

RITUALES PARA DORMIR

A la hora del sueño todo vale, canciones, cuentos, rimas, oraciones, relatos de la propia historia, linternas en la noche, estrellitas luminosas en el techo y mucho más. Prueba de ello, son los maravillosos recursos que inventan mamás y papás de todo el mundo.

Los siete enanitos

El abuelo de Violeta creó un ritual, que repitió con todos sus nietos a lo largo de los años, durante las noches en que le tocó dormirlos. El abuelo se sentaba al lado de la cama de su nietito o nietita, y empezaba así: “Te voy a contar un cuento: El cuento de los siete enanitos.” Los nietos, por supuesto, antes de dormirse, se disponían a escuchar la historia que el abuelo había inventado. Pero el cuento, mágicamente, siempre era el mismo con variaciones, algo que sucede en muchos hogares. Lo particular estaba en cómo era contado, en las pausas, en el ritmo, en la voz grave y en la cadencia de las palabras:

Había una vez siete enanitos (pausa) Que tenían siete camitas (pausa) Que tenían siete sabanitas (pausa) Y siete almohaditas (pausa) Tenían siete mesitas de luz (pausa) Con siete lámparas de siete colores (pausa) Siete vasitos de agua (pausa) Tenían siete alfombritas de color rojo (pausa)

¡La historia era así! ¡Un inventario de la casa de los siete enanitos! Cada vez desmenuzaba más los detalles y cuando los nietos impacientes le decían: “Daleeee, abuelo, que empiece el cuento”, el abuelo respondía inmutable “shhh... qué sigue así: estos siete enanitos tenían además... .. Siete barbas laaaargas...” Continuaba hasta que llegaba el sueño. Lo más gracioso es que al escuchar uno va imaginando cada cosita que se describe, es un cuento de imágenes. ¡El inventario de los siete enanitos está buenísimo para dormir a los más resistentes!

Ovejas multicolores en la noche

Mariana Baggio es una gran artista y docente. Como amigas, compartimos la crianza de nuestros hijos y disfrutamos de la maternidad de la otra. Para el libro, Mari se inspiró y escribió acerca de los miedos. En sus palabras. “En un momento, llegaron para Lucía los miedos de la noche, como llegan inexorablemente alguna vez... Sin explicación, sin más consuelo que los abrazos y mimos, tal vez... ¿sin más consuelo que la risa? Sin más consuelo que la transformación de ese estado oscuro que da dolor de panza, de esos monstruos horribles que visitan las camas de los neños justo antes de dormir... y entonces, cerquita, acariciando la cabeza de Lucía, empezamos a contar ovejas juntas... pero no valían ovejas comunes, eran ovejas locas que cada vez son más locas y nos terminan haciendo reír. Nos cansamos esforzándonos por inventar una más loca, una cada una, una vez ella, una vez yo. Una oveja que ya viene con colores buenísimos para hacer un pullover, una cancherita que escucha su walkman mientras anda en skate y come chicle, una oveja tan gorda que rueda y es como una gran pelota de lana. Una oveja flaquisima como un fideo y laaaaaaarga como una cuadra. Una oveja ciempiés. Una oveja

con pelo lacio, una oveja llena de moños, una oveja con traje y corbata, una con las patas en las orejas, la cabeza en la cola, la nariz en el ojo, el ojo en la panza...y así, los monstruos van cediendo, y el sueño va llegando, Lucía cierra los ojos. Su cara relajada, sonriente. Escucho su respiración más profunda, siento que los duendes de la noche ya están jugando con ella... un beso suave para no interrumpir el juego, hasta mañana..."

La música acompaña el sueño

A la hora de dormir, la música se cuela entre los sueños. La voz de la mamá o el papá acuna al niño y lo ayuda a relajarse, a descansar y a entregarse en un ambiente sonoro de confianza y cariño. Las canciones de cuna nos acompañan desde los inicios del hombre. Surgen espontáneamente y sin ninguna exigencia. Cada mamá canta a su manera, algunas sesean, como mi abuela Yaya, que hacía el noni noni entonando con la Z y era tan llamativo escucharla, que yo no me dormía y no me dormía, sólo porque su música era tan atractiva para mí. Otras mamás entonan suaves melodías y a veces el bebé acompaña el canto con sus sonidos y propias palmaditas. La música va llegando al cuerpo y el cuerpo responde al estímulo con entrega y dulzura. Desde los inicios de la humanidad la música nos acompaña, en ritmos, silencios, melodías y sueña feliz. Juega y canta desde siempre. Cuidemos estos arrullos para que nos acompañen toda la vida. Escuchemos también nosotros el sonido y la canción de nuestros hijos.

MAGDALENA FLEITAS

*EXTRACTO DE "CRIANZA Y ARTE, La magia de aprender". Ed. GRIJALBO,
2013*

Buenos Aires, Argentina.