zanahorias, y verduras radicales, remolacha
- Para que no le agobien tanto las fuerzas terrestres le ayudamos con tisanas de flores como el sauco, manzanilla y hierbas caloríficas como albahaca, mejorana, salvia. De esta manera les aportamos luz y calor, elementos muy importantes en estos momentos. Así como cebada, mijo y avena. Trigo sarraceno por su alto valor nutritivo y por su gran afinidad con la luz.
- El maíz es por excelencia el cereal afín al melancólico.

**Al flemático** que tiene que ver con el agua, aprovechar estos días para que despierte el placer por masticar, que no lo tiene.

- Frutas ácidas como naranja, mandarina, pomelos.
- La avena, por su relación con el fuego, le sacará de la letargia del agua.
- Su cereal es el arroz (por su relación con el agua)

**Al sanguíneo** que tiene que ver con el aire, apelamos a los estímulos sensoriales:

- Poner la mesa bonita, con flores, poner mucha atención y calma, concentrarnos en los sabores, evitar lo dulce y ayudarle con condimentos sésamo, orégano, albahaca.
- Productos lácteos y leche para apegarle a la tierra.
- El cereal primordial es el mijo que le suministra calor y luz a través de la sílice.

**Al colérico** hay que evitar todo lo que le congestione, pero sí alimentos que le proporcionen un suave efecto cálido.

- Frutos madurados al sol y condimentos caloríferos: apio, rabanetas, comino, granos de mostaza
- Alimentos de difícil digestión como pan integral y algo que tenga que masticar bastante, porque ello le da placer y ahí ya comienza su digestión.
- El cereal del colérico es la avena.

### **Actividades diarias/Ritmo**

- Desarrollar en estos momentos el autocuidado personal (vestirse, lavarse solos)
- Participar en las tareas de la casa: limpiar, ordenar, guardar juguetes,...
- Respetar los ritmos de levantarse y acostarse, actividades y descanso
- Fomentar los sentidos: vista cercana y lejana (ventanas y describirlo) escuchar sonidos, cuentos, música y repetir, tocar objetos diversos y darles masajes.
- Para aliviar la tensión que se genera en estos días, se recomiendan masajes de manos en cualquier momento del día (puede ser con aceite esencial de árnica, lavanda y romero o de rosa mosqueta, o cualquier otro aceite que tengan en casa), y para la noche, antes de acostarse, masaje de pies con aceite de lavanda. Se adjunta un video de como hacerlo.
- Si los niños permanecen en casa es bueno que al mediodía reciban luz natural solar, todos los días. El objetivo de la prevención es aumentar la luz y el calor en nuestro organismo.

## 2. *Medidas anímicas*

- Fomentar la calidad de la luminosidad en el hogar, siendo conscientes de que desde de la mañana a la noche, nuestra vida anímica es una vida de respiración.
- Equilibrar las tensiones sociales. Hablar de los miedos que paralizan y despiertan a los opuestos (el mal, la mentira la hiperactividad, la melancolía) para que se transformen en temores que se puedan comprender y superar. Ser conscientes como adultos que vivimos el Espíritu de nuestro Tiempo que es Micael, que nos da el valor de la espada y la protección del escudo.
- Cultivar la belleza y el arte a través de juegos, cuentos, pinturas y eurytmia. Hemos recibido esta propuesta desde el arte que se puede trabajar en el siguiente enlace: Cómo afrontar el miedo desde el arteterapia: centrar, ordenar, asociación arteterapia antroposófica <https://www.arteaaa.com/blog/2020/3/18/cmo-afrontar-el-miedo-desde-el-arteterapia-centrar-ordenar-confiar>.

Rudolf Steiner conecta las infecciones virales y bacterianas con contrafuerzas del corazón y pulmón (ideas materialistas como él las llama: mentiras, chismes, sospechas, hipocresías), sin embargo, las fuerzas de pulmón y corazón están destinadas al entusiasmo, la calidez, el asombro, interés, la empatía, la compasión, vivencias de comunidad, fe, esperanza, amor. A través de todo esto también se desarrolla el calor físico y la sangre fluye más activamente, se transporta más oxígeno y el sistema inmunitario se fortalece, esto tiene un efecto curativo. (2)

## 3. *Medidas espirituales:*

La salutogénesis habla de la resiliencia como un factor espiritual importante para mantener y recuperar la salud. Sirva como comentario la siguiente cita de Rudolf Steiner “*Nuestro cuerpo físico consiste en fuerzas esperanzadoras. No solo los átomos y las moléculas unen nuestro cuerpo físico, sino que se mantiene unido por la esperanza para aquellos que miran más profundamente*”. (GA 130, 2 y 3.12.1911) Esto significa que la esperanza y la confianza son ahora lo más importante y actúan en todas las situaciones de la vida.

Aprovechemos esta situación para ser cocreadores de nuestra propia unidad y la de la tierra.

Para intensificar este proceso podemos practicar esta meditación:

*En el **pensar** despierta: estás en la luz espiritual del mundo.*

*Experimentate como luminoso, tocando (palpando) la luminosidad.*

*En el **sentir** despierta: estás en las acciones espirituales del mundo.*

*Experimentate sintiendo las acciones espirituales.*

*En el **querer** despierta: estás en los seres espirituales del mundo.*

*Experimentate pensando los seres espirituales.*

*En el **Yo** despierta: estás en tu propio ser espiritual.*

*Experimentate a ti mismo recibiendo de los Dioses y dándotelo a ti mismo.*

Rudolf Steiner

GA 265 Esoterischen Schule 1904 - 1914, Traducción de Nuria Roca-Cusachs

(1) Ignacio Lopez-Goñi

Departamento de Microbiología y Paratitología de la Universidad de Navarra

Fuente: SE BBM (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE BIOQUIMICA Y MICROBIOLOGIA MOLECULAR)

Nº 197 Septiembre 2018

(2) Comentario de Henriette Dekkers

Psicoterapeuta Antroposófica.

***Cualquier duda o pregunta podéis consultar con el médico escolar de vuestra escuela***

**Todo este contenido ha sido consensuado con los Médicos Escolares de las diferentes Escuelas Waldorf de España.**