

## ¿Cómo cuidar al cuerpo de lxs más pequeñxs en tiempos de coronavirus?

Por Mara Lesbegueris y Daniel Calméls

.La corporeidad se construye si hay otrxs. Aprende incluso sin ir al colegio. Trasciende el organismo aunque este lo conmueva. Se potencia y cuida si hay comunidad. Porque el cuerpo “es en sus manifestaciones”, siendo las mismas la gestualidad expresiva, el rostro, la voz, la mirada, la escucha, la actitud postural, los sabores, los aromas, el contacto, las praxias, entre otras.

.En un momento donde un virus a escala mundial, nos sorprende y nos obliga a detenernos y a “estar en casa”, tratando de reducir la circulación y el contacto directo entre lxs cuerpos, la pregunta por cómo cuidarnxs y cómo cuidar a lxs más vulnerables se presenta con contundencia.

Cuidarnxs no es solo “evitar la enfermedad”, no es alejarnos afectivamente del “otro contagioso”, no significa volver cuanto antes a “la normalidad” (desigual e injusta).

Las alternativas desde dónde buscamos promover el “bienestar corporal” no pueden desconocer los modos en que los contextos producen deshumanización a través de las emociones ligadas a la excitación, el stress, el aislamiento, la agresión y el miedo.

Cuidarnxs “nos” implica en una continuidad afectiva y de acciones que contemplen las necesidades del otro (no como excepción) sino como regla. Y en momentos extra-ordinarios, en cuarentena, en escenarios de temor y amenaza, cuando las emociones nos impulsan a reaccionar, el afecto corporizado nos contiene.

La pregunta y propuesta de redistribución de los cuidados vuelve a plantearse con más fuerza que nunca, aunque los estereotipos sigan pidiendo que sean las mujeres-madres las que se encarguen de lxs niñxs, se responsabilicen de lxs adultxs mayores, y carguen con el trabajo reproductivo de la sociedad.

Cuando el no saber qué hacer, el tedio, la pesadumbre se presentan y la viven no solo lxs adultxs sino lxs niñes, es posible generar experiencias lúdicas que nos encuentren en algún momento del día sonriendo. No necesitamos ser lxs más creativos, ni hay recetas para poder jugar.

Es importante habilitar espacios y tiempos para que el jugar atempere los miedos. En tiempos de virus: juegos con aire, con agua, con tierra y con fuego.

En el aire: los aviones de papel, los globos, las plumas. A pesar de los cuidados somos todxs hermanxs de aire.

El brazo en su pliegue y despliegue lanza aviones de papel desde la terraza, el balcón, o desde la ventana. Ellos pueden cargar dibujos, mensajes, o deseos para otrxs.

La palma de la mano abierta es una paleta que golpea los globos...

Un globo que se infla hasta una dimensión y se suelta aún sin atar, saliendo como un remolino de aire.

Una carrera de plumas, soplando (¡cuidado con la hiperventilación!).

Un tubo puede convertirse en un instrumento de viento...

Con el agua aprovechar la bañera, las duchas, las palanganas, las mangueras. El agua nos recuerda que es el principio de la vida.

En el océano cotidiano viaja un barquito de papel. Un alambre circular se moja como vainilla en detergente y agua (soplado nacen las efímeras burbujas)...Aprovechar el vapor del baño para escribir, dibujar o dejar un mensaje para que lo lea otrx en cualquier superficie empañada, y si no hay agua caliente echar el aliento sobre el vidrio y dibujar con el dedo.

Con la tierra mezclarla con agua, crear masas, amasar, moldear, golpear, pisar, sembrar...

La tierra no es algo sucio (aunque se la puede ensuciar y dañar). Es la que sostiene nuestros apoyos, la tierra no es piso, sino suelo en común (pachamama).

Con el fuego bajo la responsabilidad de lxs adultxs hacer una pequeña fogata de papel y ramitas, en el patio, en el jardín, en las terrazas... Soplar el aire para que se encienda la llama, cantar canciones antes que se apague el fuego (para apagarlo ahogarlo con tierra y mojarlo con agua). Prender y soplar fósforos...

Jugar con fuego sin entrar en peligro. Sentir la cercanía del calor. Todo fuego necesita primero de un aire apasionado, luego de la tierra para que lo calme y lo deje sin aire, y por último del agua que nos confirma que el fuego ha cesado.

Cuando jugamos no estamos solxs.

Mara Lesbegueris y Daniel Calméls, Marzo 2020