

Laboratorio educativo

#5: El cuerpo hace al niño

Déjame valerme por mí mismo, si haces las cosas por mí yo nunca podré aprender a ser autosuficiente.

Mientras vemos crecer a los más pequeños nos asombra comprobar cómo el cuerpo va aumentando su tamaño por momentos mientras nos sorprendemos con sus emociones y sus ideas. El cuerpo, como vehículo de la experiencia de estar vivos, es el medio que tiene el niño para identificarse a sí mismo, comenzar a separarse de su madre y vivir su individuación. Toda esa construcción que va operando durante los primeros meses y años, y el modo en que se haga, va configurando uno u otro temperamento.

El cuerpo físico es el máximo responsable de que la personalidad se configure de una u otra manera. Ahora bien, ¿el cuerpo viene solo determinado por los genes? En realidad, ¿cómo puedo influir en cualquier medida sobre el desarrollo físico de un niño y su repercusión vital?

En otro post, hablaremos sobre la nutrición infantil -otro aspecto fundamental para el desarrollo saludable-, pero hoy lo haremos desde la parte motriz, o quizá es más acertado llamarlo psicomotriz.

Si echamos un vistazo sencillo a la experiencia del niño con su cuerpo, existen varias fases:

Durante el embarazo, el cuerpo vive en un medio ingravido. Acolchado por los fluidos y el útero materno, el bebé todavía no experimenta la densidad ni la autosuficiencia. La forma en que influimos sobre ese desarrollo físico es a través de la alimentación, el estado anímico con el torrente hormonal materno, los ruidos externos y los movimientos de la madre.

IMPORTANTE: Ruidos y entornos pacíficos, una buena alimentación y un acompañamiento saludable sobre el que gestionar todos los cambios del embarazo son muy positivos, por no decir necesarios.

Al nacer el bebé se enfrenta a la experiencia de gravedad. Su cuerpo pesa y está absolutamente condicionado por la superficie sobre la que se apoye. Para que todo su sistema nervioso comience a amoldarse al entorno, la máxima superficie posible trabaja para gestionar esta experiencia de gravedad. Es por eso que los bebés solo pueden mantenerse tumbados y su punto de gravedad es toda la columna vertebral y el cráneo.

IMPORTANTE: En nuestra mano está mantenerlo siempre en horizontal (cualquier otra postura vertical desajusta su experiencia de gravedad y genera inseguridad en el pequeño), no realizar movimientos para acunarlo (un simple apoyo completo sobre el cuerpo o un brazo que recorra toda su columna vertebral les aporta la seguridad y estabilidad que necesitan de nosotros), y cuidar los sonidos que tiene cerca (el oído es el órgano que desarrolla durante esta etapa y desde donde recoge toda la información de calma o peligro en su entorno. Cuidemos el tono y el entorno que escuchan).



A medida que crece, de forma programada, el bebé comienza a experimentar con esa gravedad y prueba a vencerla reptando (todavía manteniendo la máxima superficie de gravedad posible). Lo más conveniente es dejarle que experimente, no forzar cualquier movimiento suyo ni cambiarle la postura. En esta etapa va descubriendo, a través de sí mismo, los límites físicos de su cuerpo y qué relación hay entre lo que hace y las sensaciones físicas que tiene.

IMPORTANTE: debemos mantener la libertad de descubrimiento del bebé, no cambiarles de postura mientras reptan en el suelo, evitar que lleven zapatos o ropa aparatosa para, así, que ellos mismos comiencen a reconocer su cuerpo. Debemos darles la oportunidad de estar en el suelo tumbados, en lugar de en hamacas o permanentemente en brazos.

A continuación, cuando esta experiencia anterior le ofrece seguridad y va desarrollando su aparato musculoesquelético con los movimientos que él mismo ha ido probando, comenzará a buscar apoyos para ir, gradualmente, cambiando su eje de gravedad horizontal, por uno cada vez más vertical. Para ello, y para que esto le ofrezca la seguridad suficiente de avanzar en ello, es vital que lo haga por sí mismo.

IMPORTANTE: Como su eje gravitatorio, y por tanto su configuración cerebral en ello, es todavía horizontal y necesita muchos apoyos para sentir seguridad, el ejercicio de cambiarlo debe marcarlo él. Juegos habituales que hacemos con los niños como ponerles de pie mientras sostenemos nosotros la mayoría de su peso, o acompañarles brazos arriba caminando, desestabilizan su sensación de seguridad, y además, provocan dificultades en el desarrollo vertebral, pues ni los músculos ni sus piernas están preparadas para hacerlo naturalmente.

Debemos evitar cualquier superficie blanda para que experimenten este proceso (al contrario de lo que todos podríamos pensar), zapatos o ropas muy aparatosas y tampoco debemos intervenir en el proceso.

Igualmente, si se cayera, conviene no alarmarse. Si detecta nuestra preocupación o el ejercicio de socorro que hacemos, comenzará a temer sobre lo que está haciendo y, de nuevo, a ponerse en nuestras manos de forma dependiente.

Toda esta configuración física, marca la primera capa de desarrollo del cerebro de los niños, el cerebro más instintivo que le conduce a la supervivencia y que trae consigo la seguridad y la autosuficiencia.

En cada medida en la que actuemos nosotros por él, en la que le hagamos un cuerpo frágil y dependiente, entonces, demandará de nosotros siempre la ayuda a través de llantos, caídas o lentitud motora. Permitamos, con paciencia, acompañamiento, amor y CONFIANZA, que los bebés vivan este proceso, porque así, aunque el largo plazo resulte difícil relacionar, estaremos acompañando para que seres independientes, seguros y capaces se desarrollen en el futuro tan prometedor para ellos que viene.

Ahora bien, todos, o casi todos, hemos hecho la mayoría de estas cosas con nuestros bebés... ¿Es esto una condición muy negativa? ¿Deben saltar nuestras alarmas por no haberlo sabido antes? Por suerte para ellos y para nosotros, el cerebro es plástico. Esto quiere decir que genera nuevas conexiones y estructuras permanentemente. Lo que sí podemos ofrecer ahora son contextos que les ofrezcan la oportunidad de aprender y crecer físicamente de forma autónoma. Siempre tenemos la oportunidad delante.

Feliz día de experimentación y confianza en nuestros pequeños.

Paloma

Paloma Mesonero-Romanos