

Aprendemos juntos



Nº 33 Mayo 2008



Hoja informativa para padres elaborada por los profesores de educación infantil del Colegio Virgen de Europa

¿POR QUÉ ES NECESARIO EL SILENCIO?

El pasado día 16 de abril se celebró el "Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido". El propósito de este día es promover a nivel internacional el cuidado del ambiente acústico, la conservación de la audición y la concienciación sobre las molestias y daños que generan los ruidos.

Los ciudadanos de los países industrializados o con cierto nivel de desarrollo vivimos inmersos en un mundo lleno de ruidos, que parecen ya inseparables de nuestra vida cotidiana. El problema es hasta cierto punto universal, aunque hay notables diferencias de grado entre países, y es el nuestro uno de los que se encuentran en peor situación.

Con niveles de ruido altos, la tendencia natural de la gente hacia la ayuda mutua disminuye o desaparece, reapareciendo en el momento en que se suprime la presión sonora.

A casi todos nos gusta la música alta si es que estamos bailando y queremos que ésta nos posea (en un sentido figurado). Si midiéramos el ruido común en una discoteca, el índice sería de 130 decibelios, es decir, el mismo ruido que se produce cuando se prueba el motor de un barco, de un avión o maquinaria industrial. Este ruido y otros de la misma intensidad, oídos durante un corto tiempo nos pueden producir daños severos en el oído.

Desde un punto de vista físico, el ruido representa la suma de sonidos caóticos, irregulares y arrítmicos o periódicos. También, en un lenguaje más coloquial, podríamos definirlo como un sonido no deseado o desagradable.

Ya hemos dicho que tiene efectos graves, entre otros para el órgano auditivo. Si tenemos en cuenta la anatomía del oído humano, vemos que el sonido, al llegar al pabellón auditivo, sufre una amortiguación por su disposición y por la propia estructura de la oreja, pero que inmediatamente se amortigua gracias al conducto auditivo, el cual actúa como embudo canalizando las ondas sonoras.

El sonido es un fenómeno acústico algo complejo que representa una serie de manifestaciones compuestas por un tono fundamental y un cierto número de armónicos. "Es toda sensación que se percibe a través del órgano auditivo que es producida por la vibración de un cuerpo y transmitida por cualquier medio.

El ruido nos acompaña en nuestra vida cotidiana de tal forma que llegamos a acostumbrarnos a éste sin darnos cuenta de todo lo que ello conlleva. *Hoy día es "uno de los factores de mayor contaminación para la población"*

Es necesario tomar conciencia de la importancia de este fenómeno y de cómo afecta a nuestra vida y a nuestra salud, para implicarnos de forma activa a su control y reducción.

Estamos constantemente agredidos por ese ruido que los medios de comunicación llaman "diversión" y ya hemos visto cómo afecta a nuestros oídos, aunque hay muchos efectos más extraauditivos, siendo una de las primeras causas andrógenas de la vida moderna.

El ser humano puede desembarazarse con cierta facilidad de estímulos sensoriales desagradables, ya sean táctiles, gustativos u olfativos, pero ante el ruido es imposible ya que influye sobre todo su ser, incluso durante el sueño.

La exposición al ruido está asociada a alteraciones cardiovasculares, hipertensión, variaciones del sueño (aumento de los despertares nocturnos o peor calidad del sueño percibido), del descanso y de la relajación, alteraciones mentales (agresividad, enojo, nerviosismo, irritabilidad estrés...etc.), incrementos de úlcera gastroduodenal y colitis ulcerosa; también incide sobre el sistema endocrino y sobre el sistema nervioso central y periférico. Puede incluso afectar a nuestro equilibrio, provocando vértigos y pérdida del equilibrio.

Como vemos, el ruido nos afecta en todos los aspectos de la vida: en el nivel físico, psíquico y de convivencia. Conlleva una perturbación de la comunicación, pues cada vez impera menos la cultura del silencio y gana la partida la cultura del ruido.

Nos hallamos inmersos en un mundo de ruidos: en la calle, en casa, en el cine y lugares de ocio, hasta cuando vamos al campo nos llevamos los aparatos de música o la ponemos a todo volumen en los coches y sin silencio, difícilmente podremos percibir los sonidos del entorno, pensar, reflexionar o dialogar con los que tenemos cerca.

Por todo lo anteriormente expuesto (y sin haber profundizado mucho) es muy importante formar a nuestros hijos desde los primeros años en una cultura del silencio, siendo necesario que actuemos nosotros como modelos y que comencemos por reducir al máximo la emisión de ruidos, proporcionándoles

ambientes agradables y sosegados que les permitan desarrollarse sin estrés, valorando la tranquilidad y la comunicación hablada en un tono de voz razonable. Llegará un momento en que ellos mismos necesiten y pidan un clima de tranquilidad para estudiar, leer o charlar.

Debemos evitar que los ruidos perturben "la comunicación en las casas"; no podemos hablar con nuestros hijos ni escuchar lo que nos quieran decir mientras vemos la televisión, o hablamos con un amigo, o estamos pendientes de las noticias de la radio. Si vamos en el coche no pretendamos una conversación que requiera mucha atención, si llevamos el móvil abierto o la radio, o estamos en un atasco rodeados de mil bocinas sonando. Sólo conseguiremos interferencias en la comunicación.

"Tenemos que entender qué es el silencio, cuál es su peso, cuál es su poder..." (Marcel Marceau)

El silencio forma parte indispensable del lenguaje oral, cumpliendo diversas funciones para que la comunicación sea efectiva:

1. Hace conectar a los interlocutores o audiencias.
2. Crea una afectación o clima psicológico especial.
3. Revela sentimientos, actitudes o procesos mentales.
4. Indica unos instantes de reflexión por parte del sujeto.
5. Puede ser la ausencia de palabras y también de sonidos, pero ayuda a comunicar en otras formas de lenguaje.
6. Ayuda a comunicar musicalmente, en el cine, en la artes, en la arquitectura, en la pintura...

Para preservar los beneficios del silencio, los antiguos maestros del Zen fomentaban el diálogo por el gesto. El gesto transmite ricos mensajes visuales que permanecen mucho después de que los mensajes verbalizados hayan sido olvidados.

Es necesario dedicar un tiempo para escuchar a nuestros hijos, hablarles en un tono suave e intentar que el entorno favorezca el intercambio de información entre padres e hijos.

Os sugerimos algunos juegos y actividades para divertirnos con vuestros hijos, lograr reducir un poco el nivel de ruido y comunicaros con la familia sin interferencias de la televisión o la radio:

1. Escuchar ruidos de la calle (coches, camiones, excavadoras...) enumerarlos y dibujarlos. Si los niños son un poco mayores se puede complicar la representación pidiendo que dibujen el objeto y lo que puede estar haciendo.
2. Elegir un sonido; el primero que lo oiga pone las manos en la cabeza y es el encargado de elegir el siguiente ruido que hay que intentar escuchar.
3. Adivinar sonidos: Un miembro de la familia se vuelve de espaldas a los otros jugadores y debe adivinar los sonidos que emita otro familiar, pudiendo utilizar cualquier recurso que se tenga a mano o el propio cuerpo.
4. Se hace "un silencio absoluto" en la habitación durante un

minuto. Todos deben estar atentos a los sonidos que vienen de fuera. Después se comentan los que ha percibido cada uno, haciendo una lista con todos y diferenciamos los que creemos que contaminan acústicamente. Se puede abrir un debate sobre lo que significa la contaminación sonora y su incidencia en la salud y el bienestar.

5. Grabar una cinta con los sonidos que se os ocurran y escucharla en un viaje largo. Se puede jugar también a adivinar.
6. Hablar en un tono bajo y muy bajo durante un rato. Después, en un tono más alto y comentar las diferencias de los dos modos.
7. Escuchar música clásica durante periodos cortos, parando y comentando lo que nos sugiere.
8. Escuchar música clásica y pintar lo que nos sugiere. Escuchar una cinta con ruidos molestos y pintar también lo que nos hace sentir. Comparar los dibujos y comentar las diferencias.
9. Adivinar una película por medio de la música. Hay que intentar no hablar tampoco para decir el título; podemos dibujarlo o escribirlo.
10. Escuchar una cinta con sonidos de la naturaleza. Adivinar qué es. Se pueden también dibujar mientras suenan. Uno dibuja y otro adivina...etc.
11. Marcar un tiempo de silencio y premiar al que lo cumpla; ir eliminando al que lo rompa. El tiempo será proporcional a la edad de los niños, teniendo en cuenta lo que son capaces de aguantar.
12. Jugar a adivinar películas, acciones, personajes etc. sólo con gestos.

No cabe duda de que es difícil conseguir entornos saludables y que nos rodean múltiples obstáculos; sin embargo, si lo intentamos en casa y lo procuramos en el colegio, nuestros niños irán necesitando cada vez más esos momentos y lugares donde se oigan sin necesidad de utilizar un tono de voz alto. Contribuiremos a rebajar los niveles de estrés. Pedirán un cuento, o un rato de música, o pintar, o un paseo por el campo en lugar de televisión a todo volumen... Dormirán mejor, su vida será más tranquila, aprenderán a pensar y buscarán espacios y momentos de silencio para la reflexión. Sabrán comunicarse con los demás y encontrarán la riqueza que proporciona el escuchar... ***En definitiva, aprenderán a entender y saber cuánto poder tiene el silencio...***

Bibliografía:

"Ruido y estrés ambiental". Clara Martín. Ediciones Aljibe.

"Ruidos".org.

"O.M.S"

ANEXO:

Os recordamos que el valor que estamos trabajando este mes es: "FORTALEZA DE CARÁCTER"

