

Si algo es sagrado, ese es el cuerpo humano

Walt Whitman

Las tan esperadas vacaciones

Llega la época de las vacaciones, en la que los niños y niñas concluyen sus actividades escolares habituales. Vienen entonces los días del ocio. Lo anterior nos invita a reflexionar un poco sobre el ocio, definido como *una ocupación gustosa y libremente elegida*, que no debe confundirse con los conceptos de vagancia, no hacer nada o vicio. Por el contrario, el ocio es motivo de encuentro consigo mismo, con la naturaleza y con los demás.

En su modelo de organización la sociedad actual posee instrumentos generales para el ocio, tales como las vacaciones creativas organizadas por las instituciones educativas oficiales y privadas. Estas vacaciones son una excelente alternativa para utilizar el tiempo de ocio.

En casa también hay posibilidades de utilización eficiente del tiempo libre, mediante una amplia variedad de actividades, las cuales deben estar siempre en consonancia con la etapa de desarrollo por la que discurre el niño o el adolescente. En el desarrollo de estas actividades se deben tener en cuenta las ventajas y desventajas propias de cada una de ellas y, sobre todo, la posibilidad de que sean facilitadoras de la construcción de las metas de desarrollo humano integral y diverso: autoestima, autonomía, creatividad, felicidad, solidaridad y salud.

Las actividades recomendadas para el uso del tiempo libre son numerosas y se pueden clasificar en intra y extrahogareñas. Entre las primeras se pueden recomendar: juegos individuales y en compañía, el uso juicioso de la televisión y los videojuegos, algunos deportes y, por excelencia, la lectura. Entre las segundas se pueden sugerir: juegos y deportes en espacios amplios, paseos al campo y a la playa, reuniones de grupos por edades, visitas a sitios culturales y, por qué no, alguna actividad solidaria.

Como bien lo afirma el pedagogo Manuel Cuenca C., experto en esta temática: *El ocio como espacio vital al que tenemos derecho por el hecho de existir nos aporta salud, encuentro y desarrollo; es, ante todo, una vivencia profundamente humana y gozosamente humanista.*

Mi cuerpo, mi primera casa

Francisco Javier Leal

Pediatra inmunólogo y humanista

La niña pequeña se miraba en el espejo; había descubierto su cuerpo. Tenía cuatro años. De pronto, llena de esa sensación maravillada de haber hecho un gran descubrimiento, le dijo a su padre: ¡qué lindo ser yo!

El la miró un poco sorprendido de encontrar tanta sabiduría en su pequeña hija. Y para manifestarle su aprobación le dio un abrazo muy estrecho y un beso en cada mejilla.

Todos tenemos un compañero fiel, el más fiel de todos, que nos acompañará mientras estemos vivos, **nuestro cuerpo**. Por ello debemos aprender pronto a amarlo, a cuidarlo. Él es nuestra primera casa, que será habitada por todo lo que en nosotros crece y se desarrolla.

Cuando llegamos al mundo nos sentimos uno, una unidad con nuestra madre. El niño y la niña comienzan a experimentar, a sentir su cuerpo. Luego, poco a poco, se van convirtiendo en seres independientes, van descubriendo su cuerpo: se meterán el dedo en la boca, reconocerán un día sus manos, jugarán con ellas, y en un acto de elasticidad que difícilmente lograrán hacer en otras edades, llegarán a chuparse el dedito gordo de sus pies. Luego, un día van a descubrir que tienen genitales; se los tocarán también; además, encontrarán que les causan placer.

Poco a poco vamos descubriendo nuestro cuerpo, empezamos a sentir, luego vamos teniendo control sobre él. Sentimos nuestra boca, nos llena de satisfacciones; aprendemos a voltearnos, luego a sentarnos, a gatear, a ponernos de pie y... finalmente, caminamos: son conquistas progresivas que llenan a los niños y niñas y a sus padres de grandes satisfacciones y que indican los hitos trascendentales del crecimiento y el desarrollo.

El cuerpo se desarrolla como algo natural y espontáneo, pero este desarrollo no es igual para todos en la niñez; es necesario tener información sobre este proceso para saber observarlos y, así, disfrutar sus logros de cada día y participar en la educación de la sexualidad responsable, educación que ocurre a lo largo de toda la vida y desde el mismo momento del nacimiento.

Es fundamental acariciar a los niños y niñas: la caricia es el principal alimento para el **afecto**, pues así los niños y niñas van a sentir que otros, sus padres y cuidadores cuidarán su cuerpo, cuando los bañan, los visten, los alimentan, los acarician. La vida se desarrolla hoy en un mundo visible, pero existe otro que es aun más importante, invisible a los ojos, pero visible con el corazón.

Este viaje por la tierra del afecto, región donde todos deben ser bienvenidos, plantea la dificultad de definir algo que se reconoce bien cuando se siente, pero que es arduo apresar con palabras. ¿Qué es afecto? Según adaptación de afirmación de Humberto Maturana en *El sentido de lo humano*, *afecto es toda conducta en que tratamos al otro como un legítimo otro en convivencia con otros, que se constituye en la fundación de lo social.*

De este modo sentirán que expresamos admiración: ¡qué lindas, qué guapos! Los niños pequeños pronto se dan cuenta de la aprobación o desaprobación de los otros sobre sus cuerpos si los cuidan con amor o si para ellos es una carga asearlos, alimentarlos o bañarlos. Con la aprobación se ponen los cimientos de una buena autoestima y con la desaprobación los de una escasa autoestima, sobre lo cual es necesario recordar que esta meta del desarrollo humano integral y diverso es la base de la construcción y reconstrucción de las demás metas y del tejido de resiliencia.

Si los hijos sienten alegres a sus padres, casi extasiados ante esos cuerpos pequeños que crecen, comprenderán que son muy valiosos para ellos. Esto se aprende muy pronto y dejará una huella en sus memorias; por ello, si no podemos cuidarlos personalmente debemos ser muy cuidadosos en la escogencia de la persona que los tendrá a su cuidado.

Es trascendental que los padres o los cuidadores de la época del jardín infantil no inculquen la idea de que algunas partes de nuestro cuerpo son vergonzosas; la misma expresión *partes nobles* crea una lamentable y potencialmente perjudicial diferencia entre esas partes y el resto del cuerpo.

En una buena relación de crianza los niños y niñas han de sentir que todo su cuerpo es igualmente bello, por lo que nunca debemos usar expresiones como *eso no, caca, nené, no te toques las partes malas*. No existen partes malas, ni vergonzosas, ni menos dignas en nuestro cuerpo, por lo que debemos nombrar cada una de las partes corporales, incluyendo los genitales, por su nombre, sin falsas vergüenzas.

Cuando se les cambia el pañal o se les baña o cuando se les hace masaje o ejercicios, es necesario que sientan que se les toca con amor, que se les acaricia, pues la caricia es el lenguaje universal que los niños entienden desde antes de nacer.

En el desarrollo los niños van ganando dominio de su cuerpo: pronto se hacen más fuertes, más rápidos, coordinan mejor sus movimientos, tienen mejor equilibrio. Esos logros les producen un inmenso placer: les gustan los ejercicios físicos, correrán por toda la casa, disfrutarán los desafíos. Si los estimulamos veremos que sus manos se

vuelven más hábiles: cogerán los objetos, los explorarán, serán capaces de abotonarse, se animarán a ayudar a recoger un juguete.

Debemos celebrar y estimular sus logros y es conveniente expresarlo para que lo sepan. Es un juego divertido enseñarles los nombres de las diversas partes de su cuerpo. Eso sí, debemos usar siempre los nombres verdaderos, lo cual implica el cambio de paradigma tradicional de nominación tergiversada de las partes corporales acompañada de escasa comunicación pedagógica.

Solo a los dos años los niños están maduros para aprender a ir al baño; intentarlo antes puede llevarlos a sentirse incapaces, frustrados o temerosos. Aprender a ir al baño es una parte fundamental del conocimiento del cuerpo y puede ser más complicado de lo que pensamos; si no están maduros no los podemos forzar, pues los niños y niñas podrían llegar a conocer su cuerpo inadecuadamente.

Enojarse o regañarlos por los *accidentes* puede ser muy dañino en este conocimiento. Una buena estrategia es animarlos a que aprendan por imitación, es decir, que nos acompañen al baño, que vean cómo lo hacemos.

Los niños también aprenden a conocer su cuerpo y a quererlo mediante la mejor herramienta para desarrollarse, el juego, para lo cual su cuerpo necesitará espacio, estos es, sitios seguros para sus juegos.

Algo muy importante: los niños, niñas y adolescentes aprenden de nuestra actitud hacia nuestro propio cuerpo. No necesitarán nuestras palabras para darse cuenta de si amamos y cuidamos nuestro cuerpo, si lo disfrutamos. Nos observarán y sacarán sus propias conclusiones. Nuestro cuerpo es un ejemplo para luego apreciar, respetar y cuidar el suyo.

El respeto por el propio cuerpo es la condición fundamental para respetar y cuidar el de los demás, lo cual muestra que este respeto es indispensable para el autocontrol que implica la sexualidad responsable, así como la posibilidad de convivencia exenta de violencia intrafamiliar.

Recomendaciones a los adultos cuidadores

- Conozcan las etapas del desarrollo para poder acompañar adecuadamente a los niños, niñas y adolescentes
- Examinen permanentemente cuál es la actitud hacia su propio cuerpo: ¿lo amamos, lo cuidamos, nos avergonzamos de él, lo escondemos?, como la mejor

manera de ser buenos modelos para los niños, niñas y adolescentes en el conocimiento de su cuerpo

- Examinen permanentemente la actitud ante el cuerpo de los niños, niñas y adolescentes: ¿lo cuidamos con amor, lo acariciamos?, como un excelente modo de acompañarlos en el conocimiento de su cuerpo
- Aprovechen las ocasiones de cambio de pañales o de baño de los niños y niñas para hacerle ejercicios, para estimularlos

Lecturas recomendadas

Pacciotti I. *El amor creativo. Para el niño que hará crecer al adulto*. México: Trillas; 1991.

Shaffer DR. *Psicología del desarrollo*. México: Thomson; 2000.