

Cristina Estébanez

La escuela de la naturaleza

Una guía para educar lejos de las pantallas
a través de la naturaleza y la literatura



PAIDÓS Educación

Cristina Estébanez

La escuela de la naturaleza

Una guía para educar lejos de las pantallas
a través de la naturaleza y la literatura

PAIDÓS Educación

1.ª edición, septiembre de 2025

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Cristina Estébanez Villacorta, 2025

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2025

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Diseño de interior y maquetación: Sacajugo.com

Ilustraciones del interior: © Freepik.es

ISBN: 978-84-493-4431-2

Depósito legal: B. 12.423-2025

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO



Prólogo	13
Introducción.....	14
Apartado 1: una palabra clave	14
Apartado 2: una educación en la naturaleza	15
Apartado 3: actividades para hacer un <i>selfie</i> del revés.....	15
 CAPÍTULO 1. ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS	 19
Una educación del tiempo en la naturaleza.....	21
1. Time	23
Una historia del tiempo	23
El tiempo: un fantástico sinsentido	24
<i>Primera enseñanza: educar a niños seguros de sí mismos</i>	<i>26</i>
<i>Segunda enseñanza: educar para tener a mano un país de las maravillas toda la vida</i>	<i>29</i>
<i>Tercera enseñanza: educar para aprender a llevarse bien con el tiempo</i>	<i>33</i>
2. La educación del tiempo en la naturaleza	35
En el oráculo de Delfos: menos ego y más sosiego	36
«Conócete a ti mismo»: una naturaleza cómplice de tus secretos	37
3. Un <i>selfie</i> del revés: Time	39
Las recetas del bienestar	40

CAPÍTULO 2. FILEMÓN Y BAUCIS **87**

Una educación del amor en la naturaleza..... 89

1. Love 91

Una historia de amor 91

El amor: un invento de la naturaleza 93

*Primera enseñanza: educar a niños amorosos
(sin intereses ni comisiones) 94*

*Segunda enseñanza: educar a niños hospitalarios
(sin salarios y con tu ejemplo)..... 99*

2. Educación del amor en la naturaleza 105

En el oráculo de Delfos: menos hostilidad y más hospitalidad ... 105

«Sé amable con todos»: un huerto de árboles frutales
dentro de ti 106

3. Un selfie del revés: Love 109

Las recetas de la amabilidad..... 110

CAPÍTULO 3. CUENTOS DE ASÍ FUE **149**

Una educación en el arte de ver y contar historias en la naturaleza 151

1. Story 153

Una historia para ver y contar 153

El arte: un relato de la naturaleza..... 155

Primera enseñanza: educar a niños artistas 157

Segunda enseñanza: educar a niños cuentistas..... 162

2. Educación del arte en la naturaleza 166

En el oráculo de Delfos: más arte y menos acomodarte 167

«Usa el arte»: la naturaleza como inspiración de los artistas..... 169

3. Un selfie del revés: Story 172

Las recetas de la genialidad 173

CAPÍTULO 4. EL MARAVILLOSO VIAJE DE NILS HOLGERSSON 215

Una educación del viaje en la naturaleza..... 217

1. Travel..... 219

Una historia para viajar, por dentro y por fuera..... 219

El viaje: una aventura en la naturaleza 221

Primera enseñanza: educar a niños aventureros 224

Segunda enseñanza: educar a niños exploradores 229

2. Educación del viaje en la naturaleza..... 237

En el oráculo de Delfos: menos fronteras y más esferas 237

«Nada en exceso»: un viaje interior por la naturaleza 238

3. Un selfie del revés: Travel..... 241

Las recetas de la fantasía..... 243

CAPÍTULO 5. EL PRINCIPITO 273

Una educación en la naturaleza..... 275

1. Education..... 277

Una historia para educar desde las estrellas 277

La educación: una «domesticación» en la naturaleza..... 280

Primera enseñanza: educar a niños jardineros 285

Segunda enseñanza: educar a niños terrestres..... 288

2. Educación de los niños en la naturaleza 294

En el oráculo de Delfos: más lazos y menos redes..... 294

«Educa a tus hijos»: una promesa a la naturaleza..... 296

3. Un selfie del revés: Education 299

Las recetas de la risa..... 301

Conclusión 335

Agradecimientos 343

Bibliografía 345

Notas 353



CAPÍTULO 1



Alicia en el país de las maravillas

de

Lewis Carroll





Una educación del tiempo en la naturaleza

I'm late. I'm late. I'm late for an important date!

DISNEY, *Alice in Wonderland*, 1951

¿Qué vamos a aprender en este capítulo?

- ★ **Inspiración:** *Alicia en el país de las maravillas*, de Lewis Carroll.
- ★ **Tema transversal:** el tiempo natural frente al tiempo social.
- ★ **Enseñanzas:**
 - Aprender a perder el tiempo con sentido.
 - Desarrollar la paciencia y la atención plena.
 - Promover valores como la autonomía, el sosiego y la conexión con la naturaleza.

¿Qué objetivos pedagógicos trabajaremos?

- ★ Una educación cultural basada en los tiempos y las costumbres de adultos y niños, e inspirada en *Alicia en el país de las maravillas*.
- ★ Un aprendizaje natural de habilidades sociales para la comunicación y la empatía: el desarrollo de competencias lingüísticas y plurilingüísticas en actividades al aire libre.
- ★ El desarrollo de la creatividad y la imaginación a través del arte y las manualidades.
- ★ La creación de un manual de buenas acciones: organización personal, voluntad de ahorro e inquietudes empresariales con buenos propósitos.

¿Qué competencias trabajaremos?

- ★ **Para educar a los niños en el tiempo**, la naturaleza y las artes son claves.

En este apartado contaremos con la ayuda de Lewis Carroll, Maria Montessori, Magritte y Dalí, entre otros.

Un Conejo Blanco con chaleco saca su reloj de cadena y avanza atropelladamente dando saltos hacia su madriguera. Va murmurando, casi sin aire, que llega tarde a una reunión importante. Una niña lo mira extrañada. Sin pensarlo dos veces, copia sus movimientos y le sigue corriendo hasta su guarida. **Interrumpimos su carrera para explicar que en este primer apartado hablaremos de cómo educar a los niños en un mundo obsesionado con las agujas del tiempo.** Un tiempo que no responde a los relojes milenarios de la naturaleza.

Se cumplen 160 años de la publicación del cuento de Lewis Carroll y *Alicia en el país de las maravillas* sigue estando más vigente que nunca. Vivimos inmersos en una sociedad invadida por conejos blancos: adultos que corren de aquí para allá seguidos por niños, pequeñas «Alicias», que se acompañan con su frenética velocidad. A las órdenes de «¡Vamos! ¡No llegamos! ¡Es tardísimo!», asistimos a diario a escenas habituales de mal humor, estrés e hiperactividad que se han convertido en los tictacs más comunes de todos nuestros relojes.

Acompañados por el ansioso y veloz Conejo Blanco, da comienzo este capítulo, destinado a ayudar a padres y profesores preocupados por el bienestar físico y mental de una generación de niños y adultos que debe acostumbrarse a vivir con más sosiego. Es el momento de cambiar el ritmo poniéndonos en hora con otro tipo de relojes: los del tiempo de la naturaleza. Para eso, construiremos un corcho artístico titulado «*Selfie del revés*» con acciones para educar en la naturaleza y para aprender de su sabiduría respecto al paso del tiempo. Comprender a la naturaleza, tal como hace Alicia en el cuento, es la mejor manera de conocernos a nosotros mismos, lo cual, siguiendo una máxima de Delfos, es una de las grandes lecciones para nuestra vida.



1. *Time*

¿Qué ideas encontrarás en este apartado?

- ★ **Formación continua para padres y profesores:** una reflexión sobre el tiempo de *Alicia en el país de las maravillas*: para pensar en el sinsentido de nuestras prisas diarias.
- ★ **Dos enseñanzas del tiempo para educar a niños**
 - **seguros de sí mismos**, gracias al aprendizaje de los tiempos de la naturaleza;
 - **maravillados** con el tiempo;
 - **pacientes y sabios** en la naturaleza.
- ★ **¿Qué competencias trabajaremos?** Una educación en el tiempo: para aprender disciplina sin estresarse.

Una historia del tiempo

Alicia en el país de las maravillas es uno de esos libros cuyo lomo sobresale en las estanterías de un sinfín de casas y bibliotecas alrededor del mundo. La imagen de la niña que persigue al Conejo Blanco ha crecido con cada uno de nosotros. Y nos recuerda lo importante que es educar en la curiosidad y en el sinsentido de las prisas. Películas, ballets, musicales, juegos de cartas, tazas, jaboneras y hasta mangos de paraguas demuestran que este es un cuento que deja poso. Porque su historia tiene una lectura distinta en cada etapa de nuestra vida: como niños, como padres, como profesores, como abuelos, como amigos.

Pero ¿por qué este es un libro tan leído a lo largo de la historia? Precisamente porque, además de ser una fábula preciosa, es un manual de instrucciones para educar a niños y adultos. Por eso fue en su momento, y lo es también hoy, una obra de referencia para todas las edades.

En 1865 se publica *Alicia en el país de las maravillas*. Veinte años más tarde, Lewis Carroll (seudónimo del matemático, fotógrafo y escritor británico Charles Lutwidge Dodgson) escribe una carta a la niña que inspiró a su protagonista: Alice Liddell. En la carta se puede leer esta frase: «Hemos vendido más de 120.000 ejemplares». ¹ Seguro que Alice se pondría contenta, porque fue ella la que animó a Lewis Carroll a escribir el libro. Tenía diez años cuando escuchó por primera vez aquel cuento, y en ese momento supo que no era un cuento cualquiera y le insistió, una y otra vez, para que lo dejara por escrito. Por eso

Alicia dice en el cuento: «Debería escribirse un libro con mis aventuras, ¡y tanto que sí!».²

La historia de Alicia nace en una tarde calurosa de julio de 1862. Lewis Carroll y su amigo Robinson Duckworth acompañan a las tres hermanas Liddell en un paseo en barca por el Támesis. En aquel entorno de tranquilidad convertido en escuela de la naturaleza, las niñas le piden que les cuente un cuento «que sea un sinsentido». ³ Y cuando Carroll, agotado de inventar personajes fantásticos y juegos de palabras les dice: «Lo restante, mañana», las niñas le contestan: «Ya es mañana». ⁴

Las tres hermanas Liddell representan esa curiosidad que aparece en las páginas de *Alicia en el país de las maravillas*. Y esa curiosidad es la típica actitud de los niños, que quieren saber siempre más, aquí y ahora. Es una curiosidad que, como decía el novelista portugués Eça de Queirós, ha llevado al ser humano a moverse entre lo grosero y lo sublime. Tan grosero como para escuchar detrás de las puertas y tan sublime como para descubrir América. A eso nos enseña Alicia: a escuchar detrás de las puertas (como en la Casa de la Duquesa con el Lacayo Pez y el Lacayo Rana) y a descubrir lo importante que es aprender a llamar a esas puertas para entrar, como en el cuento, hacia un viaje imprevisible.

Alicia en el país de las maravillas, como la *Odisea*, la *Divina Comedia*, *Don Quijote* o el *Aleph*, es una de esas historias de viajes imprevisibles. Pero con un detalle especial: que es una guía educativa sin igual tanto para los niños como para los adultos.

En este capítulo utilizaremos a Alicia como ejemplo para trabajar con nuestros niños la curiosidad, el sosiego y la fortaleza psíquica ante situaciones imprevistas. Y con los adultos, su obsesión por el paso del tiempo y por educar a sus niños en un mundo de prisas sin sentido.

El tiempo: un fantástico sinsentido

En un entorno natural tan apacible como la sombra de un árbol, pocas prisas parecen tener tres personajes del cuento: la Liebre de Marzo, el Sombrerero y un Lirón profundamente dormido. Están tomando el té en una mesa enorme, pero están los tres muy juntos, y, al ver llegar a Alicia, comienzan a gritar: «¡No hay sitio! ¡No hay sitio!», pero Alicia elige un sofá en un extremo y les responde: «¡Hay sitio de sobra!». ⁵

La conversación es divertida. Entre adivinanzas y ocurrencias, Alicia les propone no perder el tiempo con acertijos sin solución. El Sombrerero se pone serio y le responde: «Si conocieras el tiempo como yo [...] no hablarías de emplearlo o perderlo». ⁶

En tan solo tres párrafos, el Tiempo se convierte en el protagonista de la conversación. Y, esa conversación, como en el resto del cuento, en un fantástico sinsentido. El Sombrero apuesta que Alicia no ha dirigido jamás la palabra al Tiempo. La niña le responde que en sus clases de música se acostumbra a marcar el Tiempo. El Sombrero le previene de que el Tiempo «no soporta que lo marquen ni que lo clasifiquen»⁷ y le revela una información crucial: aquel que logre llevarse bien con el Tiempo conseguirá lo que quiera. Si, por ejemplo, son las ocho de la mañana y hay que ir a clase, explica, una insinuación bastará para que el reloj marque la hora de comer. Pero desde que el Sombrero fue acusado por la Reina de Corazones de querer matar el Tiempo, el Tiempo se ha enfadado con él. Ahora solo marca las seis de la tarde, hora del té. Por eso están siempre a la mesa y, por eso, nunca les da tiempo a fregar los platos.

Este tipo de diálogos tienen un tono didáctico y, al mismo tiempo, divertido, absurdo y fantástico. Porque *Alicia en el país de las maravillas* es un libro que propone una nueva forma de educar y tratar a los más pequeños. En su época fue pionero, porque no hablaba con la seriedad de los cuentos victorianos con moraleja. Todo lo contrario. *Alicia en el país de las maravillas* era un cuento que, en vez de dar lecciones, hacía preguntas. Y por eso, en la época en la que fue escrito, supuso todo un desafío. En una Inglaterra victoriana con institutrices que permitían a los niños visitar a sus madres una hora por las tardes, internados sombríos y menores explotados en las fábricas de las ciudades, la infancia era una etapa de clara supervivencia.

De pronto, aparece un cuento con una protagonista que se atreve a responder a los adultos. Que intenta poner en duda sus normas. Que prueba a hacer trampas. Que toma sus propias decisiones. Que pretende encontrar su camino sola. Que se siente, en cada aventura, más segura de sí misma. Y, especialmente, que sueña que un mundo lleno de sinsentidos tiene mucho más sentido que el mundo en el que vive fuera de su sueño.

Lewis Carroll quería que los niños escucharan su cuento y se adentraran en un país como el de Alicia, donde todo es posible. Y que los adultos leyeran el cuento y reflexionaran sobre el mundo en el que viven, que, fuera del sueño, es un mundo cada vez más restringido por sus propias normas. Por eso *Alicia en el país de las maravillas* es un cuento tan actual. Y por eso sería bueno volver a leerlo con una lupa que agrandara el poder de sus palabras en nuestros días.

¿Pensaríamos en nuestros sueños y en nuestras normas? ¿Cuáles serían, entonces, las enseñanzas para poner en práctica con nuestros niños? Para empezar, tres enseñanzas: educar a niños seguros de sí mismos, educar para tener a mano un país de las maravillas toda la vida y educar para llevarse bien con el tiempo.

Primera enseñanza: educar a niños seguros de sí mismos

En su sueño, Alicia es una niña que va ganando, poco a poco, en seguridad. Un niño seguro de sí mismo tiene grandes probabilidades de convertirse en un adulto equilibrado y con personalidad. Además de la convivencia diaria, la literatura y las artes ayudan a trabajar la seguridad de los niños. Y para eso, *Alicia en el país de las maravillas* es un cuento muy útil.

Alicia está sola desde el momento en el que cae por el túnel subterráneo de la madriguera. Y sola tiene que emprender su camino. La niña está asustada y llora ante las primeras dificultades. Ha bebido de un frasco que sabía a cerezas para hacerse pequeña y entrar por una diminuta puerta al jardín. Pero se ha dejado la llave en una mesa imposible de escalar con su nuevo tamaño. Se pone a llorar y ella misma se consuela: «De nada sirve llorar [...]. Te aconsejo que pares ahora mismo».⁸ Y así, con esa fantástica dualidad de la niña que se corrige a sí misma, se enfrenta a las complicaciones de su paso por el país de las maravillas.

Alicia es una niña segura, con la personalidad suficiente como para no tomarse a pecho comentarios ofensivos hacia ella. En su camino aprende a lidiar con un Ratón que le grita («¡Tú no atiendes!»),⁹ respondiéndole, muy educadamente, con humildad e inteligencia. También le grita una Paloma que, con desprecio, pone en duda su aspecto («¡He visto en mi vida a muchas niñas, pero ni una con un cuello como ese! ¡No, no! Tú eres una serpiente»)¹⁰. Se defiende de comentarios hostiles de una Liebre que también opina sobre su aspecto («Tú necesitas un buen corte de pelo»)¹¹ o de una Duquesa que la desacredita («Hay muchas cosas que tú no sabes»)¹². Incluso es capaz de hacer callar a la Reina cuando, en uno de sus arrebatos violentos («¡Que le corten la cabeza! ¡Que le...»), la deja muda con una sola palabra. Eso sí, una palabra muy simbólica, pronunciada con tono enérgico y decidido: «¡Absurdo!», le dice la valiente Alicia. Y «la Reina calló».¹³

La protagonista, a los ojos de un niño, tiene que ser maravillosa. Representa a una persona fuerte, de carácter emprendedor, decidida, dispuesta a no rendirse, a preguntar, a hacerse oír, a defenderse. Incluso a estar orgullosa de sus propios pensamientos, por muy diferentes que resulten en su entorno. Qué mejores lecciones para los niños de hoy.

Pero ¿cómo explicar a los niños, leyendo el cuento de Alicia, lo importante que es desarrollar todas esas cualidades? Pues escuchando con atención algunas escenas del cuento y poniendo en marcha las siguientes acciones. Porque, tanto en casa como en el colegio, en viajes y en situaciones inespera-

das, los niños tienen que aprender a ser fuertes, a no rendirse, a hacerse oír y a defender sus propios criterios. Veamos cómo hacerlo.

Acciones para educar a niños maravillados

Si pensamos en la filosofía de *Alicia en el país de las maravillas*, educar a niños seguros de sí mismos es, también, una cuestión de tiempo. Porque dedicar más tiempo a los niños es una medida urgente en nuestros días. Estas son dos fórmulas del cuento para educar a niños seguros de sí mismos:

1. Perder el tiempo con los niños, que en realidad no es perderlo, sino ganarlo.

Alicia habla de perder el tiempo cuando el Sombrerero mira su reloj y le pregunta por el día del mes. Ella se sorprende de que su reloj no marque las horas, sino los días. El Sombrerero se defiende diciendo: «¿Y qué? [...] ¿Acaso tu reloj te dice el año?». ¹⁴ Alicia se da cuenta de que la conversación no tiene ni pies ni cabeza. Pero el Sombrerero tiene toda la razón. Y, aun así, ella no quiere más diálogos sin sentido. Por eso dice que prefiere emplear su tiempo (y no perderlo) en otro tipo de cuestiones.

En nuestro día a día, vivimos este tipo de situaciones mucho más de lo que pensamos. Con las prisas de un mundo marcado por relojes que sí dan la hora, preferimos no perder el tiempo. Especialmente con preguntas que nos cuestionan nuestra vida. ¿Por qué? Porque en la lógica de las prisas esas preguntas son una pérdida de tiempo.

Perder el tiempo con los niños es parte del plan. Por ejemplo, dar un paseo sin ninguna pretensión (sin compras o sin entradas para ver un espectáculo) y perder el tiempo con los temas que vayan surgiendo. Más ejemplos: pararse a explicar en clase un problema que está completamente fuera del programa educativo. También, hacer un puzle o la cena sin forzar una conversación premeditada. O sentarse en la hierba, en un parque, en un bosque y dejar que las agujas del reloj giren. Incluso estar en silencio viendo quién se encuentra más cómodo (o más incómodo) y murmurar entre dientes: «¡Qué pérdida de tiempo!».

¿Es realmente una pérdida de tiempo? ¿Cuánto ganamos cuando perdemos ese tiempo?

Una de las pistas educativas de la lectura de *Alicia en el país de las maravillas* es que, en ocasiones, el tiempo no se mide con un único reloj. Vamos a ver algunas de ellas:

- ★ Hay situaciones en las que estamos a disgusto, como Alicia en la mesa de té, que se vuelven eternas. Los niños podrán aprender que hay que saber

esperar y deben tener seguridad en sí mismos para pasar ese trago de la mejor manera posible.

- * Hay que aceptar los cambios. Los niños deben aprender que todo cambio requiere su tiempo y que, aunque conlleva unas expectativas, a veces se cumplen y otras no. Cuando Alicia se hace pequeña está ilusionada por descubrir un jardín, pero frustrada por no alcanzar una llave. En esos momentos, Alicia pierde la calma y se desespera; el tiempo no juega a su favor. Es importante explicar el concepto de la paciencia a los niños, especialmente cuando esperan algo de manera ansiosa.
- * Hay que perder el tiempo con diálogos. Casi todos los que tiene Alicia son tan surrealistas y absurdos que rozan la genialidad. Esas son las conversaciones más bonitas que podemos tener con los niños, porque sus ideas no tienen las pretensiones ni las convicciones de los adultos. Sus ideas plantean opciones («¿Inventamos una máquina del tiempo?» o «¿Por qué no se fabrica más dinero si hay tantos pobres en el mundo?») para perder el tiempo con ellos.

2. Marcar el tiempo de los niños, que en realidad no es marcarlo, sino adecuarlo.

Alicia explica que ella marca el tiempo en sus clases de música. Ese metrónomo es un reflejo de cómo los seres humanos hemos aprendido a vivir en sociedad: marcando nuestro día a día con momentos de actividad (*allegro*, *vivace*, *presto*) y momentos de sosiego (*moderato*, *lento*, *largo*). Esas rutinas se han sincronizado, desde el principio de los tiempos, con el ciclo natural del día y de la noche. Son los llamados «ritmos circadianos»: aquellos que conectan nuestra fisiología con las veinticuatro horas del día y que nos dan, por ejemplo, la pauta de cuándo tenemos hambre o sueño.

Pero ¿qué ocurre hoy? ¿Por qué estamos alterando nuestros ritmos circadianos y cómo puede afectar en la seguridad de los niños?

En la actualidad, abusamos de la luz eléctrica de las pantallas durante la noche y hacemos más vida en interiores durante el día (lo que, según el cronobiólogo y nobel de medicina Michael Rosbash es, incluso, más preocupante que el exceso de luz por las noches). Se llama «cronodisrupción» y está cambiando el ritmo de nuestras vidas.

Pensemos en cómo afecta esto a los niños conectándolo con el cuento de Lewis Carroll. Alicia protagoniza gran parte de sus aventuras en entornos naturales y a plena luz del día. Los bosques tupidos la acompañan al salir corriendo de casa del Conejo Blanco, cuando escucha el consejo de la Oruga, en «Una merienda de locos» o en la aventura del Cerdo y la Pimienta. Y ocurre todo de día,

porque la noche solo se menciona cuando los personajes se preparan para dormir. Alicia es consciente de la importante separación entre esos dos momentos. Y, cuando la Duquesa le dice que le encantaría que el mundo girase más deprisa, Alicia le contesta: «¡Piense en el lío que esto iba a crear con el día y la noche!». ¹⁵

Pues hoy estamos en esas, tratando de girar el mundo más deprisa de lo que va y dando la razón a Alicia: nuestro día y nuestra noche están cada vez más enredados. Rosbash dice que «vivimos en una cultura privada del sueño» y que, si a las cuatro de la tarde apagásemos la luz en una conferencia, la mitad del público comenzaría a roncar. Eso no pasaría si tuviéramos un descanso adecuado. ¹⁶ Y algo similar ocurre en las clases de los colegios, institutos y universidades. Los horarios de los niños están cada vez más marcados por la cultura del tiempo de los adultos. Hablamos de niños somnolientos con un ritmo frenético ante el exceso de actividades a lo largo del día.

Educar a niños seguros de sí mismos significa también rodearlos de un tiempo y un entorno adecuados a sus ritmos naturales. Y qué mejor maestra para enseñar los ritmos naturales que la propia naturaleza. Cada vez son más frecuentes las actividades en bosques, parques, reservas, etc. Y hay una razón fisiológica para explicarlo, pero también de salud mental.

Acostúmbrate a echar mano de la naturaleza, al menos unos minutos al día cuando estés perdiendo el tiempo con tus hijos. O, si te resulta más realista, durante los fines de semana.

Segunda enseñanza: educar para tener a mano un país de las maravillas toda la vida

La segunda enseñanza es fomentar un país de las maravillas al que los niños puedan volar en sus mejores y en sus peores momentos. Pero no un reino «amenazador», ¹⁷ como se imaginó Robinson Duckworth, el amigo de Lewis Carroll. El país de las maravillas debe ser esperanzador.

Por seguir con la idea de Duckworth, en el país de las maravillas tiene que haber más coches de choque que pasajes del terror. La idea es conseguir que el país de las maravillas esté permanentemente abierto en las cabezas de los niños para que puedan vivir aventuras nuevas, conocer a seres fabulosos y descubrir espacios desconocidos. Los niños deberían subirse a las atracciones de su infancia con la intención de enfrentarse a distintos desafíos. Eso implica comprar un billete que combine cuatro de sus grandes poderes para disfrutar de un viaje con imprevistos:

- ★ **El primer poder:** su fortaleza, porque es importante educar a niños con energía y personalidad, que no se derrumben ante el mínimo problema.

- * **El segundo poder:** su afán de superación, porque necesitamos niños que se acostumbren a caerse y levantarse a diario. Y que eso no suponga ningún drama, sino algo natural de su aprendizaje.
- * **El tercer poder:** su prevención, porque hay que educar en la prudencia y en la virtud de adelantarse a las cosas.
- * **El cuarto poder:** su inteligencia, porque es crucial que trabajen duro en aquello en lo que pueden brillar.

Si los niños consiguen utilizar bien esos poderes, ganarán el premio máspreciado: el comodín de las maravillas.

Educar a niños para que se maravillen en su vida diaria es el mejor regalo para su futuro. En un mundo lleno de distracciones, la clave está en educarlos para que potencien su capacidad de maravillarse. ¿De qué manera? Con las cosas más sencillas y, al mismo tiempo, más maravillosas de la vida que se encuentran en la naturaleza.

Acciones para educar a niños maravillados

Alicia en el país de las maravillas es un cuento perfecto para educar a niños maravillados. El arte de maravillarse, que debería ser una condición habitual de la infancia, ha ido perdiendo fuerza estos últimos años en competencia con las pantallas. Vamos a utilizar la naturaleza y los juegos de imaginación para educar a niños maravillados.

1. Maravillarse con la imaginación de la naturaleza.

La naturaleza del cuento de Carroll es el verdadero país de las maravillas. Alicia entra en un jardín paradisiaco con árboles frondosos, flores brillantes, fuentes de agua fresca y animales de especies variadas. Esta es una naturaleza viva y en ella hablan insectos, aves, mamíferos, crustáceos, peces. En esa naturaleza, Alicia se sorprende y da rienda suelta a su imaginación. Una imaginación sin límites, porque en realidad todo está dentro de su cabeza. Alicia imagina ese país de las maravillas en un sueño lleno de enseñanzas y desafíos. Y lleno, también, de sorpresas. Eso es lo que su autor quería contar.

Lewis Carroll quería que sus niños descubrieran que el cuento de Alicia era un sueño, pero quería mantener esa sorpresa hasta el final. Así se lo explica al dramaturgo Tom Taylor, a quien escribe para que le aconseje un buen título para su cuento. Duda y le pregunta entre: *¿Las aventuras subterráneas de Alicia?* *¿La hora de Alicia en el país de los elfos?* *¿Las acciones de Alicia en el país de las maravillas?*¹⁸ Siempre títulos que implican una sorpresa.

Alicia en el país de las maravillas es una fuente de inspiración para educar a los niños en las sorpresas de la naturaleza. En sus páginas hay historias de

animales que aparecen y desaparecen, puertas diminutas a jardines idílicos, juegos de mesa que cobran vida entre las arboledas. Con estas sorpresas los niños se sienten más cerca de la naturaleza y con más imaginación para convivir con ella.

Para fomentar su imaginación y el arte de maravillarse en la naturaleza, hay que comenzar con acciones sencillas. Por ejemplo: seguimiento de huellas, escucha de pájaros, actividades con el florecimiento. Incluso los cambios de colores de plantas y animales, esos que aparecen en las escenas de *Alicia en el país de las maravillas* y que se han inspirado en nuestra naturaleza, real y viva.

Aprovechemos el poder de la naturaleza y la imaginación que ha hecho posible su variedad de colores, sabores y especies, para volver a maravillar a nuestros niños.

2. Maravillarse con los juegos inventados.

Si hay algo que Lewis Carroll domina es el arte de la invención. Para él la invención es un juego. *Alicia en el país de las maravillas* es un libro de invenciones y juegos, desde el principio hasta el final. Hay carreras sin salida ni meta. También hay partidas de croquet con mazos que son flamencos y pelotas que son erizos. En sus páginas se juega al ajedrez, hay desafíos, bailes y canciones. Pero la reina de todos los juegos es la palabra. Lewis Carroll es el genio del doble sentido.

En la versión inglesa de *Alice in Wonderland* encontramos capítulos como «A Cacus Race and a Long Tale», que hace mención a un Ratón que cuenta un cuento (*tale*) transcrito en forma de cola (*tail*).

Hay preciosos juegos de palabras en los diálogos de Alicia con la Falsa Tortuga, cuando esta recuerda sus años en el colegio con un maestro Tortuga que era una verdadera tortura («We called him Tortoise because he taught us»). O cuando el Delfín se convierte en protagonista de una ingeniosa conversación en la que la Falsa Tortuga le dice a Alicia: «Si un pez viniera a decirme que se iba de viaje, le preguntaría: “¿Con qué delfín?”» (en inglés: «With what porpoise?»). Alicia la corrige: «¿No querrá decir más bien “Con qué fin?”» (en inglés: «Don't you mean 'purpose'?»). Y la Tortuga se defiende, toda digna: «Quiero decir lo que digo y digo lo que quiero decir».¹⁹

Estos juegos de palabras son actividades para maravillar a cualquiera, pero los niños son su público perfecto. Crear juegos de diálogos absurdos, escenas de teatro o concursos de imaginación es importante para educar a niños maravillados. Pero también para fomentar la sorpresa y el asombro, la reflexión y la inteligencia.

Podemos jugar con los niños para que piensen en el sonido original de las palabras. Podemos pedirles que hagan el esfuerzo de borrar su significado actual para darle otro nuevo. Por ejemplo, en el cuento de *A través del espejo*, que es la segunda parte de *Alicia en el país de las maravillas*, el personaje de Humpty Dumpty explica que su nombre significa exactamente la forma que tiene: un huevo, que es «una forma, por cierto, muy hermosa».²⁰

Lewis Carroll juega con los sonidos de las palabras, independientemente de su significado original. No como un lingüista o un filósofo. Lo hace para divertirse con un juego. Y es que Carroll, además de escritor, matemático y fotógrafo, era un inventor de juegos. Cuentan que de anciano iba siempre con una maleta repleta de juguetes.²¹ Dicen que inventó un antecedente del *Scrabble*, el juego de palabras sobre un tablero semejante al del ajedrez. Y también el nictógrafo, un artilugio rectangular con dieciséis cuadrados y un hilo que servía de guía para escribir. Lo guardaba debajo de su almohada para apuntar de noche y no desvelarse. Cuando le venía una idea a la cabeza, lo sacaba y escribía con un alfabeto creado por él mismo que luego sustituyó por el método taquigráfico.

Pero el mayor invento de Carroll fue el juego de lo imposible. Sus reglas son fáciles y sus resultados sorprendentes. Solo necesitamos tomar nota del diálogo entre la Reina Blanca y Alicia en *A través del espejo*. La Reina le pregunta a la niña si es capaz de pensar en cosas imposibles. Alicia se niega a intentarlo. Dice que no se puede creer en cosas imposibles. La Reina responde: «A mi juicio es que te falta el hábito [...]. Cuando yo tenía tu edad, lo practicaba siempre media hora diaria. A veces, llegué incluso a creer en seis cosas imposibles antes del desayuno».²²

La propuesta es educar a los más pequeños para creer en lo imposible. No solo porque puede ser uno de los juegos más divertidos de su vida, tanto de niños como de adultos. También porque los niños que juegan a creer en lo imposible tienen una mayor capacidad de simulación, y eso les hace aprender a ser más flexibles, que es una virtud muy importante para la convivencia.

Los niños que creen en lo imposible entienden mejor las hipótesis, y eso es necesario para progresar, para imaginar y crear escenarios posibles en la vida.

Los niños que creen en lo imposible comprenden mejor a las personas que les rodean, las respetan y empatizan con ellas. Esa es una cualidad única para relacionarse y entender las motivaciones de sus amigos y de sus familias y, en la edad adulta, de sus compañeros de trabajo, vecinos y conocidos.

Los niños que creen en lo imposible piensan más y mejor y, además, se maravillan a diario. Qué más se puede pedir.

Tercera enseñanza: educar para aprender a llevarse bien con el tiempo

Nuestro objetivo con el tiempo debería ser, como decía el Sombrerero, aprender a tener una relación más sana con él, porque las prisas a las que estamos acostumbrados hoy tanto los adultos como los niños están provocando serios problemas de salud.

En el cuento de Carroll no aparecen esos problemas de salud, pero sí una sensación de velocidad que resulta muy familiar.

En el poema inicial, la hermana mayor de Alicia pide ansiosa que comience el cuento: «Inícialo ahora mismo», le pide al autor. De pronto, un Conejo atolondrado sale corriendo y, corriendo, se mete en su madriguera. Pierde, con las prisas, sus guantes de cabritilla. Alicia, que le sigue corriendo, acaba bañándose en el mar de sus propias lágrimas y, para secarse, el Ratón le organiza precipitadamente una carrera que parece que nunca acaba. Después de contar un cuento acelerado, el roedor desaparece. Alicia mantiene la misma velocidad al toparse con la casa del Conejo, quien, con las prisas, confunde a la niña con su criada. Cuando consigue salir de la casa llega a otra casa, la de la Duquesa, que está deseando que el mundo gire más deprisa. Y así se cuenta el cuento, con esa sensación maratoniana que engancha un capítulo con otro, rápidamente.

Pero por mucho que queramos apresurarlo, el tiempo es el que es. Decía san Agustín que «no hubo tiempo alguno en que no hubiese tiempo».²³ Desde nuestros orígenes, los hombres soñamos con controlar el tiempo. Y al vernos incapaces de pararlo, nos hemos resignado a aceptar su paso, construyendo nuestra vida a su alrededor.

Hemos creado un tiempo en la literatura, la música, la pintura y el cine para convivir con él. Pero el tiempo sigue pasando. Ya lo decía en el siglo I a. C. el poeta latino Virgilio en sus *Geórgicas*: «*tempus fugit*». Y nosotros seguimos corriendo, como Conejos Blancos obsesionados por el reloj. Ahora, en vez de llevarlo en el chaleco, lo miramos en la muñeca, en el móvil, en el coche, en el ordenador, en la radio por las mañanas, en los despertadores y en la máquina de fichar en la oficina.

En todos esos relojes, el tiempo siempre es el mismo. Así que más vale seguir los consejos del Sombrerero y aprender a estar «en buenos tratos» con el tiempo. Estas son algunas claves para conseguirlo.

Acciones para educar a niños maravillados

Para llevarse bien con el tiempo, hay que aceptar con humildad que nunca vamos a estar a su altura y no podemos llegar a todo. Leyendo *Alicia en el país de las maravillas*, estas son dos opciones para estar en buenos tratos con el tiempo.

1. No imitar al Conejo Blanco.

¿Qué palabras serían imposibles de meter en la maleta del Conejo Blanco si se fuera de vacaciones a una isla desierta? Pues sin duda la paciencia, la tranquilidad, el orden, el freno, el aplomo, el reposo.

Hablando del tiempo que hemos creado en la literatura, compara las prisas del Conejo Blanco con la parsimonia del personaje de Hamlet de Shakespeare («Ser o no ser») o la tranquilidad del principito de Saint-Exupéry («Fue el tiempo que pasaste con tu rosa lo que la hizo tan importante»). ¿Y si metiéramos al Conejo Blanco en la nave de Ulises, diez años de travesía hasta regresar a Ítaca, o lo pusiéramos a tejer con Penélope, veinte años cosiendo y descosiendo mientras esperaba la llegada de su amado? Sería toda una *Odisea*.

La imagen que tenemos del Conejo Blanco es la de un personaje que habla atropelladamente y se mueve con rapidez y sin rumbo. Probablemente, ningún adulto quiera ser como él, aunque en muchas ocasiones actuemos como él. También nosotros perdemos guantes por ir deprisa y hablamos a la gente sin prestar atención. También nosotros salimos de casa sin darnos cuenta de la imagen acelerada que dejamos a nuestro paso. Y también nosotros tartamudeamos entre dientes que no podemos llegar tarde a la reunión de nuestra reina particular.

Somos, cada vez más, Conejos Blancos: padres y profesores de conejillos de indias a los que enseñamos a vivir en la naturalidad de las prisas. Si seguimos educando a niños angustiados por padres y profesores que saltamos a todas horas por el túnel de nuestras madrigueras, es probable que nuestro cuento no tenga un final feliz.

No imitemos más al Conejo Blanco. Parémonos. Respiremos. Pensemos que no llegamos. Digamos que no llegamos. Prioricemos nuestra salud. Dejemos de pisar los talones a los de al lado. Demos ejemplo. Hagamos que los niños paren, que respiren, que piensen que no llegan, que digan que no llegan, que prioricen su salud, que dejen de pisar los talones a los de al lado. En definitiva, que sigan nuestro ejemplo.

2. Calmar nuestro instinto depredador.

No pisar los talones al de al lado es una forma sutil de decir que calmemos nuestro instinto depredador. En este mundo de prisas y fechas límite, comerse

al de al lado está a la orden del día. La naturaleza lo hace para sobrevivir, pero nosotros lo hacemos también para sobresalir. Por eso nos hemos ganado el título de los «superdepredadores», porque capturamos hasta trescientas veces más tipos de presas que cualquier otro animal y provocamos un impacto tremendo en los ecosistemas naturales del planeta. En torno al 40% de las especies de vertebrados están en peligro²⁴ por acciones relacionadas con los seres humanos. Si queremos llevarnos bien con el tiempo, tendremos que tomarnos muy en serio nuestro instinto depredador para poder seguir viviendo en el planeta Tierra.

En el cuento de Alicia el instinto depredador aparece de forma natural. La mayoría de los personajes participan en el ciclo de las presas y los depredadores de la naturaleza: desde el Lirón que acaba en la tetera hasta la Falsa Tortuga que acaba en la sopera. Pero Alicia no es consciente de su lado superdepredador hasta que una Paloma la deja callada cuando se refiere a su instinto depredador por comer huevos. La Paloma compara a Alicia con una serpiente. Es imposible leer *serpiente* y no pensar en el reptil depredador de todos los cuentos que nos han contado en nuestra cultura desde pequeños.

Si Alicia en el cuento es comparada con una serpiente, ¿somos nosotros conscientes de nuestro lado depredador? ¿No nos ha dado suficientes avisos la naturaleza para dejarnos callados, como Alicia, por unos minutos?

Calmar nuestro lado superdepredador es una enseñanza urgente en la educación de niños y adultos. Entre otras cosas, para aprender a llevarnos bien con el tiempo y practicar una ética menos depredadora y más natural: menos ego y más «sosi-ego».

2. La educación del tiempo en la naturaleza

¿Qué enseñanzas hay en este apartado?

- ★ **Formación continua para padres y profesores:** una historia de Delfos para reflexionar sobre nuestra vida y para ganar en paciencia, humildad y sabiduría.
- ★ **Una máxima para educar a los niños en el tiempo:** «Conócete a ti mismo».

En el oráculo de Delfos: menos ego y más sosiego

Un lugar idílico, una historia de amor y un personaje clave para educar en el tiempo de la naturaleza. El método es sencillo: «Menos ego y más sosiego».

Siglo IV a. C. Viajamos a la ciudad de Delfos, sede del famoso oráculo del dios Apolo. Dos enamorados, Teágenes y Cariclea, quieren huir de Delfos porque ella está obligada a casarse con otro. Calasiris ayuda a los jóvenes en su fuga por los recovecos de la naturaleza. Calasiris (este nombre tan particular viene de las túnicas de lino que vestían los sacerdotes en Egipto) viaja a Delfos para conocer ese lugar sagrado rodeado de naturaleza. Y, al desembarcar en el puerto de Cirra, corre hacia el Santuario arrastrado como por una voz divina que le hace admirar su entorno. No puede haber, piensa, una residencia de dioses más perfecta, con la «fortaleza natural y alcázar improvisado» del monte Parnaso protegiendo la ciudad «en el regazo que forman las faldas de sus cumbres».²⁵

Han pasado más de veinticinco siglos desde la llegada de Calasiris a Delfos y sus desfiladeros serpenteantes siguen siendo testigos de cómo la naturaleza tiene el poder no solo de hacer desaparecer a dos enamorados que huyen para salvar su amor. La naturaleza tiene el poder de que nos olvidemos de nuestro tiempo para conectarnos con el suyo.

Te habrá pasado en alguno de tus viajes que subes hasta la cima de una montaña y te sientes pequeño. Pero, al mismo tiempo, tienes una extraña conexión con ese todo perfecto que es el tiempo de la naturaleza. Un tiempo paciente en su florecimiento, sabio ante los contratiempos y tan humilde como para aceptar su caducidad. Adentrarse como Calasiris en el Parnaso (es el mismo Parnaso que inspiraría siglos después a Miguel de Cervantes) es la mejor manera de practicar la ética del «menos ego y más sosiego». ¿Qué significa eso? Pues que debemos aprender a tener menos ego, al mirarnos a nosotros mismos, y a ganar en sosiego, al admirar al resto de los seres de la naturaleza. Por eso, esta segunda parte está dedicada a una educación del tiempo en la naturaleza, con ejemplos que puedan ayudarte en tu labor educativa. Ganarás en paciencia, humildad y sabiduría.

Paciencia, humildad y sabiduría eran los compañeros de viaje de los visitantes de Delfos. Sabían que después de un largo camino llegarían hasta la ciudad que Zeus marcó como el «ombligo del mundo». El lugar donde se cruzaron dos águilas lanzadas desde los dos extremos de la tierra.

El oráculo de Delfos recibía a visitantes griegos y extranjeros que invertían dinero y paciencia en su viaje. Las consultas al oráculo solo se hacían el séptimo día de cada mes, de manera que los viajeros llegaban a Delfos con antelación

para prepararse para el gran momento. Allí el tiempo corría de otra manera. Podía ocurrir que el día de la consulta no fuera propicio para la celebración. En ese caso, tenían que esperar un mes entero. Esto sucedía cuando los sacerdotes del templo de Apolo vertían agua fría sobre una cabra y el animal no temblaba. Cuando había suerte y sí temblaba comenzaban los rituales.

Los rituales en Delfos comenzaban así: al amanecer, la sacerdotisa pitia encargada de intermediar entre dioses y hombres se purificaba dándose un baño en la fuente Castalia. Ya en el templo, quemaba una ofrenda al dios Apolo con laurel y harina de cebada. Entonces, comenzaban las consultas. Los viajeros, previamente purificados, se organizaban con un sistema de colas: los primeros, los habitantes de Delfos, luego el resto de los ciudadanos griegos y, por último, los extranjeros.

Una vez ejercitada la paciencia, llegaba el turno a la humildad y a la sabiduría. La pregunta de los viajeros llegaba a la sacerdotisa y esta les respondía en hexámetros perfectos, difíciles de descifrar. No eran mensajes sencillos, sino proverbios oscuros que había que interpretar. El filósofo Heráclito lo explicó muy claro: «El dios que está en el oráculo de Delfos ni dice ni oculta, sino que da señales». ²⁶ Y esas señales llegaban rodeadas de un paraje único y gracias a elementos de la naturaleza.

La sacerdotisa pitia podía entrar en trance con elementos de su entorno. Una opción era el laurel que masticaba: «La pitia en el laurel se instala, profetiza gracias al laurel y sobre el laurel se apaga», ²⁷ decía el poeta Calímaco en sus *Yambos*. Otra opción era el gas etileno que salía de las grietas de las piedras calizas bituminosas de la zona. Respirando ese gas llegaría a su estado de éxtasis. ²⁸

Estas escenas sucedieron hace casi treinta siglos, en medio de la naturaleza. Una naturaleza que, desde sus inicios, ha sido cómplice del hombre para entender los secretos del mundo. Uno de esos grandes secretos es el tiempo. Por eso aprender a respetar los tiempos de la naturaleza es una de sus grandes enseñanzas. Sería bueno concienciarnos de que formamos parte de la naturaleza, no estamos por encima de ella. Especialmente en relación con el tiempo, desde que brotamos y florecemos, hasta que nos marchitamos. Esta es una lección que se aprende con la sabiduría de conocernos mejor a nosotros mismos: con «menos ego y con más sosiego».

«Conócete a ti mismo»: una naturaleza cómplice de tus secretos

Cuando los viajeros llegaban a Delfos, podían leer unas inscripciones en la parte delantera del templo de Apolo. Una de esas máximas (de las más famosas para colgar en tu corcho) decía: «Conócete a ti mismo».

El conocimiento de uno mismo ha sido una de las inquietudes del ser humano desde el principio de los tiempos. A Delfos llegaban filósofos de todo el mundo. Y llegaban como Calasiris, para reflexionar y perfeccionar su sabiduría, lejos de las ciudades de multitudes enloquecidas.²⁹ Allí se rodeaban de naturaleza, la fuente milenaria de sabiduría para conocerse mejor.

Una manera de conocernos mejor es hacer a la naturaleza cómplice de nuestras vidas. Podemos revelarles los mismos secretos que otros seres humanos han compartido con ella a lo largo de la historia. «Cuento mis penas a las piedras», dice Tito Andrónico en un verso de Shakespeare, «porque reciben mis lágrimas y parecen llorar conmigo».³⁰ Y cuatro siglos después, el protagonista de la película hongkonesa *Deseando amar*³¹ susurra su mayor secreto en un hueco lleno de plantas entre los muros del templo de Angkor Wat, en Camboya. Y allí permanece, dentro de la naturaleza, para siempre.

«Conócete a ti mismo» y el resto de las máximas de Delfos alcanzaron una gran popularidad en momentos de crisis e incertidumbres del mundo griego. Y esto es importante para nosotros hoy, que vivimos un momento similar de desencuentros e inseguridades en un planeta que necesita mirar hacia el futuro. El mundo griego quería tener un conocimiento del futuro no solo para contar con la opinión de los dioses, sino para aprender a obrar mejor. Los consejos que recibían de los oráculos eran guías de acción para ciudadanos de a pie y para mandatarios y políticos.

En nuestros días ¿tenemos un Delfos similar? El oráculo del siglo XXI está en nuestra propia naturaleza. Sus máximas nos llegan a diario en hexámetros perfectos. Pero son cada vez más difíciles de descifrar sin la paciencia, la humildad y la sabiduría de la naturaleza. Porque no tenemos tiempo.

No tenemos tiempo de preparar con antelación la visita a nuestro oráculo particular. No tenemos paciencia para esperar cuando la cabra no tiembla en el primer intento. No tenemos la sabiduría de hablar su mismo idioma en nuestras preguntas, ni la humildad ni la paciencia de escuchar sus respuestas. No tenemos tiempo para pensar en las máximas que se escriben en cada señal atmosférica, en cada aterrizaje de un pájaro, en cada grito de un árbol. Y por eso nos parece natural estar sordos y ciegos ante los consejos de nuestro oráculo.

Vivimos en un mundo tan loco como el diálogo del Sombrerero en el cuento de Lewis Carroll. El Gato de Cheshire es el único personaje que confirma a Alicia el estado mental de todos los habitantes del país de las maravillas: «Aquí estamos todos locos», le dice. «Yo estoy loco. Tú estás loca». Alicia le pregunta cómo sabe que está loca. El gato le responde: «Tienes que estarlo [...] o no habrías acudido aquí».³²

Pensemos ahora en nosotros, en nuestro ratito de formación, y preguntemos al oráculo de la naturaleza. Pedimos prestadas unas palabras a Albert Einstein y le decimos: «Tengo una pregunta que a veces me tortura: ¿estoy loco o son los demás los que están locos?». ³³ La sacerdotisa de la naturaleza, en hexámetros imperfectos, responde: «No cualquiera se vuelve loco. Esas cosas hay que merecerlas». ³⁴ Y termina diciendo: «El bienestar y la salud son un deber para mantener nuestra mente fuerte y clara». ³⁵

3. Un *selfie* del revés: *Time*

Mantener una mente fuerte y clara: esta es la pista de nuestro Delfos particular en la naturaleza. Piensa en la siguiente historia:

Una turista japonesa arrastra su maleta para hacerse un selfie en un cerezo de Finsbury Park, en Londres. Pero el árbol no tiene nada que ver con los cerezos de su país: floridos y listos para que miles de personas hagan pícnicos bajo sus ramas. Este cerezo es incapaz de florecer. Está enfermo y despiadadamente podado. Por eso el artista británico Banksy le ha dedicado uno de sus murales. Justo detrás del cerezo ha pintado una copa frondosa en la pared que parece que es suya. Junto a él, una figura humana lo riega con un pesticida. El cerezo, rodeado de influencers ansiosos en busca de la instantánea perfecta, se pregunta: «Pero ¿cómo es posible que estos seres humanos, que tan poco se conocen a sí mismos, no piensen en hacerse un selfie del revés?».

En un mundo dominado por las prisas, las ráfagas de fotos se han convertido en una práctica habitual. Hemos cambiado el sosiego de un encuadre único por el ritmo frenético de *selfies*. Nos hemos acostumbrado a ver gente por la calle haciéndose fotos repetidamente porque hemos naturalizado una vida de imágenes ficticias y precipitadas. Y por eso, la preocupación de Einstein («¿Estoy loco o son los demás los que están locos?») tiene cada vez más protagonismo en el oráculo de nuestros días.

El objetivo de este tercer apartado es hacer una llamada a favor de una educación en el sosiego, para que profesores y padres puedan poner en práctica otro tipo de fotos. Unas fotos que fomenten el bienestar y la salud mental de más de una generación. Adultos y niños necesitamos aprender a conocernos mejor y a tomarnos la vida con más calma. Es decir, tenemos que poner en marcha acciones opuestas a las del cerezo de Finsbury Park, con menos retratos de nosotros mismos y más *selfies* del revés: enfocando a la naturaleza.

Esta es la razón para construir un *selfie* del revés titulado *Time* con fotografías, dibujos, recortes, proverbios, propósitos de vida y objetos de la naturaleza que puedan colgarse en el corcho de clase o en el frigorífico de casa. Para ello vamos a realizar dos tipos de actividades, en su mayoría, rodeadas de naturaleza: «Las recetas del bienestar» y «Los juegos del sosiego». A su vez, estos dos apartados van a organizarse en pequeñas actividades para trabajar con el tiempo. Estas actividades están inspiradas en el cuento de *Alicia en el país de las maravillas*, para conocerse mejor a uno mismo y cumplir con la máxima del oráculo de Delfos. La idea es conseguir una guía de acción para que los padres puedan pasar más tiempo con sus hijos reflexionando sobre su propio bienestar. Y para que los profesores puedan organizar sus clases con actividades que fomenten la calma para todos, adultos y niños. Comenzamos.

¿Qué actividades hay en este apartado?

- * **Para educar a los niños en el tiempo pondremos en marcha:**
 - **Actividades para educar en el bienestar:** con comidas de colores, sueños relajantes y disciplina de cuerpo y mente, gracias a la naturaleza.
 - **Actividades para educar en el sosiego:** aprendiendo a tener paciencia, practicando la imaginación y jugando con calma en la naturaleza.
- * **Los niños que aprendan del tiempo de la naturaleza** van a trabajar su capacidad de autocontrol y a aprender a valerse por sí mismos manteniendo la calma en situaciones nuevas. También van a encontrar el lado positivo de ser pequeños y a practicar con ejemplos para aprender a defenderse cuando, como Alicia, alguien les haga sentir pequeños o se hagan pequeños ellos solos.

Las recetas del bienestar

Que la mayor riqueza del hombre es la salud es una enseñanza importante para transmitir a los niños. Para eso hay una receta milenaria: proteger el cuerpo con la mente y la mente con el cuerpo. La famosa cita del poeta romano Juvenal, «*mens sana in corpore sano*», aconsejaba mantener ese equilibrio entre el cuerpo y la mente, para hacer del bienestar uno de los grandes pilares del ser humano. Es cierto que el ritmo de vida actual no lo pone fácil, pero hay que

hacer un esfuerzo por conseguirlo, especialmente, en dos aspectos. El primero: la comida y el sueño. Y el segundo: la disciplina personal, que es el mejor antídoto contra las preocupaciones.

El ingrediente «comida y sueño»

Las comidas y los sueños son ingredientes básicos en las recetas de Lewis Carroll. Comer, beber y dormir acompañan a Alicia en sus aventuras por el país de las maravillas. Mientras que la miseria y la falta de salud entre los niños de la Inglaterra victoriana llenaban páginas de novelas como *Oliver Twist*, la protagonista del cuento de Lewis Carroll comía pasteles mágicos, bebía pocimas exóticas y dormía con la profundidad de un sueño maravilloso.

Utilizando esos famosos pasajes de *Alicia en el país de las maravillas*, vamos a hacer una actividad con alimentos de temporada y otra al aire libre para crear un sueño en la naturaleza.

