

Psicomotricidad (II)

Mi cuerpo es el centro del mundo

Pepe Alfonso

El niño accede al mundo exterior desde su cuerpo. Esto ocurre mejor o peor en la medida en que vaya gradualmente tomando conciencia de su propio cuerpo y de las acciones que desarrolle en relación con lo que le rodea. Esa toma de conciencia, acción a acción, descubrimiento a descubrimiento, paso a paso, sorpresa a sorpresa, triunfo a triunfo es lo que llamamos esquema corporal, el cual es único y propio de cada persona.

De acuerdo que eso de esquema corporal suena mucho en los libros, suena a algo serio e importante porque es serio e importante. Dicho de otra forma sería «la imagen o representación que cada uno tiene de su cuerpo, estática o dinámicamente y gracias a la cual se integra en el mundo». Todas las experiencias, contactos, accesos, informaciones sensoriales desde el nacimiento hasta los 12 años conforman paso a paso esa imagen, la amplían o la degradan.

Desde el punto de vista psicomotor (insisto, no sólo es tarea de los educadores...) debemos desarrollar al máximo las capacidades psicomotoras (puedo, hago, llego, consigo, soy capaz de, sirvo, tengo, construyo, sé, me muevo, coordino, equilibrio, etcétera) y no sólo eso sino las relaciones sociales de comunicación, cooperación, responsabilidad, organización, servicio y respeto. Todo ello va a lograr -con el tiempo- (y no mucho, por cierto...) que el niño vaya encontrando (dentro y no fuera) su propia personalidad y su exacta relación y lugar respecto a los demás. Leo muchas veces que la persona (cuando pensamos en persona imaginamos a un adulto... ¿no?) es una unidad bio-psico-social, esto es, una unidad donde convergen los factores biológico-físico, psicológico-mental y social-relacional. ¿Y en el niño no?

La etapa que nos ocupa, la del egocentrismo (yo soy centro del universo, de absolutamente todo...), en ella el niño, sin ser consciente de ello, va haciendo acopio de recursos de todo tipo para que ellos, una vez superada la fase «egoísta» (7 años), pueda acceder con normalidad y agilidad a una socialización.

Dentro de la elaboración del esquema corporal el niño deberá ir asimilando perfectamente conceptos como los que voy a relacionar, así como tener claro las acciones que de ellos se derivan:

Cabeza:

Ojos (guiñar, abrir, cerrar, ver, no ver, de reojo, de frente, a través de...)

Oreja (y la otra oreja), (oír, escuchar, oír por dentro, diferentes calidades y cantidades de sonido, de orígenes diferentes, grito, susurro, canturreo, música, llanto, diferentes entonaciones, diferentes timbres, diferentes cadencias).

Nariz (agujeros de la nariz, oler, sonar, hurgar, limpiarle la..., oler diferentes estímulos olfativos, diferentes intensidades...)

Frente (sudar...).

Boca (abierta, cerrada, llena de aire, de comida, de agua, soplar, silbar, chupar, besar, mamar...).

Labios (morros, escupir, besar, silbar...).

Lengua (sacar la lengua, lamer, gustar sabor amargo, dulce, salado, ácido, insípido, frío, caliente...)

Dientes (morder fuerte/suave...), barbilla, mejillas, pestañas (pestañear, parpadear...), cejas, pelo (¿qué hay debajo?, calvo, melena, cola, moño, lazo, sombrero, diferentes colores o tonos, rubio, moreno...).

Cuello:

(Bufanda, collar..., colgar, doblar, girar, volverse, inclinar, ¡sí!, ¡no!...).

Hombros

(Encogerse, ¡me da igual!, ¡a mí qué!, los tirantes de la bolsa, del pantalón...).

Brazos:

Codos (codazo, apoyar, clavar, arrastrarse con ellos...).

Muñecas (¿y las otras muñecas?).

Manos (guantes, aplaudir, acariciar, frotar, golpear, pegar, apretar, presionar, amasar, tocar...).

Cintura

(Cinturón).

Pecho/Espalda. Vientre/Tripa/Panza/Barriga (ombligo).

Culo, culito (caca, pis, pedo...).

Caderas.

Piernas muslo (tacatac, tacatac... a galope...).

Rodillas (de rodillas...); tobillos; pies (calcetines, botas, descalzo, de puntillas, pisar eso, no pisar...); dedos; uñas.

Y todo esto ¿lo han de aprender así, en seco...? Es claro que no. Cualquier concepto de estos antes relacionados va a asimilarse mejor desde la necesidad de ser asimilados que no desde nuestro interés en que los asimilen.

Decía repetidas veces que el centro del mundo en esta edad es el niño y que el niño, su canal de comunicación parte desde lo corporal... Vamos a considerar al cuerpo como centro del mundo y en consecuencia, vamos a favorecer la interrelación de ese cuerpo, de ese niño con lo que le rodea. Con todo.

Sugiero diferentes acciones que tienen como origen una actividad corporal. Algunas las conoceremos, otras nos llevarán a inventar otras más, quizá más apropiadas, ya que no valen patrones preestablecidos para todos los niños. Recordemos que cada uno es el centro del mundo... ¿no...?

1. Podemos hacer preguntas como «¿dónde tienes el pie?, enséñamelo»; el ojo, el otro ojo... «¿Dónde tengo yo el ombligo?, tócamelo...», «¿dónde tiene el niño del dibujo la boca, señálala, enséñamela...?».

Fijaros que hemos de partir del niño (como centro que es), luego acercarnos a lo que le rodea -nosotros, nuestro cuerpo y ya en tercer lugar, acceder a una representación gráfica o fotográfica de él o de nosotros. No al revés.

2. Preguntemos a la inversa «¿eso qué es ...?, ¿cómo se llama? señalando a su cuerpo..., ¿esto qué es...? señalando a nuestro cuerpo, ¿qué es eso? señalando una imagen o un moldeado. ¿No hay cantidad de «esculturitas» en las estanterías...? , pues aprovechémoslas.

3. Cuando diga «Mira lo que me ha pasado, me he manchado...», pedir que no sólo diga «Aquí», sino que nombre correctamente la parte que nos enseña.

4. Decir partes del cuerpo e ir las escondiendo o tapando...

5. Dibujar, pintar el cuerpo sobre un papel.

6. Recortar figuras humanas y cortar las partes más importantes para posteriormente componer el rompecabezas. «¿Dónde la pongo...? Si la pusiera aquí, ¿qué pasaría?... ¿así está bien...?, ¿así podrá andar?, ¿qué le falta ahora?». Recortar ropa y colocarla. ¿Seguro que se pone ahí...? En los kioscos y librerías o nosotros mismos podemos confeccionarlos están los juguetes didácticos (¡oh!) más maravillosos del mundo.

7. Cometer errores deliberadamente: «¡Vaya, ya me he equivocado otra vez!». Señalar partes equivocadamente y que él nos corrija. Es importante que siempre quede clara la posición correcta frente a la incorrecta.

8. Dibujar la silueta de una mano, del pie sobre un papel. Comparar su silueta con la nuestra. Recortarla. Cuál cabe dentro de cuál. A ver tu mano dentro de la mía, etc. Dibujar la silueta del cuerpo entero y recortarla. «Ese soy yo».

9. Descubrir y jugar con la sombra... «mira cómo cambia»... «a ver si la coges...».

10. Mirarse al espejo... dejar que disfrute (las tonterías para nosotros pueden ser experiencias para ellos...).

11. ¿Para qué sirve... cada una de las partes...?

12. Introducir a la relajación desde la respiración voluntaria y profunda... cuando el niño se encuentra acostado... «respira fuerte, que se oiga...», «así como yo...» Esto lo conseguiremos por imitación con nuestra respiración. «Hazlo como yo... así... eso...». Desde luego, nunca debemos obligar a esto.

13. Introducir a la relajación (cuerpo relajado) desde el masaje. Favorecemos el descanso mediante el masaje muscular, disminuyendo el tono de los músculos. «Ahora... ponte boca abajo... así... un enanito (los dedos) va andando por un camino que hay en tu espalda, aquí pisa duro, aquí pisa "mollita", aquí se acaba». Ahora el pie de un gigante (mano plana) va andando.

Es imposible conseguir que el niño voluntariamente haga un auto-reconocimiento táctil de su cuerpo. Podemos ayudarlo nosotros haciéndolo por él. Tocamos, presionamos y vamos nombrando, allí por dónde pasan nuestros dedos. Todo ello -es claro- nunca como un masaje o relajación, sino como un cuento en que ocurre que...

Es muy importante que el momento sea propicio, así como el clima en que se desarrolle. A veces el utilizar música suave actúa como refuerzo auditivo a ese bajar el tono muscular y abandonarse el niño a ir sintiendo su cuerpo, llevado por nosotros hasta que se duerme.

14. Podemos añadir fantasía e imaginación a nuestra actividad. «¿Qué pasaría si las piernas se hicieran largas, largas... como hasta el cielo..., o si fuéramos de chocolate?».

15. Llamar la atención sobre peculiaridades corporales que aparecen en la TV, en revistas, en libros de ilustraciones.

16. Comparar su cuerpo y el nuestro (el momento del baño puede ser buena ocasión), ¿quién tiene la piel más fina?, ¿tienes pelitos ahí...?

17. Que el niño se reconozca perfectamente en fotos, en diapositivas. Que reconozca su imagen.

18. Inventar juegos de rapidez o destreza. Dar una consigna, contar tres y hacerla los dos. Por ejemplo: «Me toco la nariz, una, dos y tres, se realiza la acción», sin equivocarse...

19. Utilizar canciones donde las partes del cuerpo estén recogidas en la letra:

«Manos al aire / y a la cabeza luego a los hombros / con gran presteza a las rodillas / luego a los pies. manos cruzadas/ luego al revéees.»

20. Utilizar sencillos títeres: «titelles de dit» o títeres de mano (éstos son algo más difíciles de manipular). Podemos comenzar con figuras recortadas y sujetas a un palo o empuñadura. Una abertura practicada en una gran caja de mantas puede ser un buen teatrillo de títeres. Probadlo.

21. Utilizar la mímica «¡qué sueño! (estirar brazos)», «ñam, ñam» (comer exageradamente), «toma de esta comida de mi mano», «¿quieres un poco de agua?». «Te quiero, así de grande»...

22. Jugar a cosquillas. Tocar, dejarse tocar.

23. Las manos y sus aplicaciones como objetos... Haz una cesta con las manos (dedos entrelazados), un vaso, un recipiente, péiname el pelo, clava el dedo, dirige la orquesta, mano avión, mano pájaro... De esta forma introducimos al juego simbólico dramático del «como si fuera...».

24. Vamos a andar como si fuéramos abuelitos, perros, coches...

25. Fomentar el ritmo corporal «a ver cómo bailas conmigo»... «ahora con las manos así» (y que vean cada variación en nosotros - escuchan y ven, imitan, realizan, asimilan).

26. Pintamos caritas en cada una de las yemas de los dedos e inventamos historias... «éste es ...», «el otro...» y se relacionan: «éste besa a éste», «se pegan», «se aprietan», mano puño, tienen frío, etc.

27. Indiquemos las acciones a realizar siempre correctamente refiriendo la parte del cuerpo a utilizar: «cógelo con las manos», «mete el culo bien en la silla», «acerca el cuerpo a la mesa», «te mancharás de comida en el pecho», «te has mojado los tobillos».

28. Propongamos pequeñas habilidades a través de pequeños retos: «a ver si me coges», «a ver si llegas», «a ver si lo metes dentro...».

29. Verbalicemos las sensaciones corporales correctamente: «qué finita que está esta tela», «qué dulce está»...

30. No desaprovechemos los objetos que presentan varias propuestas sensitivas, por ejemplo, una fruta, olor, tacto, sabor, peso, color...

31. ...Seguro que ya se te han ocurrido un montón de cosas.

De la misma forma que a nivel intelectual el niño va haciendo construcciones lógicas, asociando, combinando palabras, conceptos («la gordura de este pantalón», va ampliando

la capacidad de situarse frente al mundo exterior en la medida de que los elementos de contraste, acercamiento, distanciamiento... sean más numerosos y ricos.

Todas las acciones antes esbozadas no hay que imponerlas como algo que hay que hacer, sino como algo que podemos hacer para jugar o para hacerlas jugando. Los pasos o procesos globales del niño van a desarrollarse según estos pares que a continuación describo:

MOVIMIENTOS LENTOS - MOVIMIENTOS RÁPIDOS.

Desde lo SENCILLO a lo COMPLEJO o difícil.

Desde lo CONOCIDO o familiar (seguridad, protección) a lo nuevo, DESCONOCIDO (inseguridad, indefensión).

Desde lo PRÓXIMO -esto- a lo LEJANO -aquello-.

Desde las distancias CORTAS (aquí, ahí) a (aquello).

Desde el PROPIO CUERPO (yo, mío) a lo que le rodea, los demás, los objetos...

Desde LO CONCRETO y lo capaz de ser percibido por los sentidos (me duele el pie) hasta lo ABSTRACTO (el dolor).

Es importante cuando utilicemos los miembros pares (uno a la derecha y a la izquierda) dar igual oportunidad a los dos. Siempre habrá un lado dominante que adquirirá mayor perfección. No se trata de obligar a que las destrezas se consigan con la «diestra» y la -fijaros el nombre- «la siniestra». Sino que no haya una parte... inútil.

Es importante no decir que algo ha salido mal, que lo ha hecho mal, regañándole. El reproche llevará a la pérdida de confianza y ésta al desánimo y el final será la negación a seguir... jugando a eso.

Intentemos en lo posible no imitar su forma de hablar. Hemos de expresarnos con una dicción clara y suficientemente expresiva. Una dicción nerviosa, apresurada, descuidada, su imitación producirá...

Dejémonos ganar alguna vez. Hay que aplaudir no sólo los resultados sino el esfuerzo puesto por el niño en conseguir esos resultados. Si se elabora algún material gráfico es fundamental que le demos su valoración exacta colocando «la obra, la silueta...» en algún lugar visible (no en una carpeta o en...) conseguiremos... «mira, eso lo he hecho yo...». Prolongamos así la satisfacción de la acción inicial. Es una forma de reafirmar lo afirmado.

Todas estas indicaciones, ejercicios y sugerencias tienen validez a partir del tercer año hasta los seis. No caigamos en la equivocación de valorar a nuestro hijo por comparación refiriéndonos a otro patrón, que suele ser el primo o el compañero de clase. Esa no es la forma de saber si es «atrasado» o «adelantado». Nos suena algo: «pues el mío, todavía no...».

Espero que tras la lectura de estas reflexiones y propuestas vayamos sensibilizándonos (nosotros primero) por estas dinámicas de tipo corporal. De su simplicidad, de su no coste, y de su importancia. Como botón de muestra relato brevemente dos acciones aparentemente sencillas, pero os invito a descubrir su dificultad:

Para silbar entonadamente (fiu, flu...) -esto puede hacer un niño de cuatro años y medio- necesita ni más ni menos...

- control respiratorio (ahora respiro, ahora no, soplo, hacia dentro, hacia afuera, controlo la intensidad del aire...

- control del tono muscular de los labios y mejillas para hacer más grande o más pequeña la abertura de la boca,
- capacidad de atención sobre dicho acto, entonación o memoria auditiva conseguida desde un clima propicio, desde audiciones...

Para la lectura o escritura, desde el punto de vista psicomotriz previamente necesita tener muy claros conceptos como el antes y después (la «m» antes de la «a»), tener clara la orientación espacio temporal (p/q, n/u, b/d...), derecha, izquierda, arriba, abajo, hacia arriba, hacia... Muscularmente ha de dotarse de una firmeza y seguridad de movimientos, un control de la musculatura fina (dedos, mano), controlar la presión del lápiz sobre el papel y todo esto... debe integrarlo de una forma experiencial, vivencial y hasta gratificante o feliz.

Qué duro debe ser para un niño el recibir la imposición de realizar algo para lo que su nivel de experiencia no le ha permitido crear la estructura mental-corporal suficiente, para que constituya un disfrute el comunicarse por escrito, o para sentirse más seguro al andar por un bordillo o para tomar el vaso sin derramar el agua.

Igual que no podemos poner el motor de un coche para hacer funcionar el mecanismo de un despertador, debemos ayudar a nuestro hijo a recorrer estos primeros pasos de la forma más rica y feliz posible... Continuaremos en próximos artículos recorriendo este apasionante mundo de ese irse abriendo al mundo desde la percepción, el mundo sensible y el movimiento hasta su máxima expresión.