

## 1.10 EL JUEGO DEL SILENCIO

Voy a explicaros cómo funciona el Juego del Silencio. A priori, a mi no me parecía un recurso para la paz, pero hace poco Abril me contó que en la ludo habían tenido que hacer “el juego del silencio, no el Montessori, sino otro” XD porque algunos niños estaban muy nerviosos y **caí en que sí que es un recurso interesante para conservar la paz**. La verdad que tengo muchísima suerte porque siempre tiene ganas de contarme todo lo que pasa cuando no está conmigo, ojalá siga así hasta a la adolescencia 😊

Soy una de esas personas a las que afecta mucho el ruido, para mi llegar a un sitio con mucho ruido (hasta la tele puesta como hilo musical en una casa) me afecta mucho, me estresa y me agobia. Mis hijas han debido heredar esta sensibilidad también, especialmente Emma que es supercasera y aborrece las multitudes, así que en general en casa hablamos bajito y salvo que vengan amiguitos hay poco jaleo.

Pero precisamente por esta hipersensibilidad si a veces noto que están jugando muy alto, hacemos este juego para reconectar y evitar romper el buen clima habitual. A veces son ellas las que lo piden porque les gusta muchísimo. Se puede hacer de mil formas, tanto de forma individual, como colectiva, y sobre las edades (sabéis que odio calificar algo por edades, porque creo que las competencias dependen de la madurez, no de los años que tengas), quizás a partir de los tres – cuatro años, cuando son capaces de empezar a tener un ligero autocontrol, pero si hay hermanos lo podemos adaptar un poco como hacemos en casa con Emma, que como quiere imitar en todo a su hermana, pues para algunas cosas es sencillo 😊



Por supuesto nadie duda que lo que necesitan los niños es correr, saltar, jugar y eso incluye reír y hablar alto, pero en una casa o un aula debemos tener una serie de normas de convivencia para estar todos a gusto, y es para eso para lo que nos puede ayudar este recurso, no para reprimir a un niño pequeño, sino para ayudarle a desarrollar sus capacidades.

*·Aquellos niños aprendieron a moverse a través de los obstáculos sin chocar con ellos, a correr ligeramente sin el más leve ruido, llegando a ser hábiles y ágiles, gozando en su perfección. Lo que les interesaba, era el descubrimiento de sus posibilidades, · practicándolas en este mundo misterioso · donde se desarrolla la vida”*

*El niño, el secreto de la infancia. María Montessori*

Os digo también que cuando estamos en el campo no necesitamos hacer este juego de esta forma, solo tenemos que salir al jardín y permanecer en silencio unos segundos para escuchar los pajaritos, los bichitos y el sonido del viento, y así volver a estar tranquilos y centrados, pero en casa, lo único que escucharemos será el ruido de los coches sobre el asfalto, así que si tenéis la suerte de vivir el campo, igual no es necesario para vosotros : ) Nosotros tenemos por desgracia déficit de naturaleza ;/

Solemos hacerlo así:

– Bajo previamente un poco las persianas si es de día o bajo las luces si es de noche.

- Les pregunto si les apetece jugar al juego del silencio
  - Nos situamos en circulo las tres (bueno triangulo jijij) y dejamos una vela en el centro
  - Empieza el periodo de silencio, al principio serán segundos pero poco a poco se puede llegar a un minuto por ejemplo, que contamos con reloj de arena (Emma no aguanta el minuto entero quieta pero Abril ya sí)
  - Nos concentramos un tiempo en la vela (al principio serán segundos, luego minutos).
  - Solemos hacer un turno y repetir.
  - A quien le apetezca puede compartir cómo se ha sentido y qué ha escuchado durante el silencio
- Otra opción es usar antifaces si los niños los toleran bien (para concentrarse mejor en los sonidos) y/o la campanita en lugar de la vela.



Una la toca mientras la otra voltea el reloj de arena





No se necesita nada especial y es muy relajante. Me recuerda un poco al MINDFULNESS, ¿verdad? Al tener que hacer las fotos las peques se distraían bastante, así que después repetimos el ejercicio, sin cámara, sin ruido y a oscuras, y estaban contentas de enseñarles el juego a otros niños jiji



*Nota: Ni que decir tiene que aunque encender cerillas es una actividad adecuada para un niño de 4 años como Abril, debe tener las mismas normas estrictas que un cuchillo: siempre bajo supervisión de un adulto y sin conflicto. Nosotros las tenemos en alto, igual que los cuchillos afilados, y ellas son muy conscientes de que son peligrosas. Han recibido una presentación al respecto (frotar con firmeza, cogiendo la cerilla con fuerza y sin miedo y siempre hacia fuera y no hacia la ropa) y siguen las normas. Emma ha empezado a hacerlo también :)*

En las aulas suelen llamar a los niños muy bajito por su nombre, uno por uno, hasta completar TODOS los nombres, pero esta es la forma en la que lo hemos adaptado a casa :) En un aula es algo muy importante para lograr la normalización de los alumnos (un concepto que suena raro pero se refiere a la adaptación de los niños a las dinámicas de la clase). Promueve la concentración, la autodisciplina, la paciencia, la conciencia corporal... El autocontrol me parece una competencia tan positiva para la vida, ¿verdad? Siempre me acuerdo del experimento Marshmallow XD

Tenéis más información en inglés para el aula Montessori aquí y en esta ponencia de la misma María Montessori y aquí os dejo con sus palabras de La mente absorbente:

*Mi experiencia, que me condujo a introducir la "lección del silencio", también demuestra esta actitud hacia la obediencia, que en aquel caso era un fenómeno de obediencia colectiva: revela una inesperada y maravillosa correspondencia de todo un grupo de niños que casi se identificaban conmigo.*

*Para obtener el silencio absoluto, hay que ponerse de acuerdo: si alguno no está en silencio, queda roto; por esto hay que tener la conciencia de actuar juntos para llegar a un resultado. De aquí nace un consciente acuerdo social.*

*Con este ejercicio del silencio se podría medir la fuerza de voluntad de estos niños; con la repetición del ejercicio, esta fuerza se hacía cada vez mayor, y los periodos de silencio se prolongaban. A este ejercicio añadimos una especie de llamada, en que se nombraba el nombre de cada niño, y el que se oía nombrar se adelantaba, silencioso, mientras los demás continuaban inmóviles; ¡ya podemos imaginar el caso del que era llamado último, esperando inmóvil su turno! Aquellos niños habían desarrollado de forma increíble su voluntad. La inhibición de los impulsos es uno de los mayores resultados de este ejercicio, como también el control de nuestras acciones. De aquí derivó parte de nuestro método: por un lado, la voluntad de elegir y de ser libremente activos, y por otro lado, la inhibición. En este ambiente los niños podían ejercer su propia voluntad, bien para actuar o bien para dejar de actuar, y formaban un grupo verdaderamente admirable. La obediencia se había desarrollado porque, previamente, se habían preparado todos los elementos*

En la ludo de Abril, su profe que es increíble (Hola R. <3), hace el juego parecido, solo que los niños se imaginan que tiene una cremallera y se la guardan en el bolsillo... También juegan a atrapar el sonido de los gritos con las manos 😊 A Abril también le gusta así. ¿Mucho más lindo que pegar un grito, verdad?

