

LA IMPORTANCIA DE LA MOTRICIDAD LIBRE Y AUTÓNOMA EN EL BEBÉ

Por: Solange Butendieck
Psicomotricista

Qué maravilla es poder mirar a un bebé en su actividad libre. Si nos damos ese tiempo de observación paciente, descubriremos el gran potencial del bebé en su actividad espontánea, su concentración, insistencia para lograr un objetivo propuesto por sí mismo, flexibilidad y variedad en sus movimientos, autonomía y la alegría que produce el sentimiento de competencia al realizar por sí mismo un movimiento que surge de lo profundo de su ser. Pero para que esta actividad espontánea surja en el bebé es necesario que el adulto proporcione las condiciones adecuadas, esto significa un espacio seguro y suficientemente amplio para que él pueda desplazarse, respeto por sus tiempos particulares y autonomía.

La Dra. Emmi Pikler, pediatra Húngara y fundadora del instituto Pikler-Lóczy en Hungría, trabajó y demostró hace más de 60 años la importancia de la motricidad libre en el bebé y de no ponerlo nunca en una posición que no haya adquirido por sí mismo, por su propia iniciativa y que al la vez sea capaz de abandonar cuando lo desee. Demostró que la posición de espaldas es la más segura y adecuada para que el bebé inicie la construcción de sus movimientos, ya que en esta posición el pequeño se siente totalmente sostenido por lo que puede inicialmente mover su cabeza sin tener que soportar su peso, que en el bebé es un curato de todo su cuerpo, puede mover sus manos y mirárselas, patear con energía. Más adelante torcer un poco el tronco para alcanzar algún objeto interesante cercano a él, hasta que paulatinamente puede ponerse por sí mismo boca abajo, con lo que conquista otra dimensión del espacio que le da más posibilidades de exploración, y así progresivamente podrá rolar, reptar, gatear, sentarse, etc. Esto por supuesto puede ocurrir sobre una base dura, ya que si es puesto siempre sobre un colchón sus movimientos se ven entorpecidos, el bebé se hunde sin poder avanzar. La ropa también debe ser lo suficientemente suelta, y cómoda que le permita moverse libremente.

La Dra. Pikler insistió mucho en la importancia de los movimientos intermedios, como estar semi sentado apoyado por el codo, volverse de vientre y de ahí volverse de espaldas, rolar, etc. Son muchos los movimientos intermedios que llevan a lograr los grandes movimientos como sentarse, estar de pie y caminar.

Si sentamos o paramos al bebé antes de que lo haga por sus propias fuerzas, estamos forzando su postura, la que siempre será insegura e inestable, ya que ni su columna ni su sistema muscular han madurado lo suficiente para estar en posición vertical. Además generamos en el niño el sentimiento de inseguridad con el que investirá todo su actuar y sus exploraciones. Si el bebé "ha sido sentado" y está jugando con un objeto que se le escapa de las manos, dependerá en variadas ocasiones del adulto para que le entregue nuevamente el objeto ya que él no podrá alcanzarlo por sus propios medios porque no sabe reptar o rolar. Por lo que se genera un sentimiento de incompetencia y frustración que se va instalando en la construcción de su psiquismo y en todo su ser, también lo privamos del placer del movimiento y la autonomía, de conocer sus posibilidades a su propio ritmo y nosotros como adultos nos perdemos la maravilla de observar sus logros y capacidades, que al conocerlas podemos ir adecuando el espacio y los juguetes a su alrededor según los intereses del bebé acorde con el nivel de desarrollo que nos muestra.

Es importante comprender que la función motriz y especialmente la postura – motriz depende estrechamente de la maduración nerviosa, y en este sentido la maduración precede a los aprendizajes, entonces bastará que el niño observe a los adultos caminar para que el desee, por imitación, también hacerlo pero a su ritmo y en el momento que ya esté maduro para ello. Por lo que en un principio la ayuda que el adulto le puede dar al niño en la construcción de su motricidad y aprendizajes debe ser indirecta. Más adelante cuando comiencen a madurar funciones más complejas como la comunicación, el lenguaje, el adulto ayudará más directamente al niño pero siempre respetando su proceso de maduración y posibilidades, estimulando su actividad autónoma y evitando totalmente el adiestramiento.

Respeto, Seguridad y Autonomía son los postulados de base del instituto Pikler Lóczy.

El Respeto por los tiempos del bebé en cada adquisición del movimiento, tratar al bebé como una persona que tiene necesidades particulares y maneras propias de abordar y conocer el mundo. Reconociendo sus deseos y logros de manera sencilla pero significativa. Si damos tiempo al niño para que manifieste su iniciativa, su deseo de hacer y no nos adelantamos para "ayudarlo" por ejemplo, a abrocharse los botones, lo estaremos reconociendo como persona

capaz . Si un niño se ha sentido respetado a lo largo de su vida y desarrollo, también podrá respetar a los otros ya que el ejemplo que le de el adulto será fundamental.

Es importante una actitud calma y delicada para relacionarse con el bebé, e irle anticipando ciertas situaciones, como por ejemplo, antes de alzarlo decirle que lo tomaremos y esperar que el bebé deje de hacer lo que está haciendo y se conecte con nuestra mirada, así el estará dispuesto y pronto tendrá la iniciativa de cooperar con el adulto, por ejemplo extendiendo también sus brazos para que lo tomen.

La Seguridad afectiva es tan importante como la seguridad espacial. Si el niño sabe que está en un lugar seguro, que puede explorar a sus anchas en un espacio que conoce y con un adulto cerca que también conoce, que le habla a cierta distancia y le refleja con alegría lo que el bebé hace, pero que no lo interrumpe, ni interviene a cada momento mostrándole que debe hacer o por que objeto debe interesarse, que va variando los juguetes cuando ya el bebé los exploró lo suficiente, que se preocupa de que estos sean simples para que el bebé pueda comprenderlos y hacer relaciones adecuadas de espacio, forma , textura contenido , continente y no atiborra el espacio de objetos complejos llenos de luces o ruidos que confunden al bebé porque no alcanza a comprender como ni de donde surgen por lo tanto no los puede explorar adecuadamente, mas bien lo “fascinan” atrapándolo.

Son interesantes los objetos de materiales nobles, ricos en texturas y formas como pañuelos, vasijas de diferentes tamaños, pelotitas de género, muñecos blandos con forma humana muy simple, carritos de madera. En suma, objetos sencillos que aporten al desarrollo de los sentidos en el bebé, así podrá relacionar su cuerpo con los objetos y el espacio, y paulatinamente a su ritmo y según su interés irá desarrollando su creatividad y pensamiento.

La actividad libre y autónoma es fundamental en el equilibrio afectivo y en el desarrollo del niño, le ayuda a afirmarse como persona. Si el niño se siente seguro afectivamente porque tiene un buen vínculo de apego con un adulto significativo, será un niño que puede explorar el mundo sin tanta ansiedad, con un dominio más armonioso de su cuerpo y motricidad, sin crispaciones ni tensiones, por lo tanto tendrá la calma y la distensión corporal para observar, manipular su cuerpo, los objetos y explorar su entorno. Hacer relaciones inteligentes entre él y los objetos por lo que sus aprendizajes serán placenteros y llenos de sentido.

La Autonomía como podemos ver, se basa en la relación que el niño tenga con el adulto y en la confianza mutua que surge de ésta relación. El niño necesita confiar en la seguridad y afecto que le proporciona el adulto para poder explorar y éste a su vez al ver las capacidades del niño, el dominio que tiene de su entorno gracias a que se le ha permitido conocer con libertad su cuerpo, también confía en él y en sus competencias. Entonces el adulto no siente que tiene que estar encima del niño para que no se lastime, si no que también tiene cierta autonomía para hacer sus cosas, aunque cerca del niño, mirándolo cada cierto tiempo. De esta manera los momentos juntos son realmente un disfrute mutuo. La cercanía se hace más intensa durante los cuidados cotidianos, como el baño, la comida, el cambiado de ropa ya que estos son momentos que pueden ser aprovechados para un intercambio y relación llena de afecto.

Para que en estos momentos el bebé esté distendido y se pueda abrir a la comunicación con el adulto a través de la mirada, del gesto y más delante de la palabra, es importante que la forma de manipularlo sea muy delicada, sin movimientos abruptos. Cuidando de sostener al bebé con mucha envoltura y seguridad, afirmando bien su cabeza y espalda. De esta manera durante estos momentos de cuidados cotidianos el bebé se sentirá muy seguro, serán momentos que tienen un ritmo constante que en un principio se ajustan más al bebé, pero paulatinamente se constituye en un equilibrio entre el bebé, su madre y el medio familiar. Muy pronto los esperará con alegría ya que tendrá la oportunidad de ir reorganizando una y otra vez su sensación de bien estar corporal la que se instalará en todo su ser, en su manera de relacionarse y en su apertura a la vida.