

¿Cómo podemos promover la salud?

Cómo lidiar con la pandemia de Covid en escuelas y jardines de infancia

La pandemia de corona virus nos presenta nuevos desafíos en todo el mundo (1). Los jardines de infancia, las escuelas y los consultorios médicos reciben regularmente nuevas informaciones y normativas sobre cómo proceder en casos individuales específicos para cada comunidad, algunos llegan tarde y requieren mucho esfuerzo para llevarlos a la práctica. Las instituciones Waldorf también deben adherirse a estas regulaciones.

Sin embargo, no hay ninguna razón para que estas regulaciones por sí solas lleguen a ser tan determinantes que condicionen por sí mismas nuestra vida en la escuela y el jardín de infancia. Algo característico de la identidad y la metodología de la educación Waldorf es que tanto los jardines de infancia como las escuelas son lugares para un desarrollo saludable, y esto también debería seguir siendo la norma especialmente en tiempos de COVID-19 (2). Lo decisivo para los niños y jóvenes es la actitud de los adultos: que ejemplifiquen calidez, confianza y competencia. Por tanto, nos gustaría presentar medidas preventivas adicionales y recomendaciones específicas para fortalecer la salud y hacer frente a las enfermedades infecciosas agudas en el sentido de una cooperación médico-pedagógica.

Por un lado, los niños tienen derecho a la educación, y a la protección que ofrece el estado. Al mismo tiempo, las instituciones deben garantizar que todos, alumnos, profesores y personal auxiliar estén protegidos de la mejor manera posible.

Riesgo de contagio

Mientras tanto, numerosos estudios han demostrado que los niños menores de 10 años rara vez enferman gravemente y, sobre todo, que no suponen un riesgo relevante para su entorno como fuente de infección. (3-7).

Requisito de mascarilla y regulación de distancia social

El estrés emocional y físico que lo acompaña su-

pera el beneficio marginal a esta edad (menores de 10 años).

Especialmente con los niños pequeños los cuidados y las clases sin la cercanía y el contacto físico de los niños con el educador y el maestro son inconciliables con una pedagogía saludable. Por lo tanto, la regla de la distancia social no se puede cumplir a esta edad sin riesgo de perturbar permanentemente el desarrollo de los niños. En consecuencia, no consideramos por regla general, idóneo el uso de protección bucal y nasal para niños de hasta 10 años. Dado que esto se sigue considerando una obligación, en relación con los ministerios de educación responsables tenemos que cuestionar la falta de evidencia médica para la infancia. Las regulaciones en constante cambio, algo inédito hasta ahora, también deberían ofrecer una flexibilidad y variabilidad.

Hasta donde sabemos, para la infección por COVID-19 se siguen aplicando para los niños mayores y adolescentes los mismos criterios y cifras que para los adultos. Sin embargo, solo se enferman gravemente en casos excepcionales.

Medidas preventivas para apoyar el sistema inmunológico

Los días son cada vez más cortos, hace más frío afuera y finalmente vuelve a llover. Lo que se esperaba con tanta urgencia de la naturaleza, parece aumentar la preocupación y el sentimiento de amenaza para las personas. Durante muchos meses, los niños y nosotros los adultos pudimos pasar gran parte de nuestro tiempo al aire libre. Podíamos movernos, tomar la luz del sol y disfrutar de la naturaleza. Para muchas familias, el encierro fue un momento particularmente bueno e íntimo pasando mucho tiempo juntos.

Ahora nos enfrentamos a un desafío completamente nuevo: las aulas se están ventilando intensamente para reducir la contaminación por aerosoles. Esto crea corrientes de aire en las clases y, por lo tanto, aumenta el riesgo de resfriados. La mejor protección contra esto es ropa de abrigo adecuada, preferiblemente en varias

capas y hecha preferentemente de tejidos naturales como la lana. A diferencia del algodón, esta tiene la gran ventaja de que es agradablemente cálida y también permite permanecer caliente, aunque se moje. Infusiones tibias y tal vez unas gachas tibias para el desayuno y, a pesar de las difíciles situaciones alimenticias provocadas por el corona virus, un almuerzo tibio, también en la escuela, te calienta interiormente.

Si vemos la cantidad de procesos fríos que se han abierto camino en nuestra pedagogía como resultado de las normativas Covid, con vistas a mantener el calor serían también importantes los cuidados anímicos. Actualmente, muchos estudiantes, a diferencia de lo que ocurría antes de los confinamientos, están sentados frente a la pantalla durante más tiempo todos los días, y muy a menudo solos. Para muchos, la cercanía y el afecto se limitan al círculo familiar más cercano. La vida religiosa común, las grandes fiestas con música, danza y alegría de vivir ahora solo pueden tener lugar de forma limitada. Cantar y hacer música activa en grupos más grandes está particularmente restringido.

Por lo tanto, estamos llamados a desarrollar nuevas formas en las que los niños puedan desarrollar y sentir calor interno y externo. Desde un punto de vista médico, recomendamos hacer fricciones con aceite por la noche, p. Ej. con aceite de endrina o de malva, baños de pies con aceite de lavanda tibio por la noche, que se combinan mejor con la lectura de un cuento, posiblemente incluso con baños de dispersión de aceite, así como con ejercicios especiales de euritmia. Con ropa adecuada puedes salir confortablemente en días de frío y viento e incluso realizar largas caminatas.

Con respecto a la alimentación, ahora es más importante que nunca, en la medida de lo posible poder cosechar, hornear y cocinar juntos. Esto crea una atmósfera cálida y activa. Dado que actualmente esto no es posible en todas partes de la escuela debido a las normas de higiene, puede ser una alternativa bienvenida a la pantalla en casa. Una infusión caliente de jengibre con miel, manzanas asadas y castañas calientes van bien con la temporada otoñal y bien combinadas podemos hacer con ellas una comida deliciosa. Llama la atención que las manzanas y uvas que nos trajo el largo verano son especialmente dulces, como un regalo especial de la naturaleza para nosotros.

Un remedio procedente de la naturaleza, que se puede utilizar de forma excelente tanto en infecciones orofaríngeas como para la profilaxis de resfriados de todo tipo, es el propóleo, un antibiótico natural a base de resina elaborado por las abejas, con el que protegen sus

colmenas de intrusos. Se encuentra más fácilmente en herbolarios, o el que pueda, que lo obtenga directamente de un apicultor.

Para mantener y reforzar las fuerzas vitales, conviene y es de suma importancia llevar un ritmo saludable de vida y cuidar el sueño de forma adecuada. Esto es particularmente importante para los más jóvenes, pero los adultos también se benefician enormemente de ello. Muchos alumnos, especialmente los de los grados medio y superior, durante la etapa de aislamiento, han echado mucho de menos este elemento rítmico y estructurante de su vida cotidiana que aportan el poder asistir al colegio o al instituto.

Cualquiera que esté actualmente enfermo, ya sea con COVID-19 u otras infecciones, debe quedarse en casa tiempo suficiente. Solo después de una buena convalecencia, el sistema inmunológico puede volver a hacer frente a nuevos procesos infecciosos. Cuando comienzan los síntomas de resfriado un baño de calor ascendente de pies puede resultar de gran ayuda. En Internet se encuentran disponibles más sugerencias de la medicina antroposófica. Se puede encontrar una descripción detallada de COVID-19 aportando elementos terapéuticos en un artículo para el caduceo (Der Merkurstab) de Georg Soldner y Thomas Breikreuz (8) o en <https://www.anthromedics.org/PRA-0939-EN>.

Cuando el catarro de vías altas baja al pecho, pueden resultar eventualmente beneficiosas las aplicaciones externas y fricciones pectorales con bálsamo bronquial, o envolturas de aceite de lavanda. Si la tos se vuelve productiva, resultarán muy beneficiosas las compresas torácicas de requesón o de Quark calientes en el pecho que por lo general muy agradables a los niños.

En los enfermos por coronavirus además del tratamiento médico, han demostrado ser particularmente útiles las compresas pulmonares tibias de milenrama. En general, cuando se produce un ascenso de la temperatura corporal, es importante cuidar y apoyar el organismo calórico evitando, en la medida de lo posible, bajar la fiebre abruptamente. Las instrucciones para las aplicaciones externas descritas se pueden encontrar en el sitio web www.vademecum.org bajo "Vademécum aplicaciones externas (en la versión española)". Las medidas ahí descritas también pueden ser utilizadas por personas no profesionales y sin que sea necesaria prescripción médica.

Disponemos de ayudas especialmente eficaces para la salud mental en los colegios Waldorf: todos conocemos la importancia de contar historias o leer en voz alta, especialmente por la mañana a la luz de las velas cuando todavía es de noche. Esto crea un ambiente de

calidez, seguridad y un sentido de comunidad en la clase. Los niños pueden sumergirse en la historia y relajarse.

En estos momentos el arte, la música, la artesanía, las clases de ética cristiana y de eutimia deberían ser las asignaturas más importantes; pues actúan a modo de fuerte antídoto contra del proceso de intelectualización cada vez mayor que se da en los niños. El hecho de que la creación musical activa en particular, haya sido y siga estando tan severamente restringida por las regulaciones del Covid, no debería impedir seguir intentando hacer música juntos, por lo menos en pequeños grupos y tararear las canciones de esta época de Micael, San Martín y Adviento en las clases.

Un último gran problema nos concierne a nosotros mismos, los adultos: lidiar con nuestros

propios miedos alimentados en el día a día por las noticias que aparecen en todos los medios de comunicación. Los niños perciben los miedos de los adultos y su forma de afrontarlos. A ellos les sirve de orientación la actitud que vean en nosotros. Por lo tanto, ahora resulta decisivo que logremos irradiar una actitud de calidez y confianza que pueda generar en ellos coraje y confianza. ¿Seremos capaces de proponernos adoptar esta actitud en este tiempo?

Bibliografía

1. Hurter U, Wittich J. Perspektiven und Initiativen zur Coronazeit. Dornach: Verlag am Goetheanum; 2020.
2. Glöckler M. Kita, Kindergarten und Schule als Orte gesunder Entwicklung. Erfahrungen und Perspektiven aus der Waldorfpädagogik für die Erziehung im 21. Jahrhundert. Stuttgart: Pädagogische Forschungsstelle; 2. überarb. Auflage 2020.
3. Macartney K, Quinn HE, Pillsbury AJ et al. Transmission of SARS-CoV-2 in Australian educational settings: a prospective cohort study. *Lancet Child Adolesc Health* 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30251-0](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30251-0).
4. Ladhani SN, Amin-Chowdhury Z, Davies HG et al. COVID-19 in children: analysis of the first pandemic peak in England. *Arch Dis Child* 2020;0:1–6. DOI: <https://doi.org/10.1136/archdischild-2020-320042>.
5. Wood R, Thomson EC, Galbraith R et al. Sharing a household with children and risk of COVID-19: a study of over 300,000 adults living in healthcare worker households in Scotland. Preprint medRxiv 2020. DOI: <https://doi.org/10.1101/2020.09.21.20196428>.
6. Schwarz S, Jenetzky E, Krafft H et al. Corona bei Kindern (Co-Ki) Studie: Relevanz von SARS-CoV-2 in der ambulanten pädiatrischen Versorgung in Deutschland. *Monatsschr Kinderheilkd* 2020 (im Druck). Siehe auch <https://co-ki.de/literatur>.
7. Technische Universität Dresden. Immunisierungsgrad geringer als erwartet – Schulen haben sich nicht zu Hotspots entwickelt. Pressemitteilung 13. Juli 2020. Verfügbar unter <https://tu-dresden.de/tu-dresden/newsportal/news/immunisierungsgrad-geringer-als-erwartet-schulen-haben-sich-nicht-zu-hotspots-entwickelt>.
8. Soldner G, Breitzkreuz T. COVID-19. Der Merkurstab 2020;73(4):225–234. DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-21241-DE>.

Autores

Círculo de trabajo de Médicos escolares y de Jardín de Infancia:

Dr. med. Renate Karutz
Dr. med. Ulrike Lorenz
Prof. Dr. med. David Martin
Dr. med. Bettina Pump
Dr. med. Martina Schmidt
Dr. med. Silke Schwarz
Georg Soldner

Artículo traducido por Miguel Martínez-Falero (asociación Científica Médico antroposófica de España) ACMA

Publicado por

Asociación de Médicos Antroposóficos en Alemania (GAÄD)
Herzog-Heinrich-Straße 18
80336 München
Tel (089) 716 77 76-0, Fax -49
www.gaed.de
info@gaed.de

Escuela Superior libre de Ciencia Espiritual
Medizinische Sektion
Postfach
4143 Dornach
Schweiz
www.medsektion-goetheanum.org
info@medsektion-goetheanum.ch

2ª edición, 21 de octubre de 2020

La versión actual de este folleto se puede encontrar en:
www.gaed.de/merkblaetter/promover-la-salud