

*Guía para madres y padres
Cuerpo y movimiento*

Educación inicial: un buen comienzo

Guía para madres y padres

Cuerpo y movimiento

Educación inicial: un buen comienzo



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Plan y
programas
de estudio
para la educación básica

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
ESTEBAN MOCTEZUMA BARRAGÁN

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MARCOS BUCIO MÚJICA

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO CURRICULAR
MARÍA TERESA MELÉNDEZ IRIGOYEN

Primera edición, 2019

© Secretaría de Educación Pública, 2019

Argentina 28,

Centro 06020

Ciudad de México

ISBN: En trámite

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

En los materiales dirigidos a las educadoras, las maestras, los maestros, las madres y los padres de familia de educación inicial, preescolar, primaria y secundaria, la Secretaría de Educación Pública (SEP) emplea los términos: niño(s), adolescente(s), joven(es), alumno(s), educando(s), aprendiz(ces), educadora(s), maestro(s), profesor(es), docente(s), agentes educativos y padres de familia aludiendo a ambos géneros, con la finalidad de facilitar la lectura. Sin embargo, este criterio editorial no demerita los compromisos que la SEP asume en cada una de las acciones encaminadas a consolidar la equidad de género.

Índice

CARTA A MADRES Y PADRES DE FAMILIA	9
I. EL CUERPO	10
¿Qué es un cuerpo?	11
El cuerpo antes del nacimiento	12
¿De qué se trata ese envoltorio maternal?	13
¿Qué experimenta el bebé dentro del útero?	13
Un diálogo que comienza por el cuerpo	14
El cuerpo recién nacido	15
¿A qué llamamos un medio maleable o transformable?	17
¿Qué ocurre cuando el sostén corporal no es acertado?	18
¿Qué significa que el bebé esté bien protegido corporalmente?	18
La importancia del tacto	20
¿Cómo ofrecer un sostén corporal y protector suficientemente bueno?	22
II. LA LIBERTAD DE MOVIMIENTO COMO FUENTE DE APRENDIZAJE	24
Motricidad, curiosidad e iniciativa: ¿se “enseña” a gatear o a caminar?	25
¿Por qué no recomendamos el portabebés?	28
Entre el rebozo y el espacio abierto	28
Las relaciones entre el aprendizaje motriz y el desarrollo emocional	29
¿Por qué los niños y niñas se mueven tanto?	30
El mar	32

III. LOS JUEGOS CORPORALES	34
Los juegos corporales en los primeros tres años de vida	35
Mecer y balancear	35
La hamaca	36
Telas, casas, cuevas	36
Escondidas	37
Jugar con las manos	37
Qué linda manita	38
Tortitas de manteca	38
Éste compró un huevito	39
Cosquillas sobre el cuerpo	39
Sana, sana, colita de rana	40
Caballito	41
Avioncito	41
Juegos de persecución; el lobo y otros seres feroces	42
Girar, bailar, el carrusel	43
¿Por qué detenernos en los juegos corporales de la primera infancia?	44
IV. CUERPO Y TECNOLOGÍA	46
Los juegos corporales que se convierten en estereotipos	47
El cuerpo y la tecnología	47
BIBLIOGRAFÍA	50
CRÉDITOS	52
NOTAS	54

Carta a madres y padres de familia

ESTIMADAS MADRES Y ESTIMADOS PADRES,

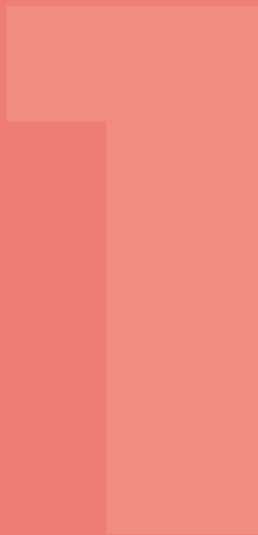
Esta guía forma parte de los documentos que se han elaborado en el marco de la Nueva Escuela Mexicana y que tienen como principal propósito colocar a las niñas y niños en el núcleo de los Centros de Atención Infantil (CAI), sin dejar a nadie atrás o fuera. En los CAI se trabaja de la mano con las familias estableciendo una crianza compartida en la que predominan los principios de honestidad, generosidad, empatía, colaboración, libertad y confianza.

En estas páginas vamos a poner la mirada sobre el cuerpo y el movimiento de los niños y niñas de cero a tres años. Sabemos que los bebés, al nacer, dependen físicamente de los adultos amorosos que los acompañan: no tienen suficiente tonicidad para sostenerse, no reconocen aún el espacio circundante, necesitan de la mamá, del papá, de la abuelita o de su educadora para alimentarse. Esa dependencia irá superándose paulatinamente si los cuidados, así como los juegos que les proponemos, estimulan su curiosidad, autonomía y, al mismo tiempo, protegen con suficientes apapachos, buen sostén físico, mirada conjunta y tiempo compartido.

En los últimos años ha habido grandes avances científicos que nos han permitido revisar algunas de las ideas y formas tradicionales sobre la crianza, la educación y el desarrollo corporal de los pequeños. En esta guía vamos a recapitular esos procesos de crianza a la luz de nuevas investigaciones, además, vamos a realizar una serie de sugerencias para acompañar, de las maneras más ricas, las interacciones y los cuidados corporales de los primeros tiempos de la vida.

¡Bienvenidos y bienvenidas a este espacio de lectura compartida!

EL CUERPO



¿Qué es un cuerpo?

Esta primera pregunta es muy importante para nosotros: muchas veces se considera que el cuerpo es el conjunto de músculos, huesos, la piel, los órganos internos... ¡Pero el cuerpo es mucho más que eso!

Una parte del cuerpo está constituida por el organismo biológico, es decir, el aparato neuroanatómico, las manos, los brazos, las piernas, la nariz, los ojos, la boca, el sistema nervioso, digestivo, circulatorio, el cerebro, todos los órganos, componentes y sistemas del organismo; pero hay otro aspecto fundamental del cuerpo que está atravesado por la afectividad y la cultura.

El organismo biológico, el que cada uno de nosotros trae al nacer y que seguirá desarrollándose durante la vida, no conforma por sí solo un cuerpo. Hacen falta muchas experiencias amorosas, de contacto, de acariciamiento, de palabras y miradas para que un bebé comience a sentir que ese organismo es “su” cuerpo, que le pertenece y puede sentir y moverse a través de él.

Al principio, los bebés sienten sus impulsos motrices, el hambre, el frío, la incomodidad si están en una posición que no es segura, etcétera, como algo extraño y exterior. Todo eso los pone tensos y por eso lloran; descargan sus tensiones llorando. Los bebés lloran mucho porque esa es una de las pocas maneras que tienen de expresar su incomodidad, por ello es tan importante atender el llanto, tratar de interpretarlo y brindar cariño en esos momentos.

A medida que los bebés van recibiendo las muestras de afecto de sus familiares, el tacto y las voces, comienzan a construir significados sobre esos dolores, temores y ansiedades que los dominan. Las caricias les permiten calmarse y, a la vez, tomar conciencia de su cuerpo, de su piel, de su contorno corporal. Cada vez que acariciamos a un niño o niña pequeña no sólo le estamos dando amor, sino que también le estamos ayudando a tomar conciencia de su propio cuerpo y así reconocerse. Tomar conciencia del propio cuerpo es a la vez un proceso físico y mental.

Es decir, en la medida en la que los niños y niñas avanzan en su reconocimiento corporal, también lo hacen en los procesos de pensamiento, en su capacidad de comprenderse a sí mismos y en la relación con el mundo que los rodea.

Tomar conciencia del propio cuerpo es a la vez un proceso físico y mental

El cuerpo antes del nacimiento

Desde la etapa prenatal ocurren muchas cosas importantes en el cuerpo del bebé, sobre todo en la relación con su madre. Durante ese periodo, el feto está concentrado en su crecimiento biológico y en su preparación para el desarrollo apropiado de competencias para después del nacimiento. Ese crecimiento requiere la presencia de una serie de estímulos que le procura la madre para favorecer la maduración de todas las funciones. *Podemos decir que el feto necesita la continuidad de un “envoltorio maternal” satisfactorio para la maduración de todas sus funciones.*¹



¹ Aucouturier, Bernard, *Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz*, Barcelona, Ediciones Grao, 2010, p. 21.

¿DE QUÉ SE TRATA ESE ENVOLTORIO MATERNAL?

En los intercambios con su bebé, que está dentro del útero, la madre transmite no sólo alimentos y defensa inmunológica, sino también las emociones de su propia vida, el afecto y los pensamientos que le generan la llegada de su hijo o hija. Por eso es tan importante cuidar a la madre en esta etapa de gestación. Los cambios tanto en el estado biológico como emocional de la madre pueden incidir en el desarrollo del bebé en gestación. Cuando goza de un envoltorio maternal satisfactorio, el bebé se dedica a experimentar intensamente dentro del útero y todo ello lo prepara para la vida en el exterior.

¿QUÉ EXPERIMENTA EL BEBÉ DENTRO DEL ÚTERO?

- **Flota** en el líquido amniótico y, mientras tiene lugar, se mueve, cambia de posición.
- **Oye** los ruidos del latido cardíaco, del abdomen, de la respiración de la madre, oye su voz y sus variaciones.
- **Escucha y responde** a través del movimiento, lo que ya significa una adaptación al mundo externo. Muchas veces las madres cuentan que frente a determinados movimientos de su parte o frente a determinada elevación de la voz, el bebé siempre reacciona de cierta manera: con pataditas, moviéndose mucho, etcétera. Ese sería un ejemplo de respuesta.
- **Busca contacto:** toca la placenta con las manos, los pies, la espalda o la cabeza, también toca o empuja la pared uterina; todo eso le produce sensaciones.

Todas estas primeras sensaciones que el feto reúne y registra son importantes a la hora de un buen desarrollo después del nacimiento. Y esas sensaciones están relacionadas con cierta periodicidad en los buenos cuidados de la madre embarazada; a eso nos referimos con “envoltorio maternal”.

La madre que está predispuesta y relacionada de manera buena con su embarazo, comienza a tejer una serie de diálogos con su bebé en la vida intrauterina: acaricia su vientre si el bebé está inactivo y él reacciona moviéndose, se sienta o se queda quieta si nota que el pequeño se mueve mucho, apoya la mano en su vientre en forma amorosa cuando está tratando de encontrar sus pies, esperando sus pataditas. Cuando ocurren todas esas acciones, el bebé reúne una serie de sensaciones agradables que lo ayudan en su desarrollo.

Apoyar a las madres durante el embarazo es una forma de cuidado corporal y mental para el bebé en desarrollo y para la madre misma

Por eso, podemos decir que el estado físico y emocional de la madre con respecto al embarazo es muy importante para la vida del bebé, no sólo la alimentación y la salud influyen, también los estados sensibles y la conexión que va construyendo con su bebé aún en el útero. Apoyar a las madres durante el embarazo es una forma de cuidado corporal y mental para el bebé en desarrollo y para la madre misma.

Sabemos que el embarazo es una de las situaciones más movilizantes de la vida; que la gestación y el nacimiento de un hijo provocan una enorme conmoción, que no sólo afecta la vida inmediata, sino que revoluciona cuestiones de la vida pasada, de cómo fue nuestra historia de hijos, la relación con nuestros padres y tantas vivencias más.

A veces, una madre que espera ansiosamente a su bebé, rápidamente comienza a sentir una predisposición hacia el diálogo, que la lleva a realizar de manera más o menos espontánea esos cuidados, caricias, palabras o cantos. Otras veces esa adaptación a la nueva vida no ocurre de manera tan sencilla o feliz, por eso es muy importante acompañar a la madre gestante, tanto el papá del bebé como familiares, o bien amigos si es una mamá que está gestando sin el padre.

Proteger a una mamá gestante, aportarle compañía y tranquilidad, es una forma de cuidar al bebé en crecimiento, de prepararlo más saludablemente para su salida al mundo.

UN DIÁLOGO QUE COMIENZA POR EL CUERPO

Cuando el proceso de gestación va acompañado de palabras amorosas, de caricias, de pensamientos afectuosos y fantasías alrededor del bebé por nacer, comienza a generarse un diálogo tónico-emocional que será muy importante para el bebé en su vida futura. Esas actitudes de la madre y del padre anticipan una comunicación no verbal muy profunda entre madre/padre e hijo.

El papá comienza a acariciar el vientre y el bebé reacciona a esa estimulación: empuja con su pie, el papá reconoce el talón, se divierten jugando a las escondidas con ese piecito que aparece y desaparece de la pared del útero, liberándose cuando se lo arrinconan. La mamá posa su mano y el bebé reaparece, se deslizan una mano y otra mano en una danza entre los tres, que no es más que un sistema de comunicación y diálogo amoroso a través del cuerpo. La mamá le habla, y el bebé se pone contento y se mueve mucho más; el papá le canta, y el bebé se queda quietecito.

Ejemplo

Veamos un ejemplo que seguramente les resultará familiar, por haberlo vivido o por haber escuchado reiteradamente comentarios como éste, cuando la mamá o el papá tienen la mano sobre el vientre y juegan a “conversar” corporalmente con su bebé:

El cuerpo del bebé, entonces, está preparado desde la gestación para recibir estímulos humanos, depende de ellos para crecer y activarse en el sentido social y del movimiento.

El cuerpo recién nacido

Veamos qué ocurre a partir del nacimiento. Para el bebé salir al mundo es, en principio, algo muy extraño: pasa de un medio acuático, casi sin gravedad, en el que se encontraba sostenido permanentemente, a un medio aéreo.

Podemos imaginar el vacío que siente a su alrededor, la extrañeza de mover sus piernas y brazos y no encontrar tope, la falta de líquido amniótico que lo acaricie, lo violento que puede resultarle el ingreso del aire en sus pulmones, la sensación de hambre, de frío. Ahora debe esperar que otros satisfagan sus necesidades, construir un nuevo ritmo alimentario con mamá o papá, esperar que alguien caliente su piel... y todo eso es muy complejo para los sentimientos del bebé. Su cuerpo depende de los otros, su tranquilidad y bienestar también.

Todas estas sensaciones poco agradables que vive el bebé, se solucionan cuando la madre o el padre responden a las necesidades que comienzan a advertir. Cada vez que tiene hambre, la madre le da pecho o el biberón y el bebé se relaja, después, cuando comienza a disminuir el ritmo de succión y se siente lleno, empuja el pezón o el chupón del biberón con la lengua, deja de succionar y con toda tranquilidad deja que la leche se desparrame fuera de su boca.

Dice Bernard Aucouturier, especialista en psicomotricidad: “La madre se transforma simultáneamente a la transformación corporal del bebé: la sensorialidad, el tono, las posturas, el ritmo de sus gestos y las emociones cambian del mismo modo que su actitud psicológica. La madre transforma a su bebé al responder satisfactoriamente a sus necesidades y el bebé transforma a la madre con su disponibilidad para recibir y para interactuar con ella”.²

² *Ibidem*, pp. 28-29.

Ese camino de interacciones y transformaciones recíprocas permite que la madre inunde a su bebé de placer mediante su afecto. Y, a la vez, el bebé descubre que él puede dar placer a otros, provocando afecto también. Esos cuidados placenteros también le muestran al bebé la posible calma de su cuerpo. El cuerpo se distiende, no sólo porque deja de sentir hambre si eso lo inquietaba, sino también porque al encontrar disponibilidad de contacto corporal, sus movimientos desparramados (propios de esa etapa) encuentran límites y se sosiegan. Los bordes que construyen los cuerpos de los cuidadores, ya sea madre, padre o educadora, cuando ofrecen un sostén adecuado, caricias y alimentos, ayudan a continuar esa construcción prenatal de integración corporal que, a partir de la vida exterior, se complejiza. “Un medio maleable, transformable, garantiza la evolución del niño, lo que continúa siendo válido para toda la vida”.³



“Un medio maleable, transformable, garantiza la evolución del niño, lo que continúa siendo válido para toda la vida”

³ *Ibidem*, p. 30.

¿A QUÉ LLAMAMOS UN MEDIO MALEABLE O TRANSFORMABLE?

Un medio es maleable cuando la madre, el padre, la abuelita o la educadora pueden “leer” lo que el niño necesita y en función de ello adaptarse a sus necesidades. Cuando el adulto cuidador no está disponible, el bebé puede llegar a repetir insistentemente sus llamados o sus acciones de demanda, y si fracasa en obtener respuesta con frecuencia, persistirán las tensiones internas. En esos casos, nos encontramos, casi siempre, con bebés en un estado tónico de malestar.

IMAGINEMOS LA SIGUIENTE SITUACIÓN:

Un bebé llora en su cunita, ya comió y descansó bien, su mamá cree que es mejor que se quede en su cuna un rato aunque llore, para que no se embracile, de hecho, la abuelita le recomendó lo mismo. El bebé sigue llorando

¿Cómo sería posible actuar de manera que seamos un medio maleable y transformable para el bienestar del bebé?

Probablemente el bebé nos esté indicando con su llanto que, pese a que está bien comido y dormido, tiene otras necesidades, por ejemplo, quiere jugar, recibir lenguaje o interactuar con sus figuras amadas. Si la mamá, el papá o la abuelita son suficientemente maleables, no se van a quedar tranquilos con aquella frase: “No lo cargues porque se embracila”, sino que se van a acercar, le van a hablar (entonces notarán que el bebé se interesa en ellos y trata de salir de la cuna), lo van a cargar y se irán a jugar al piso. Le brindarán cantos, algún libro para leer, un pañuelito para jugar a las escondidas, sonajas, otros juguetes... y el clima cambia. El bebé encontró quien lo escuche, entró en diálogo, puede contar con adultos que no lo dejarán a la deriva; la dependencia de su cuerpo no es un obstáculo porque tiene quien lo cargue, lo abraze y lo transporte hacia situaciones de juego más ricas e interesantes.

Ejemplo

¿QUÉ OCURRE CUANDO EL SOSTÉN CORPORAL NO ES ACERTADO?

Muchas veces observamos que cuando los bebés no reciben un buen sostén corporal tensionan su cuerpo como si de esa manera se “autosostuvieran” frente a la inseguridad que sienten en el cuerpo del adulto. Los bebés se ponen rígidos, temen a la caída y esa sensación repercute no sólo corporalmente sino también emocionalmente, porque sienten inseguridad y temor. Este sostén poco efectivo puede influir en que luego, al poner al bebé en el piso o en su lugar de juego, no se atreva a moverse demasiado por el temor a la caída o la pérdida del equilibrio, o tome pocas iniciativas de juego y exploración a sus alrededores. “La estructura tónico-afectiva del bebé es el origen de los hábitos posturales y motores que persistirán toda la vida, aunque con posibilidades de adaptación al entorno”.⁴

Esto quiere decir que en esos primeros tiempos de vida se estructuran los modos de relación corporal, las posturas, nuestra forma de vivir el cuerpo en relación con los otros, con el ambiente, con el espacio. Rigidez, tensión corporal, destreza, capacidad para abrazar y dejarse abrazar, apatía, temor al encuentro corporal con los otros, equilibrio, fluidez para bailar, inhibición y escondite, hiperactividad corporal, disfrute por el roce afectivo, huidas del cuerpo del otro; *existen muchos modos de ser de nuestros cuerpos desde el punto de vista tónico-afectivo y de la expresividad motriz.*

“La estructura tónico-afectiva del bebé es el origen de los hábitos posturales y motores que persistirán toda la vida, aunque con posibilidades de adaptación al entorno”

¿QUÉ SIGNIFICA QUE EL BEBÉ ESTÉ BIEN PROTEGIDO CORPORALMENTE?

El bebé puede aferrarse al pecho de la madre y a su mirada, de hecho, es muy importante que a los bebés se les dé el biberón mirándolos a los ojos, en una relación de sostenimiento por medio de la mirada, para que de ese modo se sientan sostenidos. Si está bien sostenido por la espalda, sin sensaciones de vacío o de caída; se siente bien apoyado en el cuerpo del adulto, un apoyo indispensable para la futura percepción del eje vertebral y para el desarrollo de su equilibrio. Teniendo una buena vivencia de los apoyos, muy pronto podrá percibir lo que se mueve y lo que no se mueve en su entorno, así como su propia movilidad y sus efectos. La envoltura protectora corporal es entonces una serie de cuidados psíquicos y físicos, unificadores del cuerpo y de la mente del bebé, de sus emociones y de su integridad física.

⁴ *Ibíd.*, p. 33.

Madre/padre e hijo con una envoltura protectora común viven en una armonía tónica y rítmica que será el origen de la percepción adecuada de los ritmos externos a los que el bebé tendrá que adaptarse progresivamente. A la vez esa envoltura le permitirá sentirse contenido, aun frente a las situaciones desagradables o invasivas que pueda vivir. El bebé percibe la disposición de la persona que lo toma en brazos mediante el tono muscular. Trata de “leer” su amorosidad a través de la piel del adulto y lo que percibe le da mayor o menor confianza. Si el adulto está disponible, ocurre un acople entre el cuerpo del adulto y el del bebé. Podríamos decir que el niño se siente unificado por las vivencias de placer que provienen de sus propias sensaciones, de lo que se produce interiormente en la relación con sus cuidadores. Pero también gracias a todas las manipulaciones amorosas que recibe a través del tacto y del movimiento: caricias, abrazos, movimientos diversos, balanceos y juegos corporales con el adulto. Por eso podemos decir que: a mayor apego y cuidado, mayor seguridad del niño (y posterior autonomía).

Por eso podemos decir que: a mayor apego y cuidado, mayor seguridad del niño (y posterior autonomía)

El bebé que se siente una unidad puede cruzar las piernas, tomarse una mano con la otra, tocarse la boca. Muchas veces vemos que cuando los bebés, alrededor de los siete u ocho meses, descubren que pueden tomarse ambas manos, repiten y repiten esta acción ininidad de veces. También cuando logran la coordinación para aplaudir; allí no sólo están buscando que les festejemos sus gracias, sino que repetir esa acción, reunir y apretar sus dos manitas por sí mismos, fundamentalmente los lleva a sentir un gran placer ligado a la integración: la satisfacción de descansar en su propia unidad, sin peligros.

El niño y la niña que están tumbados de espaldas y se ponen solos boca arriba, que se incorporan para levantarse, para equilibrarse, que más tarde se balancean, ruedan sobre sí mismos, trepan, se deslizan, se caen, saltan, hacen todo ello como representaciones de acciones que han vivido en su relación con la madre al llevarlos ésta en brazos, acunarlos, levantarlos, dejarlos sobre su cama.⁵

⁵ Aucouturier, Bernard y Gérard Mendel, *¿Por qué los niños y las niñas se mueven tanto?*, Barcelona, Editorial Grao, 2004, p. 28.

LA IMPORTANCIA DEL TACTO

Ya nos vamos acercando a los indicios de las relaciones entre los cuidados corporales y el juego, pero antes, otro factor también importante. La palabra “tacto” puede definirse como la acción de tocar, es decir, como el acto de sentir ciertas cualidades de un objeto mediante su contacto con la piel. El tacto produce alteraciones tanto nerviosas, glandulares y musculares como mentales; a dicha combinación la llamamos “emoción”. Tener tacto también implica cierta sensibilidad respecto a los sentimientos de los otros y estar en contacto con alguien quiere decir mantener algún vínculo de comunicación con esos otros.

Los bebés se tranquilizan notablemente cuando reciben contacto piel a piel, cuando los cargamos o los arrullamos. Uno de los momentos de mayor placer y confort es cuando los mecemos en brazos y los balanceamos, tanto a la hora de dormir como durante el día. Muchas veces escuchamos decir que no es conveniente arrullar y cargar a los niños para dormirlos, que se vuelven más “autónomos” si lo hacen solitos en sus cunas; sin embargo, para el niño pequeño ese contacto amoroso, piel a piel, antes de entrar en la noche de los sueños, antes de abandonar la vigilia que tanto le gusta, así como el balanceo que le recuerda su vida intrauterina y refuerza el tono muscular, constituyen grandes apoyos psíquicos y corporales. Esa forma de sostenimiento da seguridad y baja la ansiedad, pues se trata de un contacto flexible que arropa. El uso del rebozo para llevar a los bebés muy pequeños nos habla también de este contacto piel a piel, calor a calor, latido a latido, que construye una envoltura no sólo física. La caricia es a la vez un recubrimiento de sostén y una acción de comunicación.

**La caricia es a la vez
un recubrimiento de
sostén y una acción
de comunicación**

En la vida intrauterina el bebé estuvo todo el tiempo con su piel estimulada por el líquido amniótico, también por el contacto con las paredes del útero; al salir al exterior, la piel se desprende de esa caricia permanente, de ese abrigo y queda a la intemperie. El roce que produce la caricia brinda calor, cobertura, sensación de continuidad y presión; todos esos elementos permiten constatar que el cuerpo existe. La caricia y los abrazos constituyen formas de afecto y también de adaptación al mundo. Sin ellas se dificulta la posibilidad de construir bordes que definan interiormente la idea de un cuerpo propio.

Los cuidados cotidianos del bebé son ocasiones muy propicias para esta relación táctil. El momento del baño, tan cercano a las sensaciones que el bebé vivió en la vida intrauterina, constituye una situación privilegiada: acariciar con el agua, con las manos, deslizar la espuma suave en el cuerpo del bebé; el cambiado, ocasión de desnudez, de pataleo, de encuentro con todo el cuerpo, de zonas de contacto no sólo con las manos sino también con la boca (resoplar sobre la pancita del bebé, “comerse” sus piecitos), de cosquillas, de una relación con el cuerpo que, paulatinamente, va pasando del cuidado físico y amoroso a la posibilidad lúdica de inventar un repertorio de juegos que llenen el tiempo de la higiene y los cuidados básicos. Pero no sólo los bebés necesitan caricias, todos los niños de cero a tres años están pendientes del contacto piel a piel con sus figuras de apego, disfrutan de esos tiempos compartidos y agradecen la tranquilidad que les aportan.



¿CÓMO OFRECER UN SOSTÉN CORPORAL Y PROTECTOR SUFICIENTEMENTE BUENO?

- Cargar y mecer a los bebés a la hora de dormir
- Tomar en brazos a los bebés con seguridad y rodearlos por la espalda
- No presionar para que gateen o caminen
- Ofrecer espacios seguros y planos para jugar
- Dar pecho o biberón en una posición cómoda, concentrada, con una mirada rostro a rostro
- No sacudir a los bebés exageradamente, ni aventarlos al aire para cacharlos
- Siempre que los tomemos corporalmente para llevarlos de un lugar a otros, contarles con palabras que los vamos a levantar
- Levantarlos siempre de frente para que puedan anticipar y entender la acción de ser transportados
- En el momento del cambiado de pañales o del baño, acariciarlos, darles tiempo para que muevan sus cuerpecitos, jugar con sonidos y toques
- Dejar que los niños trepen por el cuerpo del adulto, lo toquen, lo acaricien
- Pasar la mayor parte del tiempo de juego con un bebé en el piso, a su altura, ofreciendo nuestros cuerpos como sostén para sus movimientos que comienzan a emerger
- Recuperar los juegos corporales
- Contener con abrazos a los niños más grandes cuando estén haciendo un berrinche
- Dar la mano cuando un niño sienta temor



LA LIBERTAD DE MOVIMIENTO COMO FUENTE DE APRENDIZAJE

2

Motricidad, curiosidad e iniciativa: ¿se “enseña” a gatear o a caminar?

Hasta aquí hemos hablado mucho de la importancia de la protección, pero proteger no quiere decir “hacer por el bebé”. Pensamos siempre en un niño o niña activa desde antes del nacimiento y, en relación con el movimiento y el desarrollo corporal, que aprende a partir de la “libertad de movimiento”. Nos resulta muy importante señalar que desde la perspectiva propuesta en el Programa de Educación Inicial: un buen comienzo, la motricidad no se “enseña”. Pero, ¿cómo aprenden los niños a caminar si no se los enseñamos?, ¿no hay que estimularlos?

Durante muchos años tuvo predominancia una línea teórica llamada “estimulación temprana”, que puso el acento en la “ejercitación” del niño para llegar a adquirir nuevos movimientos. Desde esa perspectiva, es el adulto el que estimula al bebé para que logre algo futuro. En cambio, desde la perspectiva de la “libertad de movimiento”, que parte de la investigación de la pediatra húngara Emmi Pikler, son los niños los que, poco a poco, respetando sus propias iniciativas y posibilidades, van llegando a los movimientos y posiciones que sus cuerpos son capaces de sostener, siempre de acuerdo con su curiosidad y destrezas. Los resultados del trabajo bajo esta perspectiva nos muestran niños y niñas mucho más seguras cuando comienzan a caminar, con buen equilibrio, poco propensos a las caídas y, sobre todo, muy armónicos en sus movimientos.

No se trata de mostrarles a los niños y niñas cómo sentarse, cómo tomar los objetos o cómo gatear. Cada bebé se desarrolla libremente, pero eso no implica que sea sin estímulos. Emmi Pikler dice lo siguiente:

La intervención directa del adulto durante los primeros estadios del desarrollo motor (es decir dar la vuelta al niño, sentarle, ponerle de pie, hacerle andar), no es una condición previa para la adquisición de estos estadios (es decir, volverse sobre su vientre, sentarse, ponerse de pie, andar), porque en condiciones ambientales favorables el niño pequeño consigue regularse por sí mismo, por su propia iniciativa, con movimientos de buena calidad, bien equilibrados, volverse sobre el vientre y después, pasando por el rodar, el reptar y el gateo, sentarse y ponerse de pie.⁶

⁶ Pikler, Emmi, *Moverse en libertad*, Madrid, Editorial Narcea, 1983, p. 14.

La libertad de movimiento permite a los bebés desarrollar su motricidad global armónicamente. La libertad no sólo le brinda seguridad, porque cada bebé regula lo que puede en función de sus posibilidades y no va más allá de lo que siente como seguro y equilibrado, sino también sentimientos de confianza en su ser y así, de a poco, se va separando del cuerpo del adulto. Ese sentimiento de confianza lo impulsa a nuevas exploraciones, incrementa su deseo de hacer más y nuevas cosas, y en eso se basa el impulso de aprender, de conocer, de relacionarse con el mundo y crecer.

La libertad de movimiento permite a los bebés desarrollar su motricidad global armónicamente



EJEMPLOS DE “ENSEÑANZA” QUE DEBEMOS EVITAR

- ✗ Hacer que el bebé realice ciertos movimientos que aún no domina, por ejemplo, mantenerlo sentado con cojines aunque su columna no esté lista, provoca que el bebé quede recostado hacia adelante sin poder cambiar de posición y no logre llegar a los objetos que desea. Esa exigencia en su columna puede derivar en escoliosis y en tensiones musculares por el sobreesfuerzo de sostenimiento. Cada bebé que se mueva libremente logrará sentarse por sí mismo cuando esté preparado para ello y, por lo general, eso ocurre entre los siete, ocho o nueve meses de edad.
- ✗ Llevarlo a caminar de la mano antes de que pueda hacerlo por sí mismo. Nuevamente, si el niño no está preparado neuroanatómicamente, podemos exigirle demasiado. Lo ideal es que cuando observemos intenciones de caminar, pongamos a su alcance objetos sólidos que le permitan tomarse de allí para moverse a su alrededor, para desplazarse entre gateos y primeros pasitos, entre una cosa y otra en el espacio: sillas firmes, cajas grandes, una mesa baja. Si el caminar ocurre precozmente, habrá problemas con el equilibrio y la seguridad.
- ✗ Ofrecerle la andadera para “adelantar” el caminar. La andadera es perjudicial porque le brinda al bebé una sensación ficticia con respecto a sus verdaderas posibilidades, por eso produce inseguridad al abandonarla y caídas recurrentes en el caminar autónomo. No es para preocuparse si un bebé pasa mucho tiempo gateando, el caminar debe surgir de la seguridad interior. Lo más importante es observar interés por el movimiento y sucesivas conquistas, cada bebé a su ritmo.
- ✗ Ponerlo en una posición de la que no pueda salir por sí mismo. Si un bebé está en una posición que no es propia, queda atrapado en ese lugar, no logra modificar su relación con el entorno y puede sufrir incomodidad. Lo ideal es recostarlo boca arriba sobre una manta, en el piso o en una colchoneta suave, y que sea él mismo quien comience a rotar, rodar, deslizarse y buscar cambios de posición.

¿POR QUÉ NO RECOMENDAMOS EL PORTABEBÉS?

Un bebé que debería estar descubriendo el mundo que lo rodea, en un portabebés está limitado a una posición fija y rígida, no puede girar, no puede estirarse, no puede desplazarse, no puede rotar su cabeza, no puede mover sus brazos y piernas más allá de un mínimo registro espacial. *Podríamos decir que el portabebés es contradictorio con la idea misma de aprendizaje, porque limita el amplio mundo necesario para el movimiento y la curiosidad del bebé.*

ENTRE EL REBOZO Y EL ESPACIO ABIERTO

Pensemos en los bebés que pasan varias horas del día en el rebozo de la mamá, sobre su espalda o su pecho, mientras ellas trabajan. En estas situaciones hay una relación corporal intensa y amorosa que funciona como protección para el bebé. Si quisiéramos enriquecer esa práctica de crianza, podríamos sugerir que en los momentos en que están en casa o en un prado, el bebé juegue sobre una manta, con su cuerpo libre y en la posición que elija. Ese podría ser un modo de equilibrar la protección, el cuidado, la libertad para el movimiento y el aprendizaje, las necesidades de la mamá y las del bebé.

Durante su desarrollo, las maneras de desplazarse, de alcanzar un juguete y de servirse de él, van evolucionando. El niño y la niña ensayan siempre nuevos medios para moverse y actuar durante toda su primera infancia. No es necesario que el adulto le muestre o le enseñe todo. Con un interés inagotable, el bebé mira su mano, toma los objetos, los observa, los experimenta; cambia a menudo de posición y de lugar. A partir de su propia iniciativa va conociendo el mundo circundante. Y algo esencial es que, haciéndolo, su alegría, su deseo de tomar iniciativas permanece constante. Señala Pikler: “En numerosas ocasiones, la autonomía del niño, el sentimiento de competencia que él podría extraer de ella, es trabada por la manera en que el adulto cree favorecer su desarrollo. Sería interesante analizar la actitud que, bajo el pretexto de ayuda o de estimulación, priva al niño de la posibilidad de tomar por sí mismo sus iniciativas, de hacer ensayos y de finalizar él mismo una acción comenzada”.⁷

⁷ *Ibidem*, p. 57.

Los niños y niñas que gozan de la libertad de movimiento, que no usan portabebés ni andaderas, que tienen un espacio libre disponible, que no están obligados a estar sentados, que trepan y reptan durante mucho tiempo, que pasan largos ratos de rodillas antes de aprender a pararse, tienden a desarrollar una motricidad muy rica y armoniosa. Se ejercitan por sí mismos en la posición de pie, inclinándose y enderezándose, experimentan numerosas formas de equilibrio sobre las plantas de los pies antes de ponerse de pie sin agarrarse o antes de decidir dar los primeros pasos sin apoyo. Este largo proceso de ensayo y error les da mucha conciencia de sí mismos y de su relación cuerpo-espacio, eso hace que sean más prudentes a la hora de aventurarse en nuevos movimientos o posiciones, aprenden a reaccionar con habilidad ante los posibles incidentes que inesperadamente pueden traerles el desplazamiento y el juego mismo. Tanto los bebés como los niños o niñas que ya caminan o corren muestran una gran agilidad.

Que la iniciativa provenga del bebé, que la ejecución del acto sea autónoma y eficaz, son los elementos más importantes para un desarrollo hacia la creatividad y la autonomía.

El primer año de vida es vital en este sentido. Comienzan a vivenciar distintas experiencias, primero exploran el mundo desde el piso, apoyados sobre sus espaldas. Luego comienzan a aparecer las posiciones de cuadrupedia y los reptados hacia atrás para dar lugar al gateo. Al gatear se van alejando del adulto por iniciativa propia, el mundo físico toma una forma distinta, el mundo emocional también, aparecen las primeras experiencias físicas de alejamiento por propia voluntad con todo lo que ello genera en los bebés: miedo por separarse del adulto pero, a su vez, un gran entusiasmo por la posibilidad de ir y venir a su antojo.

Las relaciones entre el aprendizaje motriz y el desarrollo emocional

Muchas madres y padres, con bebés de alrededor de ocho meses de edad, se preguntan por qué su bebé comenzó a despertarse de noche sobresaltado, no quiere dormir solo, llora y pide la presencia de sus padres. Cuando comenzamos a indagar en las posibles razones, observamos que ese bebé está comenzando a gatear. El gateo es un gran logro psicomotriz pero, a la vez, es un gran desafío desde el punto de vista afectivo. Tomar distancia, ganar autonomía, pero también el riesgo de que mamá o papá ya no

estén cuando regrese. Por eso, por la noche los bebés están alertas, porque al aprender a gatear cambia su relación con el espacio y con la seguridad física de estar cerca de sus padres. Por ello, también es tan importante comprenderlos y apapacharlos durante esas noches, cantarles, darles seguridad.

“Libertad no es opuesto a estímulo”: al poner nuestros cuerpos, objetos y juguetes disponibles al ras del piso, les ofrecemos a nuestros bebés las caricias, la continuidad de juegos, el espacio abierto y, sobre todo, la mirada atenta para cada uno, estas formas constituyen estímulos que enriquecen su desarrollo individual plenamente y a su tiempo. Dice Emmi Pikler:

Que los niños tengan tan pocas aptitudes para tomar iniciativas; que prefieran reproducir antes que inventar, imitar antes que realizar ideas individuales es una de las grandes preocupaciones actuales de los pedagogos que se ocupan de jóvenes y más aún para los teóricos. Ahora bien, los niños son educados en este sentido desde el nacimiento. Desde su infancia más temprana se sofocan sus iniciativas, se les hace perder las ganas de experimentar por sí mismos; se restringen a áreas estrechas sus posibilidades de tomar cualquier iniciativa, y si las toman, poder finalizarlas ellos mismos.⁸

Este modo de plantear el desarrollo corporal busca niños y niñas más creativos y autónomos, con iniciativas de juego y aprendizajes propios.

¿POR QUÉ LOS NIÑOS Y NIÑAS SE MUEVEN TANTO?

Esta pregunta resulta muy interesante en estos tiempos, sobre todo cuando percibimos que muchas veces el movimiento, casi constante, del niño pequeño perturba e irrita a los adultos. Es muy común escuchar la expresión “Quédate quieto” repetidamente en cualquier contexto social. También es frecuente ver a los niños sentados mucho tiempo en el ámbito escolar y algunos adultos interpretan esa situación como “¡Qué juiciosos estos niños!”. Un niño que se queda quietecito durante el tiempo que el adulto lo necesita, tiene muchas posibilidades de ser pensado en nuestra sociedad como un niño “bueno”.

Pero si todos los niños y niñas se mueven tanto, ¿no sería interesante preguntarnos por qué? ¿Qué los impulsa al movimiento? ¿Qué beneficios obtienen de él?

⁸ Pikler, Emmi, “Importancia en el desarrollo de la persona. Iniciativa-competencia”, *Revista La Hamaca*, núm. 9, Buenos Aires, Instituto Loczy, 1979.

Por un lado, está su iniciativa, que es motor de la curiosidad, y la curiosidad es motor del aprendizaje. Hacia los 12 o 15 meses, el niño se desplaza con bastante lentitud, “se balancea como un pato grande”.⁹

Presta mucha atención a su entorno; teme incluso que otro niño pueda provocarle una caída. Esta forma de caminar nos muestra que aún teme por su equilibrio. En cambio, hacia los 18 o 24 meses es capaz de correr con soltura. Con la carrera disfruta del movimiento, aparece un nuevo placer asociado al cuerpo. “Ahora bien, ¿la carrera es solamente eso? ¿No será también el modo que tiene el niño para huir del control de un mundo externo que le resulta demasiado agobiante para ser independiente dentro de su espacio? Para un niño o una niña de pocos meses, el hecho en sí de poner en movimiento el cuerpo es una fuente de descarga de tensiones tónicas y un estado afectivo placentero, ya que el movimiento es un estado afectivo elemental”.¹⁰

Moverse es una actividad elemental en la primera infancia, todos los niños y niñas necesitan espacio y tiempo liberado para el movimiento. Es importante preguntarnos cuánto tiempo de juegos para correr, saltar y brincar tienen los niños y niñas en la actualidad. *En este sentido, si estamos pensando cómo acompañar la crianza desde el punto de vista del cuidado del cuerpo y el movimiento, deberíamos considerar el espacio exterior como un lugar sagrado para los niños pequeños: el parque para quienes viven en la ciudad, la playa para quienes viven cerca del mar, la sierra, la acera del barrio, los lugares que nos permiten jugar sin limitaciones corporales y espaciales.*



⁹ Aucouturier, Bernard y Gérard Mendel, *¿Por qué los niños y las niñas se mueven tanto? Lugar de la acción en el desarrollo psicomotor y la maduración psicológica de la infancia*, Barcelona, Ediciones Grao, 2004, p. 25.

¹⁰ Ídem.

EL MAR

*Diego no conocía la mar. El padre, Santiago Kovadloff, lo llevó a descubrirla,
viajaron al sur.*

*Ella, la mar, estaba más allá de los altos médanos, esperando.
Cuando el niño y su padre alcanzaron por fin aquellas cumbres de arena,
después de mucho caminar, la mar estalló ante sus ojos.*

*Y fue tanta la inmensidad de la mar, y tanto su fulgor,
que el niño quedó mudo de hermosura.*

*Y cuando por fin consiguió hablar, temblando, tartamudeando, pidió a su padre:
—¡Ayúdame a mirar!*

Este hermoso texto del escritor uruguayo Eduardo Galeano, nos ayuda a nosotros, los adultos, a mirar con otros ojos las necesidades de la primera infancia: un mundo nuevo por descubrir siempre es mejor en compañía amorosa. Un mundo nuevo depende, en gran parte, de las oportunidades que los adultos creamos, que muchas veces no están ligadas a las posibilidades económicas, sino sobre todo a la disponibilidad afectiva, al tiempo compartido, a las intenciones de incluir a los niños y niñas en la cultura que nos rodea.



LOS JUEGOS CORPORALES

3

Los juegos corporales en los primeros tres años de vida

Llegamos a un punto importantísimo de esta guía: la necesidad de proponer juegos corporales con sus hijos pequeños. Se trata, en su mayoría, de juegos que se han ido transmitiendo de generación en generación, que pertenecen a la esfera familiar y que tienen un enorme valor en la crianza. Son juegos ligados a la interacción porque siempre hay un adulto sosteniéndolos; se nutren del vínculo, acercan, son gratuitos. Juegos que todos hemos jugado y que actualmente necesitan cierto estímulo, puesto que nos percatamos, con preocupación, que están tendiendo a desaparecer. Estos juegos intervienen en diversos aspectos del desarrollo de los niños y niñas, estimulan el crecimiento saludable y entran en dos fenómenos básicos: el contacto (vínculo corporal) y lo lúdico propiamente dicho. Por eso los promovemos especialmente.

MECER Y BALANCEAR

Este es uno de los primeros juegos corporales que aparece ligado a acciones de cuidado, como hacer dormir, pero que, en tanto juego, adquiere rápidamente otras fisonomías. La acción de mecer remite a la armonía dentro del útero y eso constituye una enorme fuente de placer para el niño. Por otro lado, es el juego que mayor cantidad de contactos corporales propone. Cuando el niño se mueve entre los brazos del adulto, éste se adapta y le asegura que no se caerá, en ese sentido, el juego de mecer es muy estimulante y no es sólo para los bebés. Toda la potencia de la angustia de caída que se evidencia en los primeros tiempos de vida, se alivia cuando un niño es bien mecido.

Un juego que cada uno podría hacer en su casa es el del nido: los hijos pajaritos y la mamá y el papá pájaros. Los adultos mamá-pájara o papá-pájaro toman a los niños en brazos, los sacan de su nido y los llevan a dar un paseo meciéndolos un poco en el aire, por el campo, luego los devuelven al nido. A los niños les encanta este juego de mucho contacto corporal y movimiento. A veces acompañamos el paseo con alguna canción de pajaritos. Otras veces los pajaritos gritan desde el nido “pío, pío, pío” para que vengamos a sacarlos a pasear. Se construye una serie de interacciones básicas de sostén corporal y vincular, de presencia y ausencia, de espera y compensación. Este es un juego especialmente disfrutado por los niños y niñas de dos y tres años.



LA HAMACA

La hamaca tiene cercanía con los juegos de mecer. Pensemos en las hamacas de las casas o en las playas, en las que los niños ensayan el distanciamiento: de los brazos de los adultos al espacio abierto. De alguna manera, la hamaca sustituye al mecer de los primeros tiempos; es una transición. También la hamaca permite un ir y venir de las manos del adulto al espacio abierto, cuando somos nosotros quienes hamacamos al niño. Lejos-cerca y en el medio, el vértigo del vuelo; pura emoción. Habrán observado que a veces a los niños no les gusta que los hamaquemos fuerte y necesitan tiempo para arriesgarse a esa distancia, tal como sucede en el vínculo y los procesos de separación. Cuando los niños permiten que los hamaquemos desde atrás, es decir, aceptando perder la vista del adulto, nos están mostrando que ya tienen una interesante sensación de integridad, pueden confiar en nuestra presencia a distancia, aun sin vernos. Algo tan simple como ir al parque y jugar en las hamacas y, sin embargo, tan cargado de significaciones.

También podemos hacer hamacas de tela con una sábana y, sostenida por las puntas con las manos de mamá y papá, hamacamos a los pequeños dentro de la tela. Mientras los hamacamos cantamos alguna canción, a veces improvisada con sus nombres, a veces canciones que les gusten mucho.

TELAS, CASAS, CUEVAS

Las telas siguen siendo grandes protagonistas en los juegos de niños y niñas. En la vida hogareña, las telas están siempre disponibles: una sábana, un mantel, un trapo; los niños buscan telas, así como cajas o escondites alternativos que les resulten sumamente ricos desde el punto de vista estético y del movimiento.

ESCONDIDAS

Este juego es esencial en el primer año de vida, aunque después también lo es. Los juegos de ocultamiento se producen con telas, pero del mismo modo en otras situaciones muy simples. Por ejemplo, cuando alguien llega a la casa y el niño primero se esconde detrás de las piernas de la mamá, aun frente a alguien amigo, para aparecer después; cuando papá o mamá llega de trabajar y, al escuchar su llegada, el niño corre a esconderse debajo de la mesa para que lo busque y hacer de cuenta que no está. Estos juegos pueden caer en el vacío si la mamá o el papá no les dan sentido y continuidad, si no muestran interés o encuentran demasiado rápido al niño (los niños esperan suspenso). Son juegos muy importantes porque nuevamente el niño ensaya su lugar en el mundo, su posibilidad de crear a voluntad situaciones que le permiten ser y asegurarse la existencia. Con tan poco, como seguir el juego de las escondidas, la relación entre el niño y el adulto se potencia y se nutre. Lo mismo cuando jugamos con los bebés, que buscan la punta de la sábana para esconderse o cualquier cosa que encuentren a la mano.

Estos primeros juegos tienen su continuidad más adelante con el juego convencional de las escondidas, en el que hay que correr e irse lejos, al mejor escondite, y hay un tiempo de contar y descubrir a los otros. “Piedra libre” o “Estar a salvo”, correr para tocar a tiempo la pared que mágicamente nos salva del peligro.

JUGAR CON LAS MANOS

Las manos constituyen un gran descubrimiento para los bebés alrededor del tercer mes de vida y, de ahí en adelante, siguen resultándoles muy interesantes. Cuando los bebés encuentran sus manos, las observan durante largo tiempo, las giran. Ensayan la fijación ocular sobre ellas, por lo general sobre una, no sobre las dos a la vez; la relación ocular con la mano es uno de los primeros indicios de construcción de un

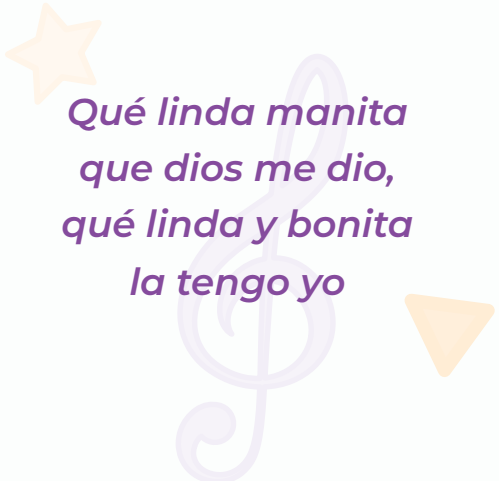


registro de su esquema corporal, de allí que sea tan interesante para los bebés observarlas durante un largo rato, abrirlas y cerrarlas, moverlas en el espacio. Coincide también con que el movimiento de la mano es uno de los primeros gestos que los adultos hacemos espontáneamente para llamar la atención de los bebés, nuestras manos se menean, saludan, acompañan una canción.

Estos juegos permiten tener una atención conjunta adulto-bebé, armonizada por la melodía y la danza que se unen a través del movimiento y la musicalidad que le imprimimos al juego. De las manos surgen diversas variaciones de acción:

QUÉ LINDA MANITA

Cantamos con nuestros bebés:



*Qué linda manita
que dios me dio,
qué linda y bonita
la tengo yo*

TORTITAS DE MANTECA

En las tortitas de manteca se complejiza la acción, hay movimientos de ambos brazos, palmeo rítmico y encuentro de las manos. Tanto las “Tortitas de manteca” como “Qué linda manita” cumplen muchas funciones desde el punto de vista sensorial y perceptivo.

*Tortitas, tortitas
tortitas de manteca
para mamá que está contenta,
tortitas de cebada
para papá que vendrá mañana*

ÉSTE COMPRÓ UN HUEVITO

Aquí se agrega al juego corporal un relato, se reúnen el lenguaje y el cuerpo en un tiempo imaginario compartido ente la mamá, el papá y el bebé.

*Este dedito compró un huevito,
éste lo cocinó,
éste lo peló,
éste le puso la sal,
y este pícaro gordinflón
todo se lo comió,
todo se lo comió*

Con sus variaciones, siempre desemboca en una interacción sobre el cuerpo mismo del bebé que desata la risa, pero antes la expectativa, la ansiedad, la emoción y el suspenso. La mano se abre, el bebé toma conciencia de sus dedos, él ayuda con el gesto de mantener los dedos separados, el cuerpo se vuelve un cuento.

COSQUILLAS SOBRE EL CUERPO

Muchas veces los juegos de manos derivan en cosquillas en el cuerpo, estos son juegos de anticipación que a los bebés les producen emoción, sobre todo mucha risa al final. Dos manos que se proponen ser hormigas y suben por los brazos del bebé diciendo:

*Esta es una pequeña hormiguita
que tiene mucha hambre
y te va a comer por aquí,
por aquí y por aquííí*

Lentamente... primero con cosquillas abrumadoras, luego, el bebé pasa de la tensión a la distensión, de la expectativa a la risa. Espera ese juego y las consecuentes sensaciones que lo invaden. Un juego que transmite afecto, excitación y alegría.



SANA, SANA, COLITA DE RANA

Los juegos para curar son muy interesantes. Algo que observamos cuando los niños muy pequeños se caen o se golpean, es que aun llorando no miran su herida sino a la mamá o al papá. Pareciera que buscan leer en el rostro de quien los cuida, cuán grave fue ese hecho y cuánto riesgo hay en ese dolor. El dolor se mide de acuerdo con el gesto del adulto. Las canciones calmantes, acompañadas del gesto acariciador, funcionan como medicinas lúdicas y poéticas. Podemos jugar con distintas variaciones improvisadas:

Sana, sana, colita de rana, si no sana hoy sanará mañana

o

Sana, sana, colita de pez, si no sana hoy te canto otra vez

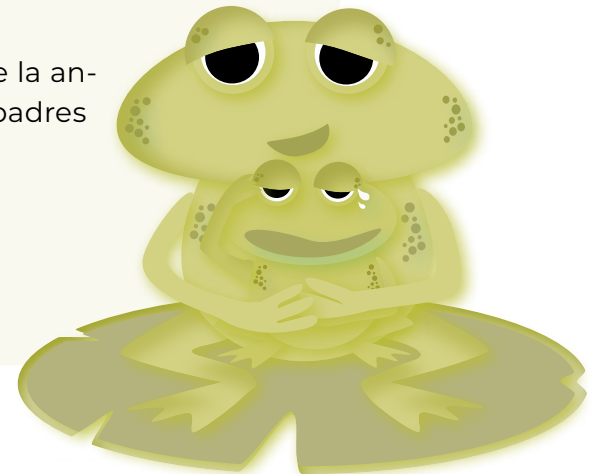
o

Sana, sana, colita de gato, si no sana hoy sanará en un rato

o

Sana, sana, colita de rata, si no sana hoy te como una pata

Y así vamos sumando rimas que provocan la risa y ayudan a salir de la angustia. Los niños y niñas de dos años ya pueden inventar con sus padres esas rimas.



CABALLITO

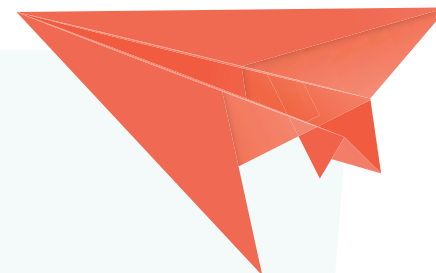
Este juego, que se realiza de varias maneras, es otra de las formas en las que el bebé experimenta el sostenimiento. Una versión es cuando el adulto está sentado con las piernas cruzadas y el bebé, sostenido por sus manos, es jinete sobre esas caballo-piernas.

Al paso, al paso, al paso
Al trote, al trote, al trote
A galope, a galope, a galope



AVIONCITO

Otra vez en los brazos del adulto, el juego del avioncito es el antecesor de la *calesita* o el *tiovivo*. Consiste en tomarlo del tronco y hacerlo volar, cuando ya son un poco más grandes solemos hacerlo tomándolos de las manos. El hecho de girar compromete dos grandes acciones: separarse y unirse. El papá lo distancia, pero a la vez lo une en el giro común, en el movimiento compartido, girando niño y adulto son uno solo. También se pone en juego el aferramiento, es decir, la “garradura” tan parecida a la forma en la que al principio de la vida el bebé se agarra del cuerpo de la mamá o del papá. Aferrarse y confiar, pero sentir el vértigo de la distancia, de estar en movimiento suspendido en el aire. Es muy importante darle al bebé la seguridad de que no lo soltaremos, los más grandes suelen pedir “No me sueltes”.



JUEGOS DE PERSECUCIÓN; EL LOBO Y OTROS SERES FEROCES

Estos juegos son muy pedidos por los niños a partir del momento en el que comienzan a caminar. Buscar un refugio, asegurarse la integridad y, a la vez, jugar con el riesgo de ser atrapado, comido o devorado. Muchos animales y otros seres colaboran en esas historias: lobos, osos, monstruos, perros gigantes. Lo más importante para los niños es sentir que hay un cuerpo-adulto seguro que brindará resguardo. La oportunidad de cambiar de rol, de ser a veces el perseguidor y otras el perseguido, y en todos los casos con placer, es una forma de favorecer la maduración psicológica.

¿El juego del “Lobo estás ahí” forma parte de los juegos con nuestros hijos e hijas? ¿Han pensado en la importancia que tiene proponer y sostener estos juegos?

Podríamos preguntarnos: ¿el juego del “Lobo estás ahí” forma parte de los juegos con nuestros hijos e hijas? ¿Han pensado en la importancia que tiene proponer y sostener estos juegos? “¿Por qué al niño le gustan las situaciones “de miedo” en el juego? En su vida cotidiana un niño tiene miedo muchas veces, sin buscarlo, y esta emoción excesiva puede desestabilizar la función de adaptación, por lo que tiende a evitarla, pero en un clima de confianza se siente capaz de jugar con el miedo, para comprobar que no lo destruye, incluso puede llegar a representar *situaciones de terror*”.¹¹

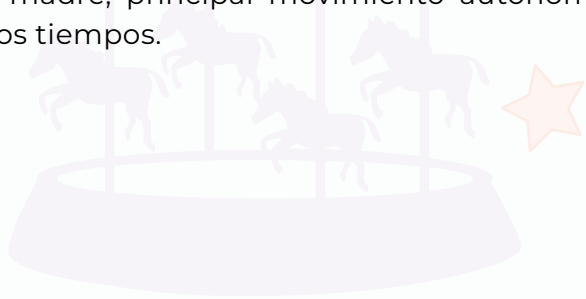
¹¹ Aucouturier, Bernard, *op.cit*, p. 69.



GIRAR, BAILAR, EL CARRUSEL

Cuando los bebés comienzan a caminar, muchas veces repiten ese juego de girar sobre sí mismos. Giran alrededor de los padres, tomados de una columna o de un árbol de tronco delgado, giran sentados en el suelo. Es un antecedente del baile, junto con los bailes que los adultos hacemos con ellos cargándolos en brazos. También es antecesor del carrusel; donde el cuerpo del adulto es reemplazado por el objeto, el bebé gira sobre el caballo o el auto, en principio necesita la presencia del adulto a su lado, pero luego puede dar vueltas mientras el adulto lo mira desde abajo.

Los juegos que implican giros estimulan intensamente cuestiones del equilibrio y reproducen, en parte, los giros del feto en el vientre de la madre, principal movimiento autónomo en esos tiempos.



¿Por qué detenernos en los juegos corporales de la primera infancia?

- Porque son esenciales en la relación afectiva madre-padre-bebé y fortalecen los vínculos de apego
- Porque aportan enormes beneficios a la construcción de la expresividad motriz, mediante el tono corporal, de los cambios posturales y de la enorme variedad de relaciones que se ponen en juego en ellos
- Porque son sencillos y no necesitan ningún gasto, están a la mano de cualquier persona
- Porque recuperan cuestiones culturales que se transmiten de generación en generación
- Porque a los bebés y niños pequeños les producen enorme placer y felicidad
- Porque alimentan la sensibilidad, la capacidad afectiva y el deseo de encuentro
- Porque estimulan la fantasía





CUERPO Y TECNOLOGÍA



Los juegos corporales que se convierten en estereotipos

Cuando hablamos de niños y niñas de más de dos años, estamos pensando en pequeños que tienen autonomía de movimiento. Esa disponibilidad hace que muchos padres y madres comiencen a pensar en “clases” de danza, por ejemplo. Como hemos enfatizado hasta aquí, es muy importante para los niños y niñas contar con espacios en los que puedan “dibujar” sus propios juegos corporales, explorar, sin consignas ni coreografías previas, de qué se trata el movimiento y sus propias posibilidades.

En ese sentido, es interesante, en el caso de buscar otras actividades para los niños fuera del hogar o del centro infantil, pensar en propuestas abiertas y flexibles que garanticen esa necesidad infantil de inventar mundos, y no solamente reproducir las figuras de la televisión, que muchas veces llevan a identificaciones desafortunadas para los niños y niñas, quienes se reflejan en un mundo adulto y lo imitan antes de tiempo. Es mucho más rico que un niño o niña de tres años baile a su modo y no que sea la fiel imitación de un personaje de la televisión.

El cuerpo y la tecnología

Llegamos a un tema muy complejo en la vida actual: la incidencia de la tecnología en la vida cotidiana. ¿Cómo podemos plantear la relación entre el cuerpo y la tecnología? Algo que observamos cada vez con mayor intensidad, es el tiempo que los niños y niñas pequeñas están “acompañándose” con aparatos electrónicos: teléfonos, tablets, canales de televisión durante las 24 horas, o diferentes dispositivos.

El tiempo que anteriormente se llenaba con intercambios humanos, ahora se llena con tecnología; los cantos, besos, juegos compartidos entre la mamá, el papá y sus hijos, han sido reemplazados por aparatos tecnológicos. Los juegos entre los mismos niños cuando van a la casa de un amiguito ya no incluyen sus cuerpos, sus conversaciones, sus historias inventadas, sino sus aparatos electrónicos. Cada vez más tempranamente los niños y niñas son capturados por las diversas pantallas. Este fenómeno tiene una incidencia negativa muy fuerte en el desarrollo personal de los pequeños, tanto desde los aspectos psíquicos, afectivos y emocionales como desde el juego y la vida en relación con los otros.



Como vimos a lo largo de esta guía, los intercambios humanos, corporales, lúdicos y verbales son importantísimos para que un bebé complete su maduración y salga al mundo fortalecido para crear, amar, compartir y conocer. Sin esos intercambios humanos no hay buen desarrollo mental. La presencia del cuerpo adulto amoroso, del tiempo de correr y brincar, de intercambiar con otros de la misma edad, es fundamental para el desarrollo integral.

Podemos mirarlo desde distintas perspectivas, todas apuntan al daño que sufren los niños pequeños en su excesivo contacto con la tecnología: la neurociencia, la pedagogía, la psicología, los estudios sociológicos y todas las disciplinas nos están alertando sobre los riesgos. Por eso, en esta guía, queremos enfatizar con claridad la importancia de reconocer y brindar durante el día un buen tiempo de juego corporal, de lectura de cuentos, de salidas al parque a correr y saltar, de jugar al lobo feroz con el papá, la mamá o la abuelita, de construir refugios, de caminar en el campo, de juntar piedritas y hojas, de caminar por la playa, de enterrar los pies y las manos en la arena, de nadar, de balancearse en la rama de un árbol, de elegir los espacios abiertos y la naturaleza tanto como podamos, porque allí están los valiosos materiales que les permiten a los niños y niñas su evolución humana.

La pantalla captura la mirada, del niño y del adulto. Ya no nos miramos a los ojos, miramos aparatos. ¿Cómo influye esta falta de mirada conjunta en niños y niñas que tienen menos de tres años de edad? ¿Cómo se hacen humanos sin esos intercambios de miradas que ayudan a entender de qué se tratan las cosas del mundo?

Otro de los aspectos críticos en este momento social es la violencia entre niños y niñas. También hay una relación clara entre el uso excesivo de la tecnología y la violencia: si no tienen suficientes oportunidades de ensayar la convivencia con los otros, si no hay diálogos ni juegos narrativos: ¿cómo van a resolver los conflictos con palabras? ¿Cómo hacen para identificar sus estados de ánimo, sus necesidades o sus incomodidades, si no están acostumbrados a intercambiar palabras?

La presencia y disponibilidad corporal de los adultos es clave en este aprendizaje de la convivencia, en este ejercicio de aprender quiénes somos, qué deseamos, cómo se hace para convivir y crecer seguro y feliz. Estamos enfocados a los niños y niñas de cero a tres años: todos ellos necesitan el regazo de sus adultos de referencia, un buen tiempo de regazo-refugio, de regazo-palabras.

Por eso, desde esta guía amorosa, proponemos mayor tiempo de juego corporal y afectivo, menos tiempo de aparatos tecnológicos, toda la naturaleza posible y el encuentro con las cosas sencillas... Confiamos en que allí hay una clave muy potente para la crianza amorosa en estos tiempos.



Bibliografía

Bibliografía

Aucouturier, Bernard, *Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz*, Barcelona, Ediciones Grao, 2010.

----- y Gérard **Mendel**, *¿Por qué los niños y las niñas se mueven tanto? Lugar de la acción en el desarrollo psicomotor y la maduración psicológica de la infancia*, Barcelona, Ediciones Grao, 2004.

Galeano, Eduardo, *El libro de los abrazos*, Montevideo, Siglo XXI, 1989.

Lapierre, André y Bernard **Aucouturier**, *Simbología del movimiento*, Barcelona, Editorial Científico-Médica, 1990.

Montagu, Ashley, *El sentido del tacto. Comunicación humana a través de la piel*, Madrid, Aguilar, 1981.

Pikler, Emmi, *Moverse en libertad. Desarrollo de la motricidad global*, Madrid, Editorial Narcea, 1969.

-----, "Importancia del movimiento en el desarrollo de la persona. Iniciativa-competencia", *Revista La Hamaca*, núm. 9, Buenos Aires, Instituto Loczy, 1979.

Stern, Daniel, *El mundo interpersonal del infante*, Barcelona, Paidós, 1994.

Créditos

Créditos

COORDINACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

María Teresa Meléndez Irigoyen
*Directora General de Desarrollo Curricular,
Subsecretaría de Educación Básica*

COORDINACIÓN DE *UN BUEN COMIENZO*

María del Carmen Campillo Pedrón

AUTORA

María Emilia López

COORDINACIÓN EDITORIAL

Miriam Arteaga Cepeda

EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO

Jimena Hernández Blengio y Jessica Rodríguez L. de G.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Mariana Cruz Santiago

DISEÑO DE FORROS

Sabina Dunayevich Zappi

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

La SEP cuenta con los créditos de las fotografías
y la autorización para reproducirlas:

Ana Serrano/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP

Página: 21

By Jasso/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP

Páginas: 23, 26, 31, 33, 37

Gabriela Tamez/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP

Página: 16

Norma Teresa Rodríguez Warbis/Acervo iconográfico

DGDC-SEB-SEP

Páginas: 48

Santiago Limón/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP

Páginas: 12, 36, 43, 44, 45, 49

