

María Pardo

EL PRINCIPIO DE TODA UNA VIDA

Una compañía en la crianza
de los 0 a los 3 años

De unos brazos
que sostienen y de una escuela
que acompaña



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA
ETA KULTURA SAILA

ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y CULTURA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

María Pardo

EL PRINCIPIO DE TODA UNA VIDA

Una compañía en la crianza
de los 0 a los 3 años

De unos brazos
que sostienen y de una escuela
que acompaña



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA
ETA KULTURA SAILA

ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y CULTURA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse
en el catálogo de la Biblioteca General del Gobierno Vasco:
<http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteca>

EDICIÓN: 1.ª junio 2015

TIRADA: 1.000 ejemplares

© Haurreskolak

© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco
Departamento de Educación, Política Lingüística y Cultura
Departamento de Empleo y Políticas Sociales

INTERNET: www.euskadi.eus

EDITA: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1 – 01010 Vitoria-Gasteiz

AUTORA: María Pardo

IMPRESIÓN: Gráficas Lizarra S.L.
31132 Villatuerta - Navarra

ISBN: 978-84-457-3368-4

DL: VI-455/2015

La certeza del amor de sus padres hace a los hijos invulnerables.

Goethe

Para ti que has inspirado estas páginas.

Agradezco a todas las personas que han leído, apoyado y alentado la construcción de este libro. Agradecimiento especial para Maribel Carrascosa (Doctora en psicología, psicóloga clínica) y para Diego Echevarría (Doctor en ciencia, neurobiología), investigador del Instituto de neurociencias de la Universidad Miguel Hernández de Alicante, centro asociado al Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), que con la lectura detenida y constructiva de los borradores han contribuido, cada uno desde su campo profesional, a plasmar los aciertos que en esta versión final del texto se hayan podido reflejar.

Para ti que lees estas páginas.

.....

Aclaración inicial

Se utiliza el término bebé y criatura cuando se refiere tanto al sexo masculino como al femenino.

En un número pequeño de casos se utiliza el femenino o el masculino de un término sin nombrar los dos géneros aglutinando ambos en el escogido.



Índice

Presentación 10

PRIMERA PARTE

De unos brazos que sostienen 14

1. Déjame que te cuente 15

2. El bebé antes de nacer 16

- Antes de nacer
- Esto es cosa de tres
- ‘Los tres’ en otros modelos de familia: la familia monoparental y la familia ensamblada

3. Por fin estás aquí 22

- ¿Quién eres?
- Con ayuda de la neurociencia. Su mundo interno, su cerebro y la importancia de su mundo externo

4. El bebé y la madre: algunos apuntes sobre la crianza 26

- Las interacciones afectivas
- Los primeros meses: los brazos, el pecho, el juego a dos y las miradas
- Un poco después: el sueño, la alimentación, las palabras y el llanto
- El cambio del pañal al orinal
- El valor de las rutinas
- El apego y el vínculo

5. El bebé y los demás 40

- No estoy solo
- El valor del juego
- El juego desde antes de nacer hasta los 3 años: juegos de interacción, juegos funcionales y el juego simbólico
- Una propuesta de juego: el juego heurístico
- El juego sensomotriz, otro tipo de juego

6. El bebé y un mundo por descubrir 52

- Sobre lo que es aprender
- Sobre lo que se aprende en la familia
- Sobre lo que se aprende en la escuela infantil

- 1. De guardería a escuela 59**
- 2. El bebé que va a la escuela infantil 61**
 - ¿Quién viene?
 - La Neuroeducación, el cerebro y la emoción en interacción
 - El cerebro y la emoción
 - El cerebro, la emoción y el aprendizaje
- 3. El bebé que aprende: su cuerpo y su emoción 69**
 - El conocimiento de sí mismo
 - Cada momento es importante
- 4. El bebé y las demás personas 75**
 - Cada momento es importante
- 5. Lo que le ayuda a aprender 79**
 - Cada momento es importante
- 6. La escuela infantil que acompaña 84**
 - La escuela infantil y el mundo afectivo del bebé
 - Las propuestas educativas que ayudan en la construcción de la identidad infantil y en la conquista progresiva de autonomía
 - La escuela infantil y el mundo de las relaciones. La integración en su entorno social
 - La comunicación con el mundo: los diferentes lenguajes
- 7. Haurreskolak, una escuela que acompaña 92**

Todo es uno y todos a una

 - La actividad en Haurreskolak
 - El desarrollo cognitivo. El neocortex, un cerebro para aprender
 - Haurreskolak y los lenguajes que unen al bebé con todo lo que le rodea
 - Todo es uno
 - Todos a una
 - Si todo va bien: ¿Quién será ese bebé?

TERCERA PARTE

Cuando algo importante falla 112

1. El bebé sano 113

2. Cuando algo importante falla 115 **¿qué falla?**

- La regulación emocional: el apego y el vínculo
- El funcionamiento social: la mentalización
- Cuando no aprende y no existen causas orgánicas que lo justifiquen

Despedida 125

Referencias bibliográficas 126



Presentación

A menudo las familias y las personas profesionales de la educación tenemos dudas respecto a las formas de acompañar a los niños y niñas en su desarrollo y educación, por lo que desde el Consorcio Haurreskolak (dependiente del Departamento de Educación Política Lingüística y Cultura) y la Dirección de Política Familiar y Desarrollo Comunitario del Departamento Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco se ha querido poner a disposición de familias y profesionales este libro para que pueda servir de compañía en la crianza.

Los diversos estímulos ambientales modelan el potencial circuito de cableado cerebral infantil, lo que explicaría que, cuando un bebé está rodeado de personas adultas capaces de escucharle, de responderle, de estimularle y de interactuar convenientemente con él o ella, la criatura optimizará su potencial genético y que cuando estos cuidados adultos «no están», la criatura puede, física o emocionalmente, debilitarse lo que dificulta su crecimiento y desarrollo interviniendo negativamente en su capacidad de estar sano, de vivir sin trabas y de aprender.

De la neurociencia se recoge el cómo es la criatura por dentro, cómo se desarrolla su sistema nervioso y el papel que en lo que será el bebé más tarde tiene la intervención adulta (familia y escuela). Hay que tener presente que, desde este campo científico, se afirma que el cómo se vaya conformando el cerebro y el cómo éste interprete la vida dependerá de una correcta interacción entre la genética y el medio ambiente.

Las aportaciones que se recogen del ámbito de la psicología contribuyen a explicar la importancia de los cuidados emocionales en el desarrollo personal y social del bebé y a plantear cómo la madre y el padre (léase figura materna, figura paterna) con su forma de hacer y con su modelo de crianza ayudan a su bebé a entender el mundo y a situarse en él.

Desde el planteamiento que en el ámbito pedagógico aquí se defiende se trata de traducir en intervenciones educativas cotidianas lo que la teoría educativa considera conveniente contribuyendo así a acortar la distancia que existe entre teoría y práctica, dos mundos que casi siempre presentan mucha dificultad para encontrarse.

Pero sobre todo, subrayaríamos dos títulos que se recogen en estas páginas y que constituyen el eje central del libro: La necesidad de entender que TODO ES UNO (cerebro, emoción y aprendizaje) y la importancia de caminar TODOS A UNA (familia y escuela).

CRISTINA URIARTE TOLEDO

Consejera de Educación, Política Lingüística y Cultura

Tiene en sus manos una obra que surge de la experiencia y conocimiento de los años que María Pardo ha dedicado al desarrollo y educación de los niños y niñas en el Consorcio Haurreskolak.

Cuando desde el Departamento de Educación, Política lingüística y Cultura nos plantearon al Departamento de Empleo y Políticas Sociales la posibilidad de colaborar en la edición de este libro pensamos que podría ser una oportunidad para transmitir a las familias una serie de reflexiones útiles en la gratificante y a veces, también difícil tarea de crianza y educación.

Debemos ser conscientes de que muchas de las funciones afectivas, educativas y relacionales que se desarrollan en esa crianza solamente pueden ser cumplidas por la familia siendo la escuela un espacio de colaboración y apoyo —como bien dice el subtítulo de la obra «De unos brazos que sostienen y de una escuela que acompaña»—.

Son numerosos y concluyentes los estudios que ligan los primeros años de existencia con el desarrollo pleno de la persona a lo largo de toda la vida. Esos estudios señalan que la calidad del cuidado es esencial y, en este sentido, quiero expresar el reconocimiento al alto nivel de calidad conseguido en la atención y cuidado que se ofrecen en las Haurreskolak y al esfuerzo realizado por extender su cobertura, dando cumplimiento así a la Ley 13/2008, de 12 de diciembre, de Apoyo a las Familias.

En esta obra se refleja, además, la diversidad y pluralidad de los modelos familiares actuales —familias monoparentales, familias ensambladas...—, todos ellos deben ser reconocidos y apoyados, lo esencial es que cumplan sus funciones básicas, que lo hagan con calidad y calidez, y que las relaciones que en ellas se desarrollen se basen en el afecto y en el respeto, siendo éste uno de los principios de desarrollo de las políticas sociales y de solidaridad del Programa de Gobierno de esta X Legislatura.

Por último, quiero manifestar la satisfacción que siento al ofrecer este libro a las familias de Euskadi, especialmente a aquellas con niñas y niños pequeños.

PRIMERA PARTE

**De unos
brazos que
sostienen**

1. Déjame que te cuente

Había una vez una reina que cosía sentada junto a un ventanal que tenía un precioso marco de ébano negro. Distraída, miraba la nieve que caía sin cesar del cielo y, de pronto, se pinchó un dedo. Tres gotas de sangre cayeron sobre la nieve. Aquel rojo sobre la nieve blanca era tan hermoso que la reina pensó para sí: «Me gustaría tener una niña tan blanca como la nieve, tan roja como la sangre y con el cabello tan negro como la madera de esta ventana». Poco tiempo después, tuvo una niña con una tez blanca como la nieve, con unos labios rojos como la sangre y con un pelo negro como el ébano; y por esta razón la llamó Blancanieves¹.

Mucho antes de nacer a ti, como a Blancanieves, ya te imaginaron, te soñaron. El deseo o la aceptación del hecho de ir a tener un hijo o una hija es producto de muchos motivos e impulsos diferentes pero, sean los que sean, son los que establecen las bases de la primera relación padre-madre-hijo².

Los deseos, las expectativas ayudan a construir la cuna en la que descansamos y desde la que miramos, primero a nuestra madre, al principio sin saber dónde está ella y dónde nosotros, luego nuestras manos, nuestra piel, los límites corporales, para más tarde, a través, primero de la madre, luego también del padre, mirar a los demás y acercarnos al mundo.

A través de estas páginas recorreremos esos días, esos meses, esos primeros años en los que suceden tantas cosas importantes.

¹ Parafraseando a Bruno Bettelheim en *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Crítica. 1977.

² Cuando aparecen los términos madre o padre léase en todo el texto figura materna o figura paterna. Aclaración: No es solo la madre quien puede ejercer el rol materno que viene definido por las acciones y las actitudes amorosas dentro de un modo de cuidado que puede ejercer la madre, otra mujer, el padre u otro hombre. El rol paterno puede, a su vez, estar asumido por una mujer o por una situación social que realice las funciones y manifieste las actitudes atribuidas a esa figura. La madre y el padre, aún asumiendo generalmente uno u otro rol, realizan indistintamente el que corresponde al otro en muchas ocasiones en el transcurso de la crianza. Por ejemplo, el padre cuando da el biberón puede estar desarrollando un rol materno; la madre puede ejercer un tipo de autoridad atribuida socialmente a la figura paterna etc.

2. El bebé antes de nacer

Antes de nacer

Los meses de embarazo suponen para los futuros padres y para las futuras madres un tiempo de aceptación de esa nueva realidad y una oportunidad para la preparación física y psicológica que supone asumir la nueva tarea que van a acometer.

La naturaleza ayuda y, ya en el seno materno, el feto se hace presente mediante diferentes movimientos, lo que facilita que se le reconozca y se le vaya construyendo un espacio físico y psíquico.

Esos movimientos son muy importantes, primero para el futuro bebé y, segundo, para su madre y para su padre. Para el bebé porque son sus primeros aprendizajes motrices, sus primeros intentos de autonomía y los preludios del desarrollo de su identidad; ¡estoy aquí!, ¡soy así! Para ellos porque son las primeras interacciones entre el bebé y su madre. Si esas señales coinciden con las respuestas de ella, pueden suponer el comienzo de una buena sincronía entre madre e hijo. La madre incluirá al padre haciéndole partícipe, cimentando así más firmemente esa triangulación que comenzó con el deseo y la aceptación del embarazo.

En el primer trimestre es en el que se manifiestan la mayor diversidad de respuestas adultas: Las diferentes maneras de compartir la buena nueva, las reacciones ante esa noticia de todos las personas adultas cercanas, las diferentes formas de compartir el espacio psíquico y físico de la madre con su futuro bebé y, a veces, de ésta con su o sus otros hijos e hijas. Hay mucho que reajustar aunque todo sea, por cotidiano, tan natural que no seamos conscientes de que algo nuevo ocurre.

Bueno sí, solemos apreciar algo, pero no sabemos qué y menos por qué. La futura madre, porque suele ser ella, puede estar algo irritable, algo más nerviosa, a veces tiene náuseas, devuelve por las mañanas, come menos o más. Igual nada de esto ocurre y lo que pasa es que está feliz, no siente nada extraño, se siente mucho mejor que antes.

Puede que aquí comiencen las primeras contradicciones: quiero tener a mi bebé, me da miedo tenerlo, no sé si será el mejor momento, y las primeras dudas: ¿todo saldrá bien?, ¿seré capaz de hacerlo?

Puede que, además, todo el mundo se empeñe en dar consejos, en contar sus embarazos o las desgracias de los de otras y, ¡cómo no!, los otros hijos e hijas, si los hay, casi seguro que estarán un poco más demandantes o que las personas adultas los cuidarán para que esto no sea así.

En fin, que puede pasar de todo pero, en cualquier caso, es un trimestre decisivo que cuando concluye augura para la futura madre y para el futuro padre la llegada de su criatura. No en vano éstos suelen, precavidamente, compartir su alegría, ahora, cuando pueden comenzar a pensar en ella sin miedo.

Y así suele pasar el primer trimestre, ocupados más de arreglos externos casi sin saber lo que pasa en el interior del cuerpo y de la mente de la futura madre, sin embargo, cuando el bebé aún no ha dado señales de su existencia, ya están pasando muchas e importantes cosas en ambos.

Alrededor del día 18 después de la fecundación se especifica el desarrollo del sistema nervioso del feto fabricándose células cerebrales a una velocidad asombrosa aunque es en el segundo trimestre cuando comienza a establecer y desarrollar las vías neuronales que le permiten preparar su cerebro para aprender, para vivir, para crecer sano.

En este segundo trimestre empieza a ser sensible, tanto a las diferentes partes de su cuerpo, como a los estímulos externos que percibe siendo, en este momento, cuando se desarrolla la base de un sentido que le será de gran utilidad a lo largo de la vida, la propiocepción, que le permitirá adaptarse a los cambios del entorno. En esta interacción entre lo que le pasa por dentro y lo que percibe de lo que pasa por fuera se sientan las bases de conocerse y conocer.

Algunos autores llaman a éste el trimestre el de la felicidad porque en él el futuro bebé se va haciendo presente y empieza a «interesarse» por lo que sucede a su alrededor. Gracias a ese incipiente interés actúa y la madre es capaz de percibir su actividad y de otorgarle una intencionalidad y no se equivoca.

Se puede afirmar que, en este momento, existen cuatro diferentes formas de expresión motriz y que cada una corresponde a un estado diferente. Cuando el feto está profundamente dormido presenta poca actividad, como mucho una sacudida esporádica. Si su sueño es ligero presenta movimientos repetitivos en las extremidades. Si está despierto emite movimientos vigorosos y repentinos y cuando está alerta pero quieto parece estar esperando estímulos externos a los que responde con movimientos suaves³.

En el tercer trimestre se prepara mental y físicamente el parto. El futuro bebé puede abrir los ojos por primera vez y, de alguna manera, comienza a vi-

.....
³ Según varios investigadores y autores, entre ellos, destaco a Brazelton (médico pediatra y psiquiatra infantil reconocido, entre otros, por su escala de evaluación del comportamiento neonatal (NBAS).

vir en el mundo, cuando aún no ha nacido, reconociendo, a través de su madre, lo que le está esperando, y suceden cosas interesantes.

Por ejemplo, el feto reconoce cuál es el sonido de la voz de su madre porque ésta retumba en el interior de su cuerpo y parece ser que al nacer reconoce ese timbre, ese tono, ese ritmo, modulando, curiosamente, su llanto al tono de la que será su lengua materna. También reconoce la voz del padre.

Pero no solo reconoce sonidos, también diferencia sabores y olores, aceptando mejor aquellos a los que ha estado expuesto en el vientre materno, en el que ha ido aprendiendo, además, a distinguir lo que le interesa de lo que no.

Y es que hoy en día, gracias a múltiples investigaciones, se puede afirmar que el «aprendizaje» comienza ¡desde mucho antes de nacer!

Esto es cosa de tres

Como ves, esa vida, la vida intrauterina debe ser interesante y, sobretodo, debe ser apasionante porque es un constante aprender. Un aprendizaje para todos, también para la madre que lleva dentro otra vida que vive en dependencia e interacción con ella, y también para el padre porque tiene que asumir nuevas responsabilidades.

Para acometer esta nueva tarea ella, la madre, necesita sentirse arropada, apoyada, acompañada, como señal de que lo que sucede no es sólo responsabilidad suya. Quien asume ese papel no es otro que el padre, figura importante cuya misión durante estos meses y durante otros cuantos después de nacer el bebé, es crucial para ambos, para la madre y para la criatura.

El padre, que no tiene una tarea fácil, comienza a afrontarla con una pérdida, la de la exclusividad que tenía en una relación que ahora se triangula lo que le exige una renuncia que asumirá mejor o peor dependiendo de la interiorización que haya elaborado, entre otras, de su propia crianza.

‘Los tres’ en otros modelos de familia: la familia monoparental y la familia ensamblada

Hoy en día el modelo social familiar puede estar representado por varios grupos de personas que, estableciendo diferentes uniones, dan lugar a diversos tipos de familias: La familia tradicional, compuesta por padre, madre, hijos e hijas, la familia monoparental, la familia compuesta por personas del mismo sexo, la familia adoptiva, familia reconstituida, familia sin vínculos compuesta por un

grupo de personas cuyo motivo de unión es el supervivencia compartiendo techo y gastos etc.

Independientemente del tipo de familia de que se trate, todas cumplen unas características básicas que están relacionadas con lo que hacen, con la función que cumple cada una.

La ONU viene defendiendo la familia como la unidad básica de la sociedad y el lugar donde nacemos, crecemos, encontramos protección y seguridad, además de ser un lugar privilegiado para la educación.

No importa a qué tipo de familia pertenezca la criatura pero sí es necesario que ésta la identifique y legitime como suya, con ello desarrollará un sentido de pertenencia que le permitirá evolucionar y crecer. Cuando un menor no tiene identificada ninguna familia como la legítima, las consecuencias negativas en su desarrollo biopsicosocial pueden no hacerse esperar.

Cualquier modelo de familia debe aportar y asegurar a la criatura cuidado físico, bienestar, desarrollo emocional, social e intelectual. Para ello, lo más importante es que cada modelo favorezca un clima familiar estable y propicie una convivencia armónica entre sus miembros.

Dentro de la familia cada miembro debe asumir su rol y todos y cada uno deben conocer el suyo y el de los demás por lo que éstos tienen que estar claros y ser consecuentes y fiables.

Actualmente se constata un incremento de las familias monoparentales y de las reconstituidas o ensambladas así como una reducción significativa de las familias extensas. Por su importancia y prevalencia vamos a detenernos en los dos primeros grupos: las monoparentales y las ensambladas. Los roles que cada miembro ocupa, el desarrollo del apego como vínculo afectivo y la interiorización de la figura materna y paterna en cada una de ellas son quizás los puntos que mayor incertidumbre generan.

Familias monoparentales

Las familias monoparentales son aquellas en las que los menores conviven con un solo adulto, padre o madre. En estas situaciones la duda principal se sitúa en relación al desarrollo de la figura materna y de la figura paterna estando una de ellas ausente; veamos.

Ser padre o madre es contribuir en la formación y desarrollo de una criatura a través del vínculo afectivo establecido entre ambos, criatura y adulto. No presenta discusiones el hecho de que aunque no existan las tradicionales figuras parentales, la que esté puede, en circunstancias normales, establecer un vínculo suficientemente sólido que fundamente la seguridad infantil y asegure el equilibrio en las vinculaciones futuras.

En relación a la interiorización de la figura materna y paterna cuando una de las dos no está quiero recordar lo que ha quedado reflejado en la nota 2 de

esta primera parte. Allí se dice cómo el rol materno viene definido por las acciones y las actitudes amorosas dentro de un modo de cuidado que puede ejercer la madre, otra mujer, el padre u otro hombre y que el rol paterno puede, a su vez, estar asumido por una mujer o por una situación social que realice las funciones atribuidas a esa figura.

Además, continúa la aclaración, la madre y el padre, aún asumiendo general y principalmente uno u otro rol, realizan indistintamente el que corresponde al otro en muchas ocasiones en el transcurso de la crianza.

Partiendo de estas contrastadas afirmaciones cabe concluir que una madre o un padre, asumiendo en solitario la crianza de su bebé pueden ofrecer a éste vínculos emocionales sólidos y modelos sociales y afectivos tradicionalmente otorgados a uno u otro sexo sin que conlleve necesariamente ningún detrimento en el desarrollo biopsicosocial de la criatura.

Familias ensambladas

Las familias compuestas por personas en las que uno o ambos miembros de la nueva pareja tienen uno o varios descendientes nacidos en uniones anteriores se denominan familias reestructuradas, mixtas o ensambladas. Dentro de esta categoría entran tanto las segundas parejas de viudos o viudas como de divorciados o divorciadas o de madres o de padres solteras y solteros.

A la hora de comprender este tipo de familias es preciso tener en cuenta que en todas ellas existe como punto de partida una pérdida. El provenir de divorcios anteriores, de la muerte de un cónyuge o del abandono de una realidad en la que faltaba el padre o la madre hacen que la nueva situación se viva con inquietud y expectativa.

La nueva pareja del padre o de la madre forma parte de un nuevo escenario de convivencia en un hogar no siempre familiar y sin que, generalmente, las criaturas hayan roto los vínculos afectivos con el padre o la madre biológica que no convive en este nuevo escenario o, en el caso de provenir de una familia monoparental, teniendo que compartir al progenitor o progenitora sin estar habituadas a ello.

Sea la situación que sea, la familia ensamblada tiene un gran reto con la tarea que debe asumir: generar autoestima familiar reconociendo a sus miembros, aceptándolos, acogiéndolos y propiciando una convivencia armoniosa entre todos ellos.

Todas las corrientes actuales de la psicopedagogía afirman que entre las principales necesidades infantiles están la de sentirse aceptados tal y como son, no sentirse una carga, sentirse aprobados en sus aspiraciones, en sus actos, sentirse reconocidos, sentirse en un entorno de seguridad material y afectiva, pero si de algo tienen especial necesidad y derecho las criaturas es a disfrutar de unos adultos competentes y responsables que asuman el papel que les corresponde.

Para que esto sea posible es necesario comenzar esta nueva unión asegurando una cuidada relación de la pareja porque el amor y el respeto entre sus miembros harán que el resto de los compromisos que tienen que afrontar sean más fáciles de asumir.

La nueva unión debe desarrollar unos roles propios y diferentes que respeten los establecidos en las familias de origen, tarea que no siempre es sencilla.

Los afectos no se pueden imponer, por eso, en un principio solo se puede pedir respeto por el padre o la madre de origen, por la nueva pareja y por las criaturas. Es de esperar que éstas, en un primer momento sientan abandono, desconfianza y/o celos de alguien o de algo que desconocen.

Es necesario dar tiempo y generar espacios y momentos para compartir a solas con los hijos propios de forma que se aseguren la atención personalizada de siempre.

Es necesario escuchar sus sentimientos, reconocerlos, calmar la angustia y aclarar con palabras sencillas y sinceras las legítimas dudas sobre su presente y su futuro.

En un principio es necesario que sean los padres, padre o madre, de cada criatura quienes impongan las normas y disciplina cuando corresponda. Con el tiempo, si todo marcha bien, serán las criaturas las que respeten y reconozcan la autoridad del nuevo o de la nueva integrante familiar.

Es importante mantener la comunicación con la ex pareja y permitir a los hijos e hijas compartir su vida con su padre o madre de origen, sin censura. Ellos son las primeras figuras de apego y las que ofrecen los primeros modelos de identificación femenina y masculina.

No hay que olvidar que la figura materna representa el amor incondicional, me aman luego valgo, piensa la criatura. La relación establecida entre el bebé y esta figura sentará las bases de su autoestima y le permitirá crecer sintiéndose miembro de una familia que le acompañará siempre.

También conviene recordar que la figura paterna es igualmente importante y básica en la constitución del aparato psíquico. A través de ella, de lo que representa, la criatura se acerca al mundo, ve lo que en él ocurre y lo que a ella le ocurre y busca maneras de resolverlo en compañía. Así comienza a abandonar su narcisismo primario y empieza a interiorizar un sentido de pertenencia social y cultural que conformará su identidad.

Los miembros de la nueva pareja, sin necesidad de asumir roles que no les corresponden, completarán el modelo que cada criatura interiorice en relación a ambas figuras, la materna y la paterna, reforzando su modelo de apego ya que no podemos olvidar que éste se construye, no solo a través de la relación con nuestra madre y con nuestro padre sino también, con los modelos femeninos y masculinos que van acompañando nuestra existencia.

3. Por fin estás aquí

¿Quién eres?

El nacimiento es el primer gran reto de la vida independiente. Un reto para la criatura que tiene que abandonar el único lugar que conoce y tiene que empezar a vivir sola y un gran reto también para la madre que tiene que afrontar una nueva etapa, a veces, con miedos e incertidumbres que dan lugar a contradicciones que, comenzando en el primer trimestre de embarazo, le acompañarán durante un tiempo; quiere y no quiere.

Pero el bebé nace. Después de tanta espera por fin está aquí y sí, es tan guapo como mamá, tan alto como papá, tiene los ojos del abuelo y el hoyito de la tía pero...llora sin parar, no quiere comer, demanda atención constante de una madre algo angustiada, inexperta a veces, que se debate entre el amor y el desconcierto, entre la entrega a su bebé y la necesidad de reencontrarse consigo misma, y así unos cuantos meses más. Ahora el ritmo es el que el bebé marca, las rutinas y los horarios pueden y deben esperar.

A pesar de que el parto es un acontecimiento normal es una prueba importante para el psiquismo de la madre; implica un duelo, el duelo que acarrea la pérdida del bebé que se había recreado en un espacio simbólico, mental, que ahora hay que reelaborar. Aunque esperado y deseado, el bebé ahora es el real y no el imaginario y hay que empezar a conocerlo.

Con ayuda de la neurociencia. Su mundo interno, su cerebro y la importancia de su mundo externo

Cuando la madre le mira solo le ve a él, sus ojos, su piel, sus gestos, su mirada que parece que sigue a la suya, en fin, ¡es su bebé!, pero nunca se ha parado a pensar cómo es por dentro, qué sucede que ella no ve, qué le ayuda a crecer que

no es ella, porque dentro del bebé pasan cosas que le van a marcar su desarrollo, veamos alguna.

El bebé existe, entre otras cosas y en primer lugar, porque su cerebro organiza el funcionamiento de su cuerpo, sus emociones, sus relaciones, su manera de entender la vida y de vivir en ella.

El cerebro del bebé es su órgano más importante y tiene como tarea primordial la de garantizar mediante una compleja actuación su supervivencia, ocupándose de optimizar un desarrollo armónico y de ayudarle a estar sano.

Es una masa de tejido blanquecino rosáceo compuesto por células que establecen múltiples interconexiones. Cada una de estas células posee una perfecta individualidad que comparte con las demás conformando un complejo circuito que, como señala Mora F, funciona integrando los códigos y mensajes de cada una de las células que lo conforman.

Estas células nerviosas del cerebro se conocen con el nombre de neuronas y el bebé, al nacer posee unas 100 mil millones de ellas. En su núcleo albergan su ADN donde se sitúa la carga genética que determinará, en parte, cómo éste sea⁴.

Y digo en parte porque este entramado neuronal es muy plástico y, como tiene una gran capacidad de resiliencia, puede modelarse, de una u otra manera, durante toda la vida.

Esa plasticidad cerebral es la que permite que la interacción que se realiza entre los genes heredados y el ambiente en el que la criatura se desarrolla sea la que termine de establecer la verdadera estructura del cerebro infantil. ¿Y esto cómo sucede?

Las neuronas son células especiales, capaces de recibir mensajes del exterior y del interior del cuerpo y de reenviarlos a cualquier parte del mismo.

Antes de nacer el número de neuronas crece a mucha velocidad pero no todas se conservan hasta el nacimiento. Las neuronas con las que el bebé nace están establecidas pero solo unas pocas están conectadas entre sí. El proceso de consolidación de estas conexiones se realiza después del nacimiento formando circuitos y redes estables, dentro de un complejo entramado que dirigirá la vida de la criatura.

La estructura que se conforma funciona mediante impulsos eléctricos que hacen posible que el entramado neuronal reciba, procese y transmita las señales electroquímicas de las que dependen todas las sensaciones, pensamientos, emociones y acciones del bebé. De todas y cada una de las conexiones neuronales realizadas dependerá su capacidad de memorizar, de hablar, de pensar, de aprender, en fin, todo el funcionamiento de su mente.

Los avances de la neurociencia han sido y son decisivos para poder profundizar en este funcionamiento y, con lo que hoy en día se conoce, poder afirmar que el bebé es lo que es su cerebro. Pero también los estudios e inves-

.....
⁴ Todas las células del cuerpo albergan la carga genética (ADN) pero particularmente las del sistema nervioso.

tigaciones, no solo de la neurología sino también de otras disciplinas como la psicología, la pedagogía, la filosofía, la sociología y diferentes ramas de la medicina han permitido comprender lo complejo de este proceso cerebral y la influencia en él de los factores ambientales.

Y es que mientras pasan tantas cosas dentro de la criatura, el medio ambiente no se queda quieto, está actuando y, lo mismo que entendemos que unos deficientes cuidados físicos condicionan un correcto desarrollo infantil, también un ambiente emocionalmente negativo puede dificultar el proceso de crecimiento mental de la criatura, hecho que se traduce en un impacto importante que puede ser más o menos duradero.

Afirman los neurobiólogos que un cerebro que no funciona correctamente, bien sea por una deficiente organización genética o por falta de estímulos externos, va reduciendo las posibilidades de establecer una red tupida de interconexiones neuronales lo que hace que la calidad de vida, de relación y de aprendizaje de esa criatura se vean significativamente afectadas.

Sí, el cerebro es plástico pero también es vulnerable y por eso hay que cuidarlo muy bien.

Durante el período de la primera infancia, aproximadamente de los 0 a los 3-4 años, es cuando se consolida la mayor parte de esa importante interconexión neuronal de la que hemos hablado. En este proceso constructivo la coherencia de las actuaciones adultas es primordial, ¿por qué? Veamos.

El cerebro aprende a manejarse en el mundo utilizando unas estrategias que le ayudan a entenderlo. Mora F. les llama «traductores» y son los que le ayudan a interpretar lo que sucede a su alrededor.

Para conformarse un mundo coherente el cerebro tiene que dotarse de unos «traductores» fiables. Esos traductores aprehenden lo que les rodea interpretándolo y así, van estableciendo sinapsis entre sus neuronas y formando redes y circuitos, particulares en cada criatura, que son los que le harán configurar una particular manera de ser y de vivir.

Sinapsis en griego quiere decir contactos y cuantas más veces se realice un mismo contacto más fijado quedará en la estructura cerebral.

Esos contactos responden al esquema estímulo/respuesta por lo que es fácil comprender que para evitar equívocos, es conveniente que a un determinado estímulo le siga siempre una misma respuesta.

Para que el cerebro del bebé se estructure de la mejor manera posible es, por tanto, primordial que ante una misma actuación el bebé obtenga siempre, o casi siempre, la misma respuesta adulta, es necesario que pueda prever cuál va a ser ésta porque su cerebro la conoce y la espera. El que un día se reaccione de una manera y otro día, ante el mismo comportamiento infantil, se responda de otra manera desconcierta a la criatura y, lo que es más serio, a su cerebro⁵.

.....
⁵ En el punto 7 de la 2ª parte, apartado: «Todos a una. La coherencia adulta» se profundiza en este aspecto.

Un desarrollo sano del cerebro del bebé va a depender, por tanto, de una crítica interacción entre la herencia genética de la que está dotado y la experiencia de vida, entendida ésta como ese proceso que hace que las neuronas se conecten, desconecten, estructuren, desestructuren y reestructuren. Así el cerebro del bebé aprende poco a poco a situarse en la vida, a conocerla, a conocerse y a desarrollar los mecanismos necesarios para vivir satisfactoriamente en ella.

Este es el bebé, ¡tan guapo por fuera y tan complicado por dentro!, para su madre y para su padre ¡el mejor bebé del mundo!

Toda esa estructuración mental que, partiendo de sus potencialidades, el cerebro del bebé realiza lo hace, como hemos visto, gracias a que la criatura interactúa con su medio social y físico y, también hemos visto, que para que este proceso de vida se lleve a cabo de la mejor manera posible es necesario que el entorno del bebé responda también de la mejor forma posible. Veamos cómo éste puede actuar de una manera «suficientemente buena». Comenzaremos por la interacción más importante, la que establece con su madre⁶.

.....

⁶ Este apartado tiene su continuidad en la 2ª parte del libro donde vemos que también la escuela infantil desempeña un importante papel en el desarrollo emocional, social e intelectual del bebé.

4. El bebé y la madre: algunos apuntes sobre la crianza

Cuando la madre mira a su bebé y piensa que sí, que se parece a éste o a aquella, igual no sabía que el cómo sea su bebé mañana, pasado, al otro, está aún por definirse y que ella, ¡pero no solo ella!, es una parte importante de ese desarrollo que convertirá a su bebé en una persona adulta. Los acontecimientos cotidianos y los demás influirán sobre el bebé y él influirá sobre los otros y sobre las cosas moldeándose así su vida y la de ellos. En este proceso el propio bebé tendrá mucho que hacer, ¡no se libra!

Las interacciones afectivas

La relación de la madre con su bebé empezó mucho antes de que este naciera, comenzó cuando ella tenía 3 años, cuando empezó a jugar con muñecas imitando a su propia figura materna. Ahí es cuando ésta comenzó a crear en su imaginación a su bebé. Montaba un escenario, y propiciaba unos cuidados que, posiblemente, eran ya el germen de su modelo de crianza.

Luego le eligió a él y él la escogió a ella. Iba a ser su pareja y el padre de sus hijos.

Pero ya hemos visto que las cosas no suceden solo en el mundo cotidiano en el que se expresan los afectos. Hemos comenzado a ver que éstos vienen de un lenguaje algo menos familiar, el del cerebro y, es también ahí donde comenzó esta historia de amor.

Sí porque, aunque la madre y el padre no lo supiesen, todo empezó en una parte de sus cerebros llamada sistema límbico, responsable principal de la vida afectiva. Allí se despertó su amor y su deseo.

Ya ves que el cerebro rige nuestra existencia y nuestra manera de situarnos en ella, nuestra manera de ser y estar. El cerebro y las emociones, dos realidades que nos acompañarán siempre.

Y así comenzó todo y ahora ya no son dos sino tres. Ya no son una pareja sino que son una familia y esa nueva estructura es muy importante para la criatura.

Ningún bebé puede existir solo, es parte importante de una relación en la que el comportamiento de un miembro influye en el otro moldeándolo, pero la respuesta del segundo influye nuevamente en la conducta del primero. Por eso, las características propias del bebé influyen sobre la madre y sobre el padre que, dependiendo también de sus propias singularidades, producto de su historia y de sus propias relaciones, responderán modulando el desarrollo de las potenciales capacidades de la criatura.

El bebé necesita reconocerse en el espejo de sus miradas, de esa forma introyectará un sentimiento de ser valioso «me miran luego valgo» y, ellos, ambos, necesitan mirarle, así aprenderán a criarlo, reconociendo y respetando su singularidad.

Dependiendo de cómo se construyan estas interacciones se fortalecerá o debilitará la relación triangular (padre-madre-bebé) tan importante en la crianza.

Brazelton dice que «las familias más afortunadas son aquellas en las que se da una coincidencia entre la individualidad del bebé y la capacidad de la familia para tratarlo».

Los primeros meses: los brazos, el pecho, el juego a dos y las miradas

En estos primeros meses el bebé es todo. Ella, la madre, se siente completa gracias a él y el padre cuida y protege esa unión. ¡El mejor de los comienzos!

Pero no todo es tan idílico. El bebé tiene necesidades físicas y afectivas que en los primeros meses van unidas conformando una serie de momentos que comienzan sin horarios ni límites para, poco a poco, ir transformándose en rutinas cuyos requisitos será necesario respetar.

Comencemos por esos primeros momentos amorosos en los que ambos cuidados, el físico y el afectivo, forman un todo, una «simbiosis estructurante», que solo madre e hijo pueden y deben compartir. Hablo de tres cuestiones que suscitan dudas: la cuna y los brazos, el pecho y el biberón o el cómo hablarle, las palabras y las miradas.

Sobre los brazos

La madre no debe dejar que nadie le ordene cuándo debe coger o dejar a su bebé, solo él y ella lo saben. Él la demanda y ella responde cómo y cuándo cree que debe hacerlo.

El bebé no sabe en qué mundo vive, no sabe dónde termina su cuerpo y dónde comienza el de su madre, no sabe en qué medio le ha tocado vivir y no solo no tiene noción del espacio ni del lugar que ocupa en él sino que tampoco tiene noción del tiempo por lo que no sabe si la intranquilidad o el desasosiego que en un momento vive va a durar «siempre». Solo la conoce a ella, su aroma, el ritmo de su corazón, su voz que le tranquiliza. No sabe quién es pero sí sabe que es la persona principal en esta vida, su única referencia, su única seguridad. Por eso la necesita, necesita sentir su cobijo, su olor, rozar su piel que cree suya.

Cuando la madre coge en brazos a su criatura comprende de verdad lo que siente, aprende a saber lo que quiere y cómo lo quiere, aprende quién es su bebé, cuál su identidad, por qué caminos va desarrollando su personalidad. Es una maravillosa manera de escucharle. Y es que, al bebé hay que cogerlo en brazos para poder cogerlo no solo física sino también mentalmente, hay que sostenerlo.

Nunca es mucho. Cuando un bebé es cogido en unos brazos adultos, seguros, amorosos, aprende a sentirse seguro, recogido, a salvo y, pronto, poco a poco, a su ritmo, querrá marchar y solo buscará nuevamente ese cobijo cuando una situación le haga dudar de su «independencia».

Siempre buscaremos un apoyo, unos brazos que acojan nuestras zozobras, pero, si todo va bien, siempre buscaremos la soledad que a veces exige la búsqueda de la vida independiente. El bebé hará lo mismo.

El pecho

La hora de la toma de alimento es un momento muy importante. Veamos en primer lugar qué pasa con el bebé cuando acaba de nacer. Para él el pecho de su madre es la seguridad, el olor conocido, los latidos del corazón familiares. El bebé busca su pecho, no busca solo el alimento que sale de él.

La disyuntiva lactancia materna o biberón no debe tener connotaciones culpabilizadoras y, por eso, es necesario buscar argumentos afectivos y nutricionales.

Desde el punto de vista nutricional, a lo largo de la historia, ha sucedido como con otras muchas cuestiones médicas, hemos escuchado diversidad de opiniones, pero para no faltar a la verdad, aun en épocas en las que se le ha restado importancia, siempre ha habido y hay argumentos suficientes para defender sin lugar a dudas la importancia de la alimentación materna.

Desde el punto de vista nutricional, según las recomendaciones de la FAO/

OMS, la leche materna es el mejor y más completo alimento para el bebé hasta, al menos, los 6 meses, pudiendo ampliarse el período hasta los 2 años.

Pero hay veces en las que, por voluntad o por necesidad, hay que recurrir al biberón y esto no puede ni debe ser un drama.

La alimentación materna no es solo una forma de comer. La alimentación natural se establece mediante una comunicación de dos cuerpos, cuyo lazo de unión es la nutrición física y emocional que la madre brinda a ese nuevo ser, pero este alimento puede no salir directamente del cuerpo de la madre sino del biberón que tiene en su mano; el bebé eso no lo distingue afectivamente.

Él sabe de la mirada de su madre cuando le da el alimento, de su voz, del tono de su abrazo porque la nutrición le llega a la criatura investida de sentimientos de amor y ternura o de temores y dolor; y es de esta manera como el cuerpo y el espíritu del bebé van asimilando al mismo tiempo el alimento físico y el afectivo que necesita. Cuando en el momento de la toma es cogido por ella de forma amorosa y protectora siente la paz que necesita para crecer.

Si la opción ha sido la llamada lactancia artificial es importante que sea siempre ella, su madre, quien le proporcione el alimento y, si no fuera posible, sería conveniente que fuese siempre la misma persona quien lo haga. De esta manera se asegurará la relación afectiva necesaria para que el bebé crezca seguro comprendiendo, poco a poco, cómo es ese otro mundo que le está esperando. Según Erik Erikson⁷, el desarrollo de lo que se denomina confianza básica es el resultado de una conducta materna coherente y afectuosa durante la lactancia.

Alrededor del amamantamiento siempre hay otras cuestiones que suscitan también dudas y debates: Horas fijas o a demanda, el momento del destete y, unido a esta fase, en la que todo lo oral es el centro, el chupete.

Veremos estas cuestiones una a una, si bien es cierto que tienen algo en común, la respuesta a todas ellas se puede resumir en una sola frase: cada bebé y cada madre son únicos y no admiten interferencias ni generalizaciones.

Horas fijas o demanda

Cuando a un bebé le dejas puede pedir comida entre 8 y 12 veces al día, cada día y todos los días, ¡pueden ser así! Y es que en el acto de comer no busca solo el alimento, del que puede tomar solo un poco, también busca amor. Quiere ser atendido, acurrucado, sentir el olor y la piel conocidos, saber que su madre está y que lo está para él.

Si ella atiende sus demandas en un período breve de tiempo le está ofreciendo seguridad en sí mismo, «soy atendido luego valgo». Entra en un juego del que saldrá paulatinamente, con su ayuda, buscando otros retos que conquistar.

.....
⁷ Erik Erikson, psicoanalista, realizó muchas investigaciones, entre otros, en el campo de la psicología social.

En cualquier caso ella medirá sus fuerzas y las de su bebé, pero lo que debe tener en cuenta, si quiere un amamantamiento tranquilo, es que no es aconsejable esperar a que el bebé llore a gritos pidiendo alimento porque puede ser el anuncio de una serie de conflictos de difícil solución: coger mal el pecho, dificultad de succión, atragantamientos, abandono y angustia.

La toma es un acto de amor entre el bebé y su madre que ambos deben disfrutar cada día un poco más, sin interferencias, a su manera, con entrega, reconocimiento mutuo y cariño.

Pasado un tiempo, diferente para cada uno, se podrán ir estableciendo unos horarios, unos momentos para cada cosa y se irán estableciendo unas rutinas necesarias también para que el bebé aprenda a predecir los acontecimientos de la vida: es hora de..., es el momento de..., ahora se va..., ahora vuelve.

En cualquier caso, parafraseando a Mariela Michelena, una cosa son unos horarios o unos brazos que sostengan al bebé, y otra, unos horarios y unos brazos que le compriman, que no le dejen respirar, que no le permitan ser él mismo y es que en la manera de comer cada bebé tiene su ritmo.

El destete

No se desteta con fecha fija. También para esto, cada madre y cada bebé tienen un modo y un tiempo, ¿por qué no respetarlo?

Todos los bebés buscan, poco a poco, otro tipo de alimento y la madre, también poco a poco, se va preparando para ello. Pero como sucede en todas las relaciones amorosas, es difícil que las separaciones sean caminos lineales, casi siempre hay idas y vueltas, con el destete sucede lo mismo.

La aparición de los dientes suele coincidir con una buena época para el destete, la succión es sustituida por un nuevo impulso, el morder, y ¡ya no es lo mismo!

Si el destete se realiza de una forma natural casi seguro que será el bebé quien se dará cuenta y aceptará que su madre no es una extensión suya, que puede vivir de forma independiente pero cerca y decidirá cuándo irse y cómo será el proceso.

Para la madre supondrá una nueva contradicción; por una parte será una liberación, ¡por fin sola!, pero por otra indicará el comienzo de una nueva etapa llena de desconocidos nuevos retos en la que perderá protagonismo.

El chupete

Ya antes de nacer, desde aproximadamente el quinto mes de gestación, el bebé succionaba su dedo como un acto reflejo y nada más nacer lo seguía haciendo porque era algo que le tranquilizaba.

La madre, reconociendo la importancia de esta actividad, seguramente, desviará la atención hacia algo que algún día, cuando llegue el momento, será más fácil de eliminar, le ofrecerá un sustituto, el chupete.

El chupete le relaja en los momentos de incertidumbre y le consuela en su soledad y en sus esperas recordándole el pecho materno deseado pero, a medida que crece, irá buscando otras alternativas.

Como con el destete, no hay fechas fijas, aunque mayoritariamente se viene sosteniendo no sobrepasar en ningún caso los 2 años, aunque hay quien defiende la idea de permitir que sea la criatura quien decida sin presión alguna.

En uno u otro caso lo que sí es conveniente es la tranquilidad, el no angustiarse. Si la criatura percibe inseguridad se sentirá insegura y se aferrará más a lo conocido, arriesgará menos.

Por lo tanto, ante la dificultad para el abandono del chupete, no hay que tomar medidas drásticas y las que se tomen es bueno hablarlas con ella, aunque sea pequeña, que sea partícipe del objetivo y del proceso. Si éste va bien es necesario reconocer los logros y minimizando los fracasos.

Como todo en esta época, éste tampoco es un camino lineal, tendrá sus idas y venidas por lo que puede ser interesante establecer juntos momentos y maneras de dejarlo.

El juego a dos: las miradas

Cuando la madre coja a su criatura en brazos o cuando la alimente, cuando juegue con ella, su mirada buscará la suya y la de ella buscará la del bebé. Así, en este juego de amor se sentirá reconocido y aprenderá que si ella le mira, él vale.

Esta es la primera construcción que hace el bebé de la imagen mental que tendrá de sí mismo. Así aprenderá quién es y sabrá todo lo que es capaz de hacer. Es lo que se denomina espejo. Winnicott dice que si el rostro de la madre no responde, este espejo en el que el bebé se reconoce será solo algo que se mira, no algo dentro del cual el bebé se mira para aprender quién es y cuánto vale.

La mirada va mucho más allá que mirar con los ojos, se trata de mirar con el corazón, no el exterior sino el interior del otro.

Una amiga contaba un hecho que ayudará a comprender estas palabras. Cuando su madre se moría llamó la atención del padre que en ese momento atendía otra necesidad de ella. Como su respuesta no fue inmediata, aunque estaba a su lado, ésta le dijo: «pero mírame» a lo que el padre amorosamente respondió: «no he dejado nunca de mirarte». Ésta es la mirada del espejo, la que mira no para ver sino para comprender y reconocer, a eso se refería el padre cuando respondía así a la madre.

Reconocer al bebé tiene que ver con conocer sus potencialidades y sus limitaciones y admitir tanto unas como otras, así la criatura aprenderá, también ella, a reconocerlas y aceptarlas conformando, en estos primeros años, las bases de la identidad que le acompañará el resto de su vida.

Un poco después: el sueño, la alimentación, las palabras y el llanto

El tiempo pasa y el bebé ha crecido, ya sabe más cosas. Las dudas que antes ocupaban a su madre y a su padre (alimentación materna versus biberón, el destete, el chupete) van a dar paso o otras no menos relevantes como son el sueño, la alimentación, las palabras y el llanto.

Antes de abordarlas tengamos en cuenta una premisa: El primer año, en el que han cobrado sentido las cuestiones anteriores, ha sido para el bebé un período de «recibir» y, es a partir del año, año y medio cuando hay que reforzarle el «dar», que para él supone una «pérdida». El dar y el recibir son procesos íntimos y la manera como los hayamos interiorizado nos acompañará siempre.

El sueño

A partir del año y medio, dos años, dormir es, para el bebé, una pérdida de tiempo, hay que hacer muchas cosas, aprender y disfrutar haciéndolas. Son etapas que se vivirán como ninguna otra en la vida, ¿cómo va a perder tiempo de vigilia?, pero el sueño es necesario y reparador y el bebé tiene que aprender a, poco a poco, respetar su frecuencia.

Los bebés se cansan mucho pero también se recuperan pronto con lo cual el ritmo sueño-vigilia no es como es de las personas adultas. Necesitan estar menos tiempo durmiendo y hacerlo más frecuentemente.

En principio se pueden establecer unos horarios de sueño, a media mañana, la siesta, quizás a media tarde y la noche pero deben entenderse con flexibilidad, en esto, nuevamente, cada bebé indica su horario preferente y, solo partiendo de él, se pueden y deben ir introduciendo modificaciones que permitan establecer unas rutinas.

Es aconsejable que la habitación que tengamos destinada al bebé sea un espacio tranquilo, poco ruidoso y bien aireado. Los rituales son importantes a la hora de establecer esas rutinas por lo que, si la criatura necesita su chupete, su mantita o su muñeco serán estos sus mejores compañeros de sueño.

Un muñeco, siempre el mismo o cualquier objeto que el bebé haya investido como algo cercano a la madre, al que haya dado una importancia especial, le da tranquilidad y es una buena manera de tener a «mamá» cerca; «ella se va, hace su vida, pero yo tengo algo que siempre está conmigo» eso piensa sin saberlo la criatura y se siente más segura.

Si aún así da muestras de inquietud, si llora, si se necesita, podemos utilizar algunos recursos para ayudarle a tranquilizarse o para mantener ese orden de actividades que realizamos con ella para asegurar un plácido sueño. Las canciones de cuna, la música relajante o las caricias pueden ser una gran ayuda, pero, sin lugar a dudas, nuestro mejor aliado será siempre un cuento.

El cuento puede ser una buena manera de intercambiar cariño, cerrar el día y enseñar las normas que acompañarán una «buena manera de dormir».

Se pueden utilizar muchos cuentos, principalmente aquellos que prefiera el bebé, ¡por algo será!, pero los cuentos de hadas son un material invaluable capaz de acompañar este proceso.

Hace muchos años estos cuentos estaban denostados porque parecía que mostraban unas realidades e inculcaban unos valores obsoletos que había que superar. Olvidarlos fue la manera de hacerlo y ¡fue una pena!

Cuando un cuento mantiene de verdad la atención del bebé, no solo consigue divertirlo sino que también le despierta la curiosidad necesaria para que, además, sin saberlo, le ayude a comprender la vida, a simbolizar sus miedos y sus angustias, clarificar sus emociones, en definitiva, a crecer.

El poeta alemán Schiller escribió⁸: «El sentido más profundo de mi existencia reside en los cuentos de hadas que me contaron en mi infancia, más que en la realidad que la vida me ha enseñado».

Para que cumplan mejor su función, los cuentos de hadas deben ser clásicos, su historia no puede estar falsamente dulcificada y su principio, su nudo y su desenlace deben ser fieles a la tradición. Deben suceder cosas malas y tienen que tener un desenlace feliz.

En los cuentos de hadas pasa como en la vida y ¡es deseable que en la vida pase como sucede en ellos!, veamos un ejemplo. En el cuento de Hansel y Gretel el niño, pese a contrariar la voluntad de sus padres, se empeña en seguir junto a ellos cuando ya le consideraban «preparado» para salir al mundo. Lo mismo que le sucede a la criatura de 2 años que no quiere abandonar el chupete, tiene edad pero no madurez.

La historia del cuento da forma a la del bebé y mitiga sus temores, siente que a alguien más le pasa lo mismo que a él y lo sabe de boca de su madre y de su padre, sus seres más queridos, que son los que le cuentan el cuento. Por si fuera poco, además de suceder muchos acontecimientos llenos de simbolismo, al final ganan los hermanos y la bruja, que simboliza los peligros de la vida independiente, es derrotada.

La madre y el padre suelen querer contar cuentos diferentes pero él no. El bebé sabe qué cuento le sirve mejor y le gusta oírlo muchas veces porque solo a medida que se lo repiten va entendiendo que ese es el que le ayuda a comprender su situación y a avanzar.

.....
⁸ Citado por Bruno Bettelheim.

Hay una manera de «hacer las cosas bien» y esta es la que les contamos a través de los cuentos. Lo que en ellos se cuenta, la angustia de separarse del ser querido, el miedo a ser «devorado por la vida», son emociones que nos acompañarán siempre, por eso, el placer que proporcionan los cuentos de hadas no solo lo recibe el bebé sino que también lo disfruta la persona que los recrea.

La alimentación

La toma de alimento es el acto central de la vida. Tomamos alimento físico y alimento emocional, ambos fundamentales para seguir viviendo. Los dos están muy relacionados hasta el punto de que cuando la alimentación no es correcta repercute en el ánimo y viceversa, cuando existe un problema emocional se alteran los hábitos alimenticios no olvidemos que, en ocasiones, cuando nos «pasa algo» se nos «quita el apetito». Por ello, buscar una correcta alimentación, es parte de nuestro quehacer en la crianza.

Una correcta alimentación tiene que aportar los nutrientes necesarios para la criatura dependiendo de su edad. Los alimentos que les proporcionamos recorren un largo e importante camino para cumplir su misión. No solo se mastican, se digieren y se eliminan, sino que en su función principal llegan a alcanzar el interior de las células y se dirigen a los órganos donde son necesarios para poder producir hormonas, enzimas, anticuerpos y un sinnúmero de elementos capaces de ordenar al organismo que realice las funciones necesarias para adquirir un óptimo funcionamiento físico y mental.

En estas edades en las que, como hemos visto, el cerebro trabaja tanto, la glucosa es esencial porque éste se alimenta de ella y de oxígeno, pero no cualquier alimento aporta la glucosa necesaria para la vida, «la buena».

Un aporte de glucosa «mala» puede dañar la salud y, algunas veces, sin saberlo, una alimentación poco correcta puede explicar comportamientos infantiles que, en principio, nos cuesta comprender.

Los alimentos procesados y refinados, que contienen un tipo de glucosa, como la bollería en general, no solo son muy pobres en aporte de nutrientes sino que, además, al ser metabolizados, producen en el organismo una pérdida de minerales, en especial magnesio, pudiendo dañar el intestino y dificultar la absorción de otros alimentos disminuyendo, por ejemplo, las reservas de vitamina B1 necesaria para el crecimiento y cuya carencia se asocia a nerviosismo, irritabilidad, apatía y pérdida de apetito, síntomas que pueden manifestar las criaturas desde edades muy tempranas y que, a veces, nos cuesta explicar.

Estos y otros alimentos, no recomendables en las dietas infantiles, aportan una cantidad de glucosa rápida y abundante que se pierde con la misma rapidez con la que se distribuye por el torrente sanguíneo lo que hace que pronto el bebé se sienta saciado pero que, también pronto, se produzcan

bajadas fuertes de azúcar que, además de dañar las arterias, acarrearán sensación de cansancio, somnolencia y el deseo de volver a tomar alimentos ricos en esos nutrientes. Esta sería una buena explicación de por qué se crea una cierta adicción al dulce.

Para establecer una dieta equilibrada se pueden tener en cuenta algunas recomendaciones que nutricionistas y otros profesionales de la salud aconsejan:

- Reducir la cantidad de hidratos: pocas galletas, poco pan y poco azúcar.
- Combinar hidratos de carbono con proteínas y grasas buenas contenidas en el pollo, el pescado, los frutos secos.
- No cocinar demasiado las verduras, es mejor que estén «al dente» aunque se trituren.
- Los alimentos integrales son mejores porque su alto contenido en fibra retiene la glucosa y ésta se libera más lentamente evitando las consecuencias negativas que acabamos de señalar.

No es la intención de este escrito profundizar en estos temas alimenticios que corresponden a los profesionales especialistas. El pediatra es la persona indicada para que nos aconseje sobre qué alimentos convienen, cuándo y cómo elaborarlos, simplemente quisiéramos que el ejemplo expuesto sirva para propiciar una reflexión sobre la importancia de proporcionar una equilibrada alimentación desde edades tempranas.

La hora de la comida es además un momento excelente para trabajar la autonomía y acompañar los logros de independencia. Por eso, buscándola, la criatura jugará con ella y... ¡con nosotros!, la utilizará como medio para hacer valer sus preferencias y para establecer una lucha de poder: «como cuando quiero, lo que quiero y cómo quiero» y eso... no puede ser.

Lo mejor es no luchar porque es difícil ganar. Si se dan estas situaciones hay que tener temple y paciencia. No quieres comer, pues no comas... ¡pero nada! Entrar en cualquier otro escenario: mezclar sabores incompatibles, variar la elección del menú y, sobre todo hacer escenificaciones varias, convertirnos en actores y actrices para que coma, nos conducirá por un camino difícil del que es complicado salir.

La criatura tiene que aprender que la comida es, además de todo, un importante acto personal y social que está sujeto a unas normas ya establecidas que deberá ir acatando progresivamente a medida que conquiste mayor autonomía e independencia en este acto.

Las palabras y el llanto

Cuando el bebé aún no domina el lenguaje, su palabra es el llanto y, lo mismo que nuestra palabra la utilizamos con diferentes fines, modulando la

voz y acompañándola con un tono escogido, así el llanto del bebé varía dependiendo del por qué y del para qué llora.

Cuando está mal, la criatura necesita que la madre comprenda lo que siente y su forma de hacerlo es poniéndola en la tesitura de vivir su desasosiego, que lo que ella sienta se parezca a lo que siente su bebé, ¡qué mejor y más sofisticada manera de identificación!

El llanto puede ser otro juego de poder de los que el bebé utilizará unos cuantos: la comida, el vestido, el sueño, todos los momentos en los que conquiste autonomía e independencia, por ello, hay que ir reconociéndosela pero no a su manera, no admitiendo sus imposiciones, sus rabietas, sino de la forma que nosotras y nosotros consideremos la adecuada.

Por eso, porque seguro que, a veces, querrá adentrarnos es un juego de poder, nuestra actitud ha de ser serena, debiendo otorgarle la importancia que tiene y sabiendo que son los momentos óptimos para ejercer una educación firme y amorosa que ayude a la criatura a crecer de manera sana, segura y tranquila.

Mediante el llanto con rabia el bebé se siente omnipotente, poderoso, destructivo y hay que enseñarle que no lo es.

Aunque no siempre es fácil, en esas situaciones el adulto debe mostrar calma, tranquilidad, seguridad y autocontrol. Tiene que dejar claro a la criatura que su amor hacia ella no está en juego pero, también debe dejar claro, que no todo vale y que mantener una actuación inadecuada tendrá «siempre» consecuencias.

Así como es importante que cada conducta desbordada tenga alguna consecuencia, también es importante evitar el castigo continuo o la amenaza continuada de él ya que la criatura se acostumbra a esa situación y, desorientada, no tendrá pautas claras que le indiquen el camino a seguir para acabar con la situación generada y, ella más que nadie, necesita que todo acabe bien.

Pero hay otra manera de llorar. Mediante el llanto de pena el bebé manifiesta que necesita amor y mimos y... hay que dárselos.

Una buena manera de calmar ese llanto es con el abrazo protector y otra con las canciones de cuna. Cuando un bebé llora y la madre canta una nana no se sabe quién llora y quién canta porque (...) «al son de la nana bailan acompasados la madre y el bebé. En ese gesto leve, repetitivo y tierno que es mecerlo. Ahora le mece a conciencia, como antes lo hacía en el vientre sin advertirlo»⁹:

Las nanas se transmiten de manera oral de generación en generación. A través de ellas la madre, no solo calma a su bebé sino que le muestra una

.....
⁹ Mariela Michelena. Psicoanalista didacta y miembro titular de la Asociación Psicoanalítica de Madrid (Asociación Psicoanalítica Internacional).

cultura, un idioma, una tradición propia que pasará a formar parte de su ser, serán los cimientos de su identidad.

El cambio del pañal al orinal

Alrededor de los veinticuatro meses es un buen momento para iniciar el control de esfínteres porque para ponerse manos a la obra se necesita que el bebé tenga un mínimo control muscular, que «sepa esperar» y demorar una necesidad y esto ya es un proceso muy elaborado.

Por eso el respeto a su ritmo individual es la base del éxito en este cambio. El acto de la defecación tiene que ver con el dar y perder y éstas son acciones muy íntimas y personales.

De cómo incorporemos estos aprendizajes dependerán, en parte, nuestras costumbres adultas. La generosidad, la tacañería, la comunicación o el retraimiento guardan una cierta relación con nuestra manera de desprendernos de lo nuestro y compartir y el control de esfínteres es un símbolo de cómo se puedan acometer estos aprendizajes. El saber desprenderse de algo supone una apertura, una superación de una fase en la que el dar es vivido como una pérdida difícil de elaborar.

Para comenzar el proceso, hay que asegurarse de que la criatura comprende lo que se le pide y de que tiene interés en colaborar. Debemos demostrarle, con afecto y con palabras de ánimo, que iniciamos este proceso porque le reconocemos una nueva capacidad que nace de su deseo de una mayor independencia del adulto y que esto es, en definitiva, una conquista.

El ir controlando esfínteres tiene que poder ser para el bebé motivo de orgullo y sentimiento de poder; estar limpio y aseado y ser capaz de contribuir a ello supone mucho en esa conquista.

Cuando el pañal comienza a estar seco en periodos más largos de lo habitual es el momento apropiado de presentarle el orinal, invitándole a sentarse en él reconociendo sus primeros éxitos y minimizando los fracasos.

La adaptación a los ritmos personales, la visión positiva, la paciencia y el mantener por nuestra parte una regularidad en la invitación son actitudes fundamentales que hay que cuidar hasta que se culmine la retirada definitiva del pañal.

Ésta y todas las otras acciones que realizan las personas adultas alrededor del aseo personal del bebé (cambio de pañal, baño, caricias, mimos, etc....) son demostraciones de afecto e interés hacia él y le ayudan a tomar conciencia de sí mismo como alguien digno de ser cuidado, por eso es por lo que son acciones íntimamente ligadas con la imagen que va elaborando la criatura sobre quién es ella.

Si las experiencias que ha tenido en los momentos dedicados al cuidado de su cuerpo han sido positivas, accederá con mayor facilidad a la educación del control de esfínteres y, lo que es más importante, irán cimentando una sólida identidad infantil.

El valor de las rutinas

Lo mismo que va a suceder con el uso del orinal irá ocurriendo con otros aspectos cotidianos de la vida del bebé. Poco a poco todas las acciones relacionadas con el sueño, la comida y el aseo se van convirtiendo en acciones cotidianas, en rutinas que las personas adultas tendrán que respetar para que el bebé las incorpore con naturalidad a su cotidianidad porque estos cuidados no son solo una respuesta a las necesidades biológicas de la criatura sino que también, como hemos visto, garantizan y promueven su correcto desarrollo emocional.

Las rutinas ayudan a que el bebé tome conciencia de sí mismo, de sus sensaciones y necesidades corporales estimulando su mundo sensorial. Son, además, decisivas para el establecimiento de relaciones emocionales (miradas, contactos corporales, gestos, caricias...), acciones preludio de la comunicación oral por lo que son también importantes para el acceso y desarrollo de este lenguaje.

Todas las actuaciones que en este campo se lleven a cabo con el bebé se pueden realizar de muy diversas maneras. La elección del cómo hacerlo nace de la cultura, del saber hacer y de la disposición afectiva que la madre y el padre tienen.

A ese conjunto de actitudes y a las formas de hacer que los adultos, principalmente el padre y la madre, realizan con sus hijos e hijas se le llama crianza. La intención que tiene es la de conseguir que la criatura tenga un desarrollo equilibrado y sano.

El apego y el vínculo

A través de la crianza, de las actuaciones que los adultos significativos lleven a cabo, el bebé entenderá lo que es la vida. Si todo va bien, si las experiencias de vida creadas durante el desarrollo de estos aprendizajes, han sido seguras y equilibradas, aprenderá que es alguien valioso porque le quieren.

En un primer momento el bebé tendrá a su madre y ella a él creándose entre ambos el vínculo afectivo que les unirá para siempre.

Este vínculo seguro será el que le permitirá elaborar a lo largo de la existencia otros vínculos afectivos gratificantes. Al fin y al cabo, la vida es «la búsqueda de la madre» en el sentido iluso de poder encontrar un vínculo igual de placentero que ese.

Pero la madre no está sola, pronto empiezan a aparecer otras figuras importantes en la vida del bebé, personas que le quieren y a las que él va queriendo.

Cuando un bebé ha establecido unas vinculaciones sólidas con las personas adultas significativas siente la seguridad que le permite lanzarse en busca de nuevas relaciones. Si, por el contrario, las experiencias vividas han sido poco estables, el bebé no se fiará de la fortaleza y seguridad adulta y el hecho de enfrentarse a nuevas y desconocidas situaciones le provocará ansiedad, ambivalencia o evitación dependiendo del tipo de apego desarrollado, tendiendo a establecer un tipo de relaciones en las que intentará reproducir los patrones de conducta que haya interiorizado¹⁰.

.....
¹⁰ Para profundizar ver en la 3ª parte: «Cuando falla algo importante».

5. El bebé y los demás

No estoy solo

El bebé descubre que no está solo cuando sabe que vive independiente de todo lo que le rodea. ¿Te acuerdas que al principio no tenía conciencia de que tenía un cuerpo, ni de que él no era su madre, ni de que esa silla era algo de naturaleza diferente que él mismo? Claro, si no sabía nada de eso, no sabía que era diferente a los demás.

Pero poco a poco lo va sabiendo y así, también, poco a poco, se va adentrando en un nuevo proceso, cada vez más consciente, al que se le llama proceso de socialización que dura toda la vida aunque, como pasa con todo, el modelo personal que se construye se gesta en estas edades.

Este modelo que el bebé va conformando marca las bases sobre las que se va desarrollando la manera que tendrá de relacionarse con los demás durante toda su vida.

El proceso de socialización implica al bebé en relación a tres cuestiones: *a)* el conocimiento de sí mismo, *b)* el reconocimiento de las otras personas *c)* las interacciones con ellas¹¹.

Al conocimiento de sí mismo se le llama autoconcepto y es la idea que cada persona tiene de sí misma, quién cree que es. Su construcción implica todas las cuestiones neurológicas y relacionales que hemos visto.

Como ya sabemos, no solo tiene relación con el cómo consideremos nuestra imagen física, sino también con cómo nos consideremos por lo que creemos ser.

La imagen (espejo) que los demás han ido devolviendo a la criatura sobre sí misma a lo largo de su vida conforma su cerebro, su manera de ver, de verse y valorarse, su manera de ser y afrontar su existencia.

.....
¹¹ Cada uno de estas cuestiones se retoman en la 3ª parte del libro haciendo referencia a situaciones mal resueltas en cada uno de estos aspectos: *a)* el proceso de construcción de la identidad y del autoconcepto, *b)* en el reconocimiento de los otros y *c)* las posibilidades de establecer con los otros y con el aprendizaje interacciones constructivas.

El autoconcepto se construye en edades muy tempranas y está relacionado con el desarrollo social del bebé ya que ambas cosas, la conciencia de sí mismo y la conciencia del otro como alguien diferente, se construyen en interacción. El bebé sabe quién es por su relación con los demás.

En este trabajo que supone conocerse y conocer, el bebé se va conformando como un ser independiente. A este proceso se le llama individualización y es un paso importante e imprescindible para poder ser una persona que no solo reconozca sus emociones sino que también sea capaz de entender las de las otras personas.

Cuando la criatura ya no se interesa solo por ella y por lo que ella tiene empieza a interesarse por el otro y quiere apropiarse de su experiencia, es una muestra de su deseo de participar en el mundo.

Cuando un bebé mira a otro que llora y hace algún gesto de consuelo, cuando ve a otro que ríe y ríe también nos muestra que reconoce su dolor, manifiesta su empatía.

La empatía se forja gracias a unas neuronas llamadas espejo, que son las que se ponen en funcionamiento cuando ves que otra persona sufre y que te hacen reconocer su dolor o que otro ríe y te hacen sentir su alegría, reflejando las sensaciones y los sentimientos de los demás en los tuyos propios. Te pones en el lugar de la otra persona pero no confundes su dolor con el tuyo ni lo rehúyes.

Las neuronas espejo ayudan a acortar la distancia entre lo que uno siente y lo que siente el otro y son imprescindibles para que nos podamos interesar por las demás personas y por las cosas porque son también las que nos permitirán disfrutar con un libro, con una película, con una obra de teatro o con el estudio de algo que despierte nuestro interés y nuestra emoción.

A través de las observaciones y de sus interpretaciones, por ensayo y error, el bebé irá aprendiendo la relación que existe entre lo que uno hace, lo que dice, lo que se siente y lo que se piensa.

Si en los modelos que la criatura ha tenido a través de los adultos de referencia, ha observado que, entre las cuestiones del mundo de los afectos (lo que se siente), las del mundo de los pensamientos (lo que se piensa) y, las del mundo de las relaciones (lo que se dice) se han establecido habitualmente sanas correlaciones, interiorizará un sentimiento de confianza y de coherencia que le ayudarán a hacer las cosas de acuerdo con lo que siente, con lo que piensa y con lo que dice.

Para que este proceso de integración social se vaya desarrollando, la criatura utiliza una herramienta de gran valor: la imitación.

Ella tiene que ir aprendiendo cómo hacen los otros y copiará comportamientos, así se quedará con unos, con los que más se identifique, y desechará otros, generalmente los que le hagan entrar en contradicciones entre lo que quiera alcanzar y lo que termine consiguiendo. Así aprenderá a controlar sus acciones para ajustarlas a sus deseos.

En la imitación entenderá qué mueve a los otros y, comparándolo con sus propias acciones, comprenderá quien es ella.

Si una criatura no ha podido saberse un ser diferente al otro al que reconoce, su personalidad no podrá avanzar hacia estadios más maduros de socialización, además de que interpretará la realidad de forma equivocada¹².

Tiene que aprender que las demás personas también sienten, quieren y piensan, aunque sea de forma diferente a como lo hace ella y esto se aprende en interacción.

La mejor forma, la más gratificante, que tiene la criatura de interactuar con los demás es compartiendo espacios de vida familiar cotidiana, siendo un miembro activo dentro de ella, unas veces con actividades caseras (quitar el polvo, doblar la ropa, poner la mesa), otras participando en actividades familiares de ocio y otras, como no, jugando.

El valor del juego

Einstein decía que el juego es la forma más elevada de investigación. A través del juego la criatura va explorando y descubriendo el mundo, se relaciona con las otras personas, supera conflictos, pone en práctica sus capacidades, afronta nuevos retos y, mediante el intercambio con los otros, se transforma poco a poco en un ser social.

El juego es la principal actividad en la infancia. «El juego permite que los niños y niñas construyan un conocimiento corporal, desarrollen su identidad, exploren, descubran, se adapten y transformen su medio físico»¹³.

En estas edades no hay diferencia entre jugar y aprender, aprenden con la actividad que desarrollan y ésta fundamentalmente es juego.

Jugando se aprende pero también, y sobre todo, se disfruta. Veamos por qué.

Desde enfoques biológicos, el placer que produce el juego «no es otra cosa que el proceso bioquímico que se desarrolla en el cerebro humano y en toda la corporalidad, a través de las moléculas de la emoción, que son el puente comunicativo, entre los sistemas nervioso, inmunológico y endocrino, produciendo péptidos que van a desencadenar diferentes tipos de emociones, incluyendo el placer y el goce multisensorial, (...)»¹⁴.

Parafraseando a Jiménez Vélez, la dopamina que se produce durante el juego, actúa sobre el sistema nervioso y origina una alta motivación física que se manifiesta en un incremento de las habilidades corporales y en el

.....
¹² Parafraseando a Damasio A. (médico neurólogo, profesor, director del Instituto para el estudio neurológico de la emoción y de la creatividad).

¹³ Pardo M. (coord.).

¹⁴ Jiménez, Vélez, Carlos A. Tecnólogo químico. Magíster en comunicación educativa.

movimiento. En palabras del autor, «si la dopamina se produce en grandes cantidades puede producir fantasías muy vívidas que acompañan al juego» y esto es así «debido a que la dopamina se transforma en mezcalina, sustancia que altera las funciones mentales originando cambios de la presión arterial, temperatura de la piel, activando el sistema de alerta y atención (...)».

Según éste y otros autores, la producción de serotonina que también tiene lugar durante el juego reduce la ansiedad y regula el estado de ánimo del que juega por lo que puede llegar a ser adictivo. Si pensamos en algunas conductas adultas, el jugador compulsivo, seguramente, buscará en el juego estos efectos tranquilizadores.

La liberación que se produce durante el juego de otro neurotransmisor, la acetilcolina, favorece los estados de atención, aprendizaje y memoria. «He ahí la gran importancia del juego creador, en lo relacionado con los procesos psicológicos superiores»¹⁵.

El juego, en definitiva, pone en acción el cuerpo y la mente con su emoción. Y es jugando como la criatura aprende a posicionarse y a tomar partido en el mundo que le rodea creciendo afectiva, física e intelectualmente.

El juego desde antes de nacer hasta los 3 años: juegos de interacción, juegos funcionales y el juego simbólico

Los juegos del bebé no son siempre los mismos aunque suele pasar como con los juguetes que utiliza en ellos, a veces evolucionan con la criatura y los emplea de otras maneras, otras veces varían, algunos se olvidan, otros se retoman, unos se utilizan más y otros menos.

La UNESCO en el año 2000 publicó un trabajo titulado «Investigación-acción sobre la familia y la primera infancia» en el que, basándose en el sistema ESAR¹⁶, presenta juguetes apropiados para cada edad y sugiere maneras de intervención adulta en los juegos infantiles. Algunas aportaciones

.....
¹⁵ Jiménez, Vélez, Carlos A.

Aclaración: Los procesos psicológicos superiores son los relacionados con el propio comportamiento: el desarrollo de los diferentes lenguajes (oral, escrito, musical, matemático...), con la capacidad de motivación, con el desarrollo del pensamiento, con la capacidad de reflexionar sobre lo que sabes y aprendes, de programarlo, de ejecutarlo y de evaluarlo.

¹⁶ ESAR es un sistema de clasificación y de análisis de los juegos y los juguetes desarrollado en Canadá por Denise Garon, Rolande Filion y Manon Doucet entre 1980 y 1985. Su mayor referencia teórica es el trabajo de Jean Piaget, presente en su obra «La formación del símbolo en el niño».

que allí se recogen podrían servir para enriquecer la clasificación que aquí se presenta.

Como clasificaciones evolutivas acertadas hay muchas no es cuestión de añadir una más al listado por lo que aquí lo haremos de otra manera. Analizaremos los juegos de estas edades por el trabajo que ayudan a desarrollar en las criaturas y así, hablaremos de:

- Juegos de interacción.
- Juegos funcionales: de ejercicio, de experimentación, de descubrimiento y de manipulación.
- Juego simbólico.

Juegos de interacción

Este tipo de juegos comienzan antes de nacer. El feto juega con su cara, con el cordón umbilical y, si tiene a su lado a su gemelo, juega con él, se chocan, busca su espacio y pelea por él.

Estos juegos se realizan con más frecuencia al principio, cuando la criatura tiene más espacio para dar volteretas, patadas o para saltar.

Siempre juega con su madre, ¡y, también siempre, lo seguirá intentando! Sin saberlo, durante el embarazo, la madre establece con su bebé un juego lleno de simbolismos; ella le ofrece emociones o acciones, él se mete en el juego, a veces sin saberlo y otras porque le gusta.

Le ofrece emociones cuando, sin ser consciente, ella vive y siente. Las emociones provocan en la madre niveles de adrenalina que se transmiten al feto a través del cordón umbilical llegando éste a sentir las mismas sensaciones que ella siente, «como si sintiese lo que ella siente». Es el primer juego de interacción, el más profundo, la base de la emoción y de la empatía.

Otra forma de juego interactivo es el que se establece mediante los masajes y la estimulación táctil que se realiza a través de la tripa de la madre.

Pero el juego de interacción más importante es, en estos momentos, el que se realiza con los pies: las patadas. Hay que aprovecharlas porque mediante ellas se establece el primer juego intencional del futuro bebé: yo doy una patada y si tú me respondes yo continuo. Probaré formas e intensidades, quiero conocer las tuyas, parece pensar.

La música, otra forma de juego que se ofrece al feto, es el vehículo por excelencia de las emociones compartidas. Diversas y numerosas investigaciones han corroborado esta afirmación. Cuentan que, incluso una niña pudo con 2 años continuar canturreando (sin haberla escuchado después de nacer) una canción que su madre oía para ella en el embarazo. No sé si es exagerado pero lo que no lo es, es el hecho también comprobado de que a un bebé recién nacido se le reconforta cuando se le hace escuchar una melodía que repetidamente ha oído durante la gestación. Esa música

y la voz de su madre serán sonidos conocidos que, ya antes de nacer, le tranquilizarán.

Fuera del vientre materno este tipo de juegos continúan y se amplían. A algunos aún no los consideramos juego, el balbuceo, el intercambio de miradas, la sonrisa intencional son una muestra de ellos.

Se diferencian de los juegos funcionales en que no tienen un objetivo más allá del placer que provocan mientras se producen; son en sí mismos.

Después del nacimiento se pueden clasificar atendiendo a los sentidos que ejercitan: los que se realizan con la boca, con la vista, con el oído y con el tacto.

La boca es el principal medio por el cual la criatura explora e incorpora el mundo. Durante este periodo se puede decir que el bebé «aprende a descubrir el mundo» a través de su boca. Los juguetes adecuados serán los juegos de dentición y los especiales para chupar.

La criatura desarrolla la percepción de proximidad y distancia de las cosas a través de los sentidos de la vista y el oído aunque, poco a poco necesitará tocar para conocer más y mejor.

La mirada es atraída por la forma, el color, el tamaño y por el aspecto general del conjunto de los juegos sensoriales.

Por el oído necesita interactuar con juguetes sonoros y musicales. En el juego de repetir sonidos y palabras es esencial el apoyo de las personas adultas. A través de ellas y con ellas, la criatura accederá a la comunicación verbal.

Juegos funcionales

Son los juegos que tienen una finalidad: conocer el cuerpo y el entorno. Podemos agruparlos de distintas maneras atendiendo a diferentes criterios, aquí propondremos una¹⁷: los juegos de ejercicio, los de experimentación y los de manipulación.

Juegos de ejercicio

Su peculiaridad es la movilidad y los objetos son tan solo instrumentos que posibilitan realizar movimientos.

Entre 0 y 1 año el disponer de diferentes objetos para mirar es una importante fuente de estimulación para el bebé, sobre todo al principio, cuando aún es muy pequeño para cogerlos con las manos. Mirando ejercita su capacidad visual y refuerza los músculos oculares. Mirar cosas diferentes le ayuda a entretenerse y a reconocer los objetos.

Es importante que estos objetos sean diversos porque el bebé tiene una capacidad de atención de corta duración y así puede pasar de uno a otro con

.....
¹⁷ Adaptada a lo que se presenta en «Haurreskolak: Hezkuntza eta laguntza proiektua». Pardo M. (coord.)

mucha rapidez, recordemos la hilera de cosas que, acertadamente, se ponen en la cuna o en el cochecito situadas a la altura de sus ojos.

Otro sentido por el cual los bebés aprenden a conocer el mundo es el tacto. Tienen que aprender que las cosas tienen diferentes texturas, por eso, los peluches, osos, muñecas, animales de tela, etc. tienen que estar hechos de materiales diversos. Pueden ser lisos, arrugados, suaves y deben permitir sensaciones térmicas, sensaciones relativas al peso, a la ligereza, etc.

Una propuesta de juego interesante que las personas adultas podemos hacer es el que se conoce como el «cesto de los tesoros». Es una invitación al juego de ejercicio que está dirigida a los bebés desde que son capaces de mantenerse sentados por sí mismos hasta aproximadamente los 12 meses que es cuando esta propuesta puede dar paso al juego heurístico al que nos referiremos más adelante.

Este juego comienza cuando la persona adulta presenta al bebé una cesta de mimbre ó cualquier recipiente estable en cuyo interior se introducen unos 50 objetos variados que pertenecen al entorno cercano de la criatura y que no pueden ser juguetes tradicionales. Deben ser de diferentes materiales, pesos, tamaños y texturas: de madera, de metal, de cartón, de cuero, tela, goma, etc. Hay que cuidar que no sean peligrosos y que no pueda atragantarse ya que lo que hará con ellos será morder, chupar, tocar, arrugar, etc. Lo importante es que sirvan para estimular los cinco sentidos: tacto, vista, oído, gusto y olfato.

Hay dos posibles escenarios para el desarrollo de este juego: que el bebé esté solo (que no es esa la intención) ó que esté acompañado por un adulto que le observe pero que no tiene porqué intervenir. Ésta es la diferencia, la singularidad de la propuesta, la persona adulta está atenta y solo hace lo que el bebé le demanda, generalmente coger un objeto tras otro o...nada, solo mirar, ya habrá otros muchos momentos para intervenir, ¡aquí solo se actúa a demanda!

La actuación de ésta viene cuando el juego acaba. Después de haber observado las preferencias infantiles la persona adulta puede variar los objetos que propondrá la vez siguiente o no.

Cuando este juego empieza a perder interés, cerca de los doce meses, puede que comience a querer jugar con los objetos de otra manera, por ejemplo, a llenar y vaciar y ¡cuidado!, les gusta sacar las cosas de las bolsas y de los armarios.

Como por fin descubre que las personas y las cosas se pueden acercar y alejar, lo experimenta y, como también comienza a producirle mucho placer dejar caer los objetos, los tira. Combina tres modalidades: arrojar, recoger, acercar. En realidad su propósito es ver qué le va a pasar a la cosa en cuestión cuando él la haya lanzado. También el bebé aprecia el aspecto social de este juego: tú me das, yo lo tiro, tú lo recoges.

Entre 1 y 2 años los juegos de ejercicio se centran principalmente en el juego con las palabras y en el juego de interacción con las personas adultas.

La repetición de palabras y sonidos realizada en complicidad con el bebé o las canciones acompañadas de gestos, con sonidos, onomatopeyas, etc. crearán lazos afectivos esenciales para que se inicie satisfactoriamente un verdadero intercambio verbal.

El juego de interacción que la criatura quiere establecer con el adulto es fundamental. Cuando un bebé está rodeado de unas personas adultas capaces de escucharle, de responderle y de interactuar amorosamente con él, aprenderá a confiar en la vida y en sí mismo.

Brazelton comparte algunos de sus ilustrativos y concluyentes experimentos. Este eminente pediatra cuenta que si a un bebé de 8 meses le enseñas dos bloques mostrándole la forma de unirlos, pueden pasar 2 cosas. Si el bebé, según este autor, tiene confianza en la vida y en sí mismo, cogerá el bloque, se lo meterá en la boca, lo frotará en su cabeza y finalmente lo arrojará al suelo esperando que alguien lo recoja. Si esto sucede y vuelve a tener los bloques en sus manos los unirá y esperará la respuesta aprobatoria adulta: ¡qué listo es mi bebé!, y se lo creará...

Si el bebé repetidamente no obtiene respuesta, aunque entienda las instrucciones sin problema, no confiará en sí mismo y, aunque consiguiese unir los bloques, su actitud será otra, su mirada querrá decir: «yo ya sé que no puedo».

Juegos de experimentación

Es un juego intencionado en el que la criatura provoca la acción para ver lo que pasa.

Por una parte, experimenta jugando y activando las partes de su cuerpo: lanza objetos, golpea, sacude, hace ruido. También necesita sentir el movimiento de todo su cuerpo como un conjunto y para ello se balancea, rueda, trepa, hace juegos de equilibrio etc. Los balancines y los columpios cercanos ayudarán a que el bebé experimente esas sensaciones corporales.

También necesita experimentar que interactúa e influye en lo que pasa a su alrededor y por eso, por experimentar con las causas y los efectos, jugará a aparecer y desaparecer, a vaciar y llenar recipientes, a tirar, esparcir y amontonar.

Juego de manipulación

Cuando ya se ha experimentado y ya no hay sorpresa se repite el juego por el puro placer del dominio de la materia y el gozo de controlar la acción: cerrar, abrir, hacer torres, destruirlas, experimentar con los elementos naturales: tierra, arena, agua, polvo, pasta para modelar, moldes, juguetes de baño y de playa.

El juego simbólico

Hasta el año los bebés tienen un modelo de mundo que les sirve para hacer predicciones de lo que sucede y de lo que puede pasar. Luego, alre-

dedor del año, año y medio, comienzan a construir modelos múltiples más complejos. «De este modo pueden trascender el presente y evadirse de la realidad imaginando alternativas irreales como se pone de manifiesto en el juego de simulación»¹⁸.

Para que el juego simbólico pueda aparecer es necesario que la criatura comprenda que alguien que ahora no está no ha desaparecido para siempre, que puede volver, de esta manera puede imaginar cosas que no están aquí y ahora. Este proceso sucede alrededor de los 2 años.

A esta edad comienza el juego del «como si»: como si fuese grande, como si fuese mamá, como si fuese cocinero, como si fuese carpintero. Este tipo de juego dura mucho tiempo y a esta edad solo se inicia su experimentación; como si comenzase a aprender a jugar al «como si».

A través de la imitación se esfuerza por comprender al adulto como persona y al entorno que lo rodea, por eso, durante esta etapa que comienza, en la que tiene gran relevancia el juego simbólico, a la criatura le gusta «parecerse a alguien».

Una manera de ocupar el lugar de otro es imitando ó acompañando sus acciones, otra, disfrazándose. Disfrazándose se imagina lo que puede hacer y sentir la persona a quien imita y «se pone en su lugar».

La criatura comienza a situarse como un ser diferente a los otros y, a través de estos juegos, asimila a las personas, las situaciones, las acciones que suceden en la vida diaria.

El bebé imita, pero en esta imitación subyace siempre su propio papel que vive intensamente y que quiere comprender entendiendo el de los demás.

En estos juegos imaginarios las criaturas de 3 años pueden sentir que sobrepasan sus propios límites, que hacen algo que no les corresponde, lo que les ayuda a adquirir confianza en sí mismas. El juego simbólico es una actividad que les permite expresar sus temores, vivirlos desde la distancia emocional (no me pasa a mí sino a mi personaje), y así comienza a entenderlos y manejarlos.

Sucede como con los cuentos de hadas, pero aquí la trama no está escrita, ella no es un personaje pasivo sino activo, desempeña un rol y puede desarrollar el cuento como quiera, ella es la protagonista.

Al principio solo imita conductas habituales: dar de comer a la muñeca, conducir un «coche», utilizar una herramienta para reparar algo etc.

A partir de los tres años las situaciones son más elaboradas y puede recrear no solo una acción sino el escenario en el que ésta se desarrolla.

A partir de los cuatro años este tipo de juego pasa a ser colectivo y en él se pone en juego algo más. Si la criatura ha tenido que aprender que existe pero que los demás también, ahora tiene que comprender que piensa y siente

.....
¹⁸ Michelena M.

pero que los demás también y que además, a veces, es diferente lo que piensan las demás criaturas a lo que piensa ella.

Esta es la manera de aprender a situarse en la vida buscando su propio espacio respetando el de las otras personas y es que, «hay pocas cosas tan importantes como saber ocupar el lugar que en cada momento nos corresponda»¹⁹.

Mediante la experimentación (ensayo/error) que se realiza jugando la criatura imita la conducta de los otros y, ésta es la vía para que su construcción como ser individual y social tenga una sólida cimentación.

Es fácil imaginar que, si en el acto de jugar pasan tantas cosas, será un buen momento para la observación porque ésta conlleva interpretar un gran número de acciones que en su mayoría tienen, aunque no lo comprendamos, un importante significado.

Una propuesta de juego: el juego heurístico

Cada bebé es diferente y hay que respetar al máximo sus características personales, sus ritmos de desarrollo y su nivel madurativo.

Hay dos propuestas lúdicas, para dos edades diferentes, en las que estas intenciones se pueden poner en práctica de manera sencilla y gratificante: «El cesto de los tesoros» (que ya se ha comentado) y el «Juego Heurístico».

A partir de los 12 meses y aproximadamente hasta los 24 al bebé se le abre un mundo de nuevas posibilidades. Es más hábil que antes y puede desplazarse, quiere saber más, conocer más. Seguramente, ante un objeto, el bebé se pregunta: ¿Qué es esto?, ¿qué puedo hacer con esto?, ¿para qué sirve esto?

El juego heurístico es una buena propuesta para dar cauce a estas preguntas y tratar de hallar algunas respuestas²⁰.

A diferencia de la propuesta del «cesto de los tesoros», en ésta tenemos dos fases: la del juego de experimentación y la de recogida de los materiales, tienen finalidades diferentes pero ambas son muy importantes.

En esta propuesta se necesitan un mínimo de 15 tipos de objetos diferentes. De cada tipo puede haber unos cuantos objetos que variarán en tamaño, forma etc. No pueden ser juguetes comerciales porque no pueden tener una función clara. Al igual que en el cesto de los tesoros deben ser de diferentes texturas, pesos, tamaños y materiales.

.....
¹⁹ Michelena M.

²⁰ Adaptación del texto presentado en «Haurreskolak: Hezkuntza eta laguntza proiektua» y en «Propuesta educativa 0-3 años».

Se pueden usar objetos como nueces, tapones de corcho, piedras, botones grandes, cucharas, peines de asta, cepillos, brochas de maquillaje, brochas de afeitar, cajas, pinzas de ropa, carretes de hilo vacíos, anillas de cortinas, carracas, rulos, moldes de pastelería, coladores, tapaderas, recipientes variados, campanillas, silbatos, latas cerradas que tengan algo que haga ruido, monederos, cintas de colores etc. etc. Tienen que ser objetos naturales, objetos metálicos, de madera, de piel, papel, cartón, goma etc. Puede ser cualquier objeto que se nos ocurra, lo importante es que no sean peligrosos y que no se rompan con facilidad.

Cuando se esparzan por el suelo para ofrecérselos al bebé, debemos colocar tres ó cuatro botes grandes donde puedan meterlos, sacarlos, mezclarlos, y, al final servirá para que se proponga la segunda fase, la de recogida, en la que la criatura, independientemente del lugar donde definitivamente se guarden ordenados los objetos, deberá guardarlos clasificados por alguna característica que se les indique: color, tamaño, textura..., que podrá variar en cada ocasión. Podemos ayudarle utilizando expresiones como «el que está delante de...», «busca el que es igual a...» etc.

Durante el juego el bebé manipula libremente los objetos clasificados, relacionándolos, explorando sus posibilidades y descubriendo sus cualidades.

Como en el cesto de los tesoros, la función del adulto es organizar, facilitar y acompañar con actitud serena pero secundaria, aquí nuevamente el que propone durante el juego es el bebé.

Tanto el cesto de los tesoros como el juego heurístico son propuestas muy recomendadas y muy utilizadas en la escuela infantil pero siempre es bueno y aconsejable que lo que se haga allí se refuerce y tenga relación con lo que se hace en casa, por eso es bueno conocer y utilizar este tipo de juegos en cualquier ambiente.

El juego sensomotriz, otro tipo de juego

A pesar de que cada juego es diferente y, a pesar de que en cada uno se comprometen unas actuaciones e intereses distintos, en todos, sin saberlo, se realizan y combinan varias acciones: la exploración de nuevos objetos, la práctica de nuevas habilidades, el enfrentarse a nuevos retos, el uso de las habilidades ya adquiridas y el sentimiento agradable de volver a explorar lo conocido; eso es jugar.

Hay un tipo de juego en el que quisiera detener la atención: el juego sensomotriz.

En el juego sensomotriz se trabaja con el cuerpo y a partir del cuerpo por ser éste la primera vía de comunicación con uno mismo y con otro ser humano.

Hasta no hace mucho había, como decía Damasio, «una notable ausencia de una noción de cuerpo en las ciencias cognitivas y en las neurociencias». Hoy en día los avances en este campo son notables y los neurocientíficos afirman que el cerebro interactúa con el mundo a través del cuerpo reconociendo la relación existente entre ambos.

Por eso, como el funcionamiento mental de cada criatura es diferente, la manifestación física de su ser también. Así, hay algunas con un tono corporal relajado y otras más rígidas, unos bebés inquietos y arriesgados y otros tímidos y más inactivos, unos que gatean pronto y otros que no, unos que dominan la comunicación gestual y otros más inexpresivos, cada cual expresa con su acción corporal lo que pasa en su interior.

Es importante que favorezcamos que el bebé ejercite una serie de acciones corporales: las rotaciones, los deslizamientos, el juego con el equilibrio, el salto, el correr, la caída voluntaria. Otras con su cuerpo y con el otro: el aplastamiento, el roce, el empujar, el masaje y especialmente permitámosle disfrutar el placer postural que se vivencia desde la calma afectiva: la relajación.

Proponerle, animarle, observarle, ajustar sus posibilidades a los objetivos pretendidos propiciándole el éxito será la tarea del adulto que le acompañe en esos juegos.

6. El bebé y un mundo por descubrir

Sobre lo que es aprender

El bebé está aprendiendo sin cesar porque vivir es aprender pero, hay muchas maneras de vivir, muchas de aprender y otras muchas maneras de orientar el aprendizaje, veamos.

La criatura descubre el mundo desde antes de nacer, lo hace a su manera, desde lo que es y con lo que siente, buscando, entre lo que le rodea, lo que quiere porque le interesa conocerlo, porque tiene interés por saber y por descubrir dónde y con quién vive. Este deseo es el que mueve su aprendizaje y lo que alimenta y lo que a su vez es alimentado por su instinto de vida.

Mariela Michelena, cuando habla de la importancia del primer año de vida, dice que nunca más, en ningún sitio, ni en ningún momento se aprenderán tantas cosas y tan cruciales y que este «equipaje», que el bebé, con ayuda, organiza, le va a acompañar siempre. «Como aprendamos a llorar lloraremos. Como aprendamos a querer querremos. Como aprendamos a esperar esperaremos. Como aprendamos a reír reiremos» dice. Pero es más, como aprendamos a aprender aprenderemos y, por eso, es necesario acompañar ese aprendizaje para que, desde la escucha y el respeto, contribuyamos a que se oriente hacia horizontes de crecimiento y gratificación.

¿Qué es aprender?

Aprender es incorporar nuevos datos a lo que ya conocemos para saber más. Aprender significa que las cuestiones que se desconocían o que no se podían resolver, se conocen y se pueden solucionar después de obtener más información acerca de ellas.

¿Cómo se aprende?

Cuando nos interesamos por algo y ponemos en marcha la maquinaria de aprender se provoca la destrucción, modificación y creación de nuevas conexiones neuronales. Estas nuevas sinapsis que se establecen forman nuevos circuitos que cambian la estructura del cerebro; cuando aprendemos algo nuestro cerebro evoluciona, se automodela y por eso decimos que gracias al aprendizaje somos alguien nuevo cada día porque cada día se aprende algo.

Para la creación de estas nuevas redes neuronales el cerebro racional del bebé elabora una especie de mapas que, a modo de librerías, le sirven para organizar y clasificar las cosas de la vida, de su vida. Todo lo que va conociendo y sintiendo se va reconociendo, ordenando y estructurando para poder más tarde utilizarlo.

Esta clasificación, no es estática sino dinámica, está en constante renovación y permiten organizar lo que sucede dentro y fuera del organismo del bebé y le posibilitan el ir tomando conciencia de quien es él y el poder situarse en este mundo. Esta conciencia de uno mismo (el YO) es lo que los neurólogos denominan mente y es esencial para entender que así, gracias a ella, el bebé irá interiorizando quien es física, afectiva e intelectualmente.

La mente le servirá para emocionarse, para imaginar, para desarrollar sus habilidades cognitivas y para aprender. Para Antonio Damasio la mente sería la consecuencia de la incesante y dinámica elaboración de mapas en el cerebro.

Nuestra mente es la que aprende pero para ello implica a todo el ser. El afecto, la relación y el conocimiento se hacen uno en el aprendizaje, emoción, cuerpo y mente en interacción.

¿Qué se necesita para poder aprender?

Para poder aprender se necesita un mundo afectivo tranquilo, un mundo social significativo y un mundo intelectual motivador. Comparto con Vicenç Arnaiz²¹ la afirmación de que solo desde la calma afectiva puede la criatura lanzarse al desequilibrio cognitivo que supone aprender porque para poder aprender es necesario querer hacerlo y, cuestionar lo que sabes, interesarte por nuevos datos, incorporar nuevos conocimientos, en definitiva, cambiar y esto no es algo que se pueda hacer siempre, hay que estar motivado para quererlo y preparado para poder hacerlo.

El bebé aprende implicando a todo su ser por eso, cuando lo que la vida le ofrece no le gusta, no lo entiende, le sobrepasa o le incomoda, enton-

.....
²¹ Vicenç Arnaiz psicólogo. Entre otros cargos, Director del Institut per a l'Educació de la Primera Infancia. Balears.

ces eso que sucede no significa nada para él, «no puede asimilarlo» y abandona. Cuando lo que se le ofrece significa algo, entonces su atención se pone en marcha y se siente motivado para centrar su interés en ello.

Un equilibrio afectivo y un mundo de relación tranquilo situarán a la criatura en la senda del interés por la vida, un entorno rico en estímulos llamará su atención y querrá saber más.

¿Qué aprendemos?

Entre lo que sabemos y lo que podemos aprender se crea una conexión que hace que podamos incorporar los nuevos conocimientos a nuestra red neuronal, a nuestro ser y así saber más, pero esto no puede suceder si, de alguna manera, «no sabemos lo que queremos saber», no poseemos la base neuronal a la que se pueda incorporar de lo que queremos conocer.

Platón decía que «solo aprendemos lo que sabemos» y hoy por hoy podemos decir que es así ya que, si algo no es ni vislumbrado por nuestra mente ésta no se interesa por ello, solo si es ya, en algún aspecto, en alguna medida, nuestro, entonces sí, entonces es cuando el mecanismo de aprender se pone en funcionamiento.

¿Dónde aprendemos?

Aprendemos en familia, en la sociedad y en la escuela. Aprendemos siempre y en cualquier lugar, porque el aprendizaje no intencionado se produce en cualquier momento, solo o en compañía y tan solo requiere atención e interés por la vida.

Pero hay un aprendizaje que se provoca, que tiene una intención y éste requiere unas estrategias educativas que deben respetar a la criatura: al cómo es, al cómo aprende, al cómo prefiere aprender; deben crear el ambiente educativo adecuado para que aprender sea posible; esa es la tarea de la educadora o del educador en cualquier ámbito: familiar, social y escolar.

Educación requiere una intención de hacerlo y poner en marcha una actuación que asegure que esta tarea llegue a buen puerto.

Para poder acometer un proceso de aprendizaje la genética posibilita pero no garantiza. La calidad del medio familiar, apoyada por la calidad del entorno educativo, optimizará el desarrollo de las potenciales capacidades infantiles.

¿Hasta cuándo aprendemos?

Nacemos con 100 mil millones de neuronas que se conectarán entre sí formando una red neuronal que sobrepasa las iniciales pretensiones ge-

néticas. Para los neurólogos «La expresión diferencial de los genes no puede explicar por sí sola la gran diversidad y especificidad de las conexiones entre las neuronas»²².

Estas conexiones se refuerzan y modifican cuando se usan y cuando no es así se debilitan y se destruyen. Esta es la plasticidad que el cerebro posee, la que le permite hacer estos cambios y es también la que, en la madurez, le permite recablearse a sí mismo para seguir aprendiendo y continuar adaptándose a los cambios de su entorno.

Tratando de demostrar estas afirmaciones se han realizado numerosos experimentos, en uno de ellos se seleccionó un grupo de taxistas de Londres, ciudad que posee un amplio callejero, y se les ordenó que realizasen un estudio concienzudo del mismo para aplicarlo a su oficio. Otro grupo seleccionado no fue sometido a ningún aprendizaje nuevo.

Al final del experimento se comprobó que el tamaño del hipocampo²³ de los taxistas que aprendieron cosas nuevas introduciendo nuevos datos y estrategias en sus cerebros desarrollaron una serie de circuitos neuronales nuevos mientras que los cerebros de los que no se habían sometido a ese aprendizaje no sufrieron ninguna modificación.

Aunque es cierto que esta plasticidad es menor en los cerebros adultos que en los inmaduros estas y otras investigaciones permiten afirmar que se aprende durante toda la vida aunque, también es cierto que, ciertas habilidades, como por ejemplo, aprender una lengua extranjera en una edad adulta, solo puede suceder con mucha más dificultad que en la edad apropiada para ello (en este caso de los 0 a los 3, aunque se puede alargar este periodo hasta los 11) que es cuando el cerebro optimiza la configuración del área lingüística creando, mediante el aprendizaje de una o más lenguas, una densa red neuronal que estructurará esta zona de forma que facilitará o no el aprendizaje de los procesos lingüísticos en esos y en otros idiomas.

Es cierto que el cerebro establece un mayor número de sinapsis en la edad infantil pero también en verdad que se va reestructurando hasta aproximadamente los 20 años momento en el que las neuronas que no se han interconectado mueren adquiriendo el cerebro más o menos su configuración, su potencialidad adulta.

A partir de esta edad y, a medida que ésta avanza, el número de sinapsis nuevas que se establecen disminuye pero esto no quiere decir que el cerebro se quede despoblado. Este proceso degenerativo es progresivo y curioso, ya que cuando esto va sucediendo, cuando se mueren algunas neuronas, el cerebro utiliza vías sustitutorias para, en condiciones saludables, mantener sus funciones.

.....

²² Changeux (neurobiólogo francés).

²³ El hipocampo es la región cerebral implicada en el aprendizaje y en la memoria espacial.

La neurociencia afirma que se crean nuevas neuronas siempre pero, para la generación de células nuevas influye un factor que, aunque es determinante en la edad adulta, también lo ha sido en la infancia; mantener unos hábitos de vida saludables es un requisito indispensable para llevar a cabo una existencia física y mentalmente sana.

Es importante poseer y conservar un buen sistema inmunológico, lo que se consigue: *a)* evitando situaciones que provoquen estrés o depresión y *b)* mediante una correcta alimentación.

El ejercicio físico moderado y la actividad social e intelectual contribuyen a crear nuevas neuronas y a fortalecer el cableado cerebral existente. Mirar al futuro sin anclarse en el pasado permite seguir interesado por la vida y seguir aprendiendo refuerza el establecimiento de las sinapsis necesarias para ello.

Sobre lo que se aprende en la familia

La familia es la institución educativa por excelencia. En la familia se aprende un modelo de vida que configura el modo de afrontar la existencia. Como aprendemos a vivir viviremos.

Winnicott decía que «la madre, si obra correctamente, está echando las bases de la fuerza de carácter y de la riqueza de la personalidad del individuo. Teniendo una buena base, el individuo será capaz, con el tiempo, de relacionarse creativamente con el mundo, y de disfrutar y utilizar lo que éste tiene para ofrecerle, incluyendo la herencia cultural»

Una madre que obra correctamente no lo hace todo perfecto basta tan solo con que lo haga «suficientemente bien» y además es necesario que así sea. Esa es la madre que comete errores que repara y que tiene éxitos, los que corresponden a su capacidad de responder a las necesidades y demandas de su criatura permitiéndole, en ocasiones, la frustración; responde pero le enseña a esperar, respeta su sentimiento infantil de omnipotencia pero le ayuda a que construya una imagen ajustada de lo que es capaz y de lo que no puede conseguir sola. Esta aceptación de su realidad se transformará en un sentimiento de seguridad en sí misma.

Las criaturas que han conseguido de sus padres aprobación y aliento pero que también han experimentado la rabia (que no la desesperanza) de sentir que el mundo no es tan bueno como deseaban y esperaban, estarán preparadas para afrontar los avatares de la existencia.

Cuando el entorno familiar de la criatura ha sido suficientemente bueno ésta habrá interiorizado la confianza necesaria en sus propias capacidades, lo que le permitirá desarrollar la curiosidad y el placer de aprender.

Sobre lo que se aprende en la escuela infantil

La calidad de los cuidados propiciados en el medio familiar es sin duda un importante factor de protección. Si en la familia se han sentado las bases afectivas necesarias es en la escuela infantil donde éstas se van consolidando y donde se continúa aprendiendo.

En la escuela infantil aprenden a conocerse, a saber que hay otros y que son diferentes, a compartir, a esperar, a interesarse por las cosas, a pensar y a investigar, a disfrutar, a reír y a llorar, a gestionar poco a poco sus emociones procurándoles la adquisición de los instrumentos emocionales, relacionales e intelectuales necesarios para actuar en su entorno inmediato obteniendo gratificación con ello.

En un informe del National Center for Clinical Infant Programs se afirma que «el éxito escolar no tiene tanto que ver con las acciones del niño o con el desarrollo precoz de su capacidad lectora como con factores emocionales o sociales, por ejemplo, estar seguro e interesado por uno mismo, saber qué clase de conducta se espera de él, cómo refrenar el impulso a portarse mal y expresar sus necesidades manteniendo una buena relación con sus compañeros»²⁴.

Si en la familia no se han podido establecer «del todo bien» las bases afectivas ó relacionales (comportamientos y lenguaje), por los avatares de la vida o por múltiples situaciones carenciales que ésta presenta o simplemente porque el bebé así las vivió, con dificultad, será en la escuela donde, gracias al buen hacer profesional, se trabajará en la compensación de esas posibles deficiencias poniendo en marcha las estrategias metodológicas necesarias que garanticen la equidad y la excelencia.

Las finalidades educativas que esta sociedad, a pesar de las diferentes Reformas que acomete, viene haciendo suyas proclaman que el objetivo final de toda intervención profesional en las Etapas Obligatorias (actualmente de 6 a 16 años) debe ser el de movilizar los recursos y estrategias educativas necesarias para lograr que las personas aprendan a ser ellas mismas y a vivir responsablemente de forma autónoma, aprendan a comunicar, aprendan a vivir con los demás, aprendan a hacer y a emprender, y aprendan a conocer y a pensar²⁵.

Orientar convenientemente estos aprendizajes es tarea de la enseñanza y corresponde a la intervención adulta (familia y escuela) que se realiza en estas edades el sentar las bases necesarias para que esas intenciones se puedan hacer realidad a lo largo de toda la escolaridad incluida esta Etapa Infantil.

.....
²⁴ Citado por Goleman. D. (psicólogo).

²⁵ Atendiendo a las directrices marcadas por el Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI. En la línea de los objetivos educativos europeos para el 2020 recogidos en el Plan Heziberri 2020 (Marco del Modelo Educativo Pedagógico del País Vasco).

SEGUNDA PARTE

**De una
escuela que
acompaña**

1. De guardería a escuela

Tradicionalmente, la familia ha sido el ámbito educativo de las criaturas hasta avanzada edad, 6 años. La madre ha venido siendo el referente adulto claro y estable y cuando un niño o una niña entraba en un centro escolar se le suponía una educación personal y afectiva básica y se le preparaba para la integración en un mundo adulto, por eso se enfocaba su educación hacia la adquisición de unos determinados conocimientos más que hacia el desarrollo personal y social.

La escuela infantil 3-6 años se incorporó a la oferta educativa pero considerándola como una preparación para el ingreso a «la escuela de verdad» y con el compromiso de preparar a las criaturas en los conocimientos «previos al verdadero aprendizaje escolar».

Si por alguna circunstancia, casi siempre ajena a los intereses familiares, el bebé tenía que asistir a un centro éste era, sin duda, la guardería. Su misión hacía honor a su nombre y su principal función era de carácter social, ayudando a las familias en sus necesidades laborales recogiendo durante un tiempo a sus hijos e hijas.

Intuitiva o profesionalmente, las cuidadoras solían realizar funciones más valiosas que aquellas a las que estaban destinadas proporcionando, casi siempre, unos cuidados que tenían más que ver con la función maternal que con la mera guarda y custodia.

Pero esa forma de hacer dependía de la calidad humana y profesional de cada una más que del cumplimiento de unos requisitos e intenciones educativas reconocidas socialmente, por eso, era cuestión de suerte el que tu bebé fuese peor o mejor atendido en sus necesidades básicas, no solo las fisiológicas sino también todas las otras relacionadas con su salud²⁶; necesidad de aceptación, de amor, de conquista de su identidad, de integración social y de desarrollo intelectual.

Los intereses y las necesidades familiares han cambiado y los planteamientos educativos también, con ellos la función que hoy en día tiene la escuela es otra.

La guardería ha pasado de tener como misión la de guardar bebés a la categoría de escuela infantil. Ha pasado de tener un carácter asistencial a tener

.....
²⁶ Ver concepto de salud según la OMS en la 3ª parte: «Cuando falla algo importante».

una función social cuya principal misión es la de contribuir al desarrollo equilibrado de todas las capacidades individuales de manera que se ayude a cada criatura a avanzar en los procesos de conquista de su identidad y autonomía, en los procesos de socialización y en su desarrollo intelectual, contribuyendo con ello a formar personas equilibradas con capacidad de intervenir convenientemente en los requerimientos de una sociedad futura.

Hoy en día los objetivos de la escuela infantil recogen en su formulación propuestas que tienen en cuenta el mundo afectivo, el mundo social y el mundo del conocimiento de los bebés que acoge en sus aulas: «El objetivo del ciclo 0-3 años es posibilitar, favorecer y potenciar la consecución de una personalidad sana en cada uno de los niños y niñas» (...) «Posibilitar supone crear un clima adecuado. Favorecer supone adoptar una actitud acorde a las intenciones. Potenciar supone diseñar una intervención educativa en todos y cada uno de los ámbitos de la personalidad infantil: sentimiento, relación, intelecto»²⁷.

Contribuir al desarrollo de una personalidad sana es fundamentalmente una tarea de ordenación y organización de los estímulos educativos del medio escolar. Organizar los estímulos educativos requiere querer y saber hacerlo y saber hacerlo supone conocer. Conocer cómo son estas criaturas, qué sucede dentro de ellas y cómo les influye lo que sucede fuera, cuál es la interacción que se produce entre ambas realidades y cómo se puede optimizar la intervención adulta, tanto en el ámbito familiar como en el escolar, para que todo vaya lo mejor posible.

La escuela infantil que pretenda ofrecer una educación así requiere de profesionales que sepan y que puedan justificar desde un planteamiento teórico sus decisiones y actuaciones prácticas.

Para poder justificar con profesionalidad su trabajo los educadores y las educadoras deben interesarse por las aportaciones que desde cualquier campo del saber estén relacionadas con la crianza; avances en pedagogía, psicología, medicina y, actualmente, son muy significativas las aportaciones que nos llegan del campo de la neurología.

Según palabras expertas «que todo agente educativo conozca y entienda cómo aprende el cerebro, cómo procesa la información, cómo controla las emociones, los sentimientos, los estados conductuales, o cómo es frágil frente a determinados estímulos, llega a ser un requisito indispensable para la innovación pedagógica y transformación de los sistemas educativos. En este sentido, la Neuroeducación contribuye a disminuir la brecha entre las investigaciones neurocientíficas y la práctica pedagógica»²⁸.

La actualización profesional, unida a su saber hacer y a su bagaje personal, hará de cada educador y de cada educadora el buen profesional que, más que en cualquier otra Etapa Educativa, requieren estas aulas.

.....
²⁷ Pardo. M. (coord.) en «El ciclo 0-3. Las aulas de 2 años».

²⁸ Campos Anna L.

2. El bebé que va a la escuela infantil

¿Quién viene?

Carmen Diez, maestra de educación infantil, lo dice así: «Los niños que conozco vienen a la escuela con los ojos brillantes, con las ansias abiertas, con las ganas en ristre. Y aprenden a soñar, a estar con otros, a decirse. Aprenden a construir castillos, amistades o defensas. Aprenden (...), a contar, a mostrarse ante el mundo. Aprenden a bailar, a pintar (...). Aprenden a discutir, a querer y a empezar a vivir poquito a poco. Y qué cosa... a mí me gusta verlos, escuchar lo que dicen, y acompañarles a ratos las crecidas».

Y es que a la escuela infantil van criaturas de ojos grandes que quieren verlo todo, de oído fino porque necesitan oír todo lo que se dice, de manos grandes para acariciar, conocer y... pegar, de boca inmensa para llorar, reír, chupar, comer y empezar a hablar. Su olfato es preciso y, no solo porque era el sentido más desarrollado con el que contaban al venir a esta vida, sino porque es el sentido que referimos cuando hablamos de intuición y es que, a estas criaturas, la escuela infantil y lo que en ella sucede les huele a... curiosidad, miedo, alegría, deseo, intranquilidad, estados de ánimo que variarán según cómo les vaya yendo en ella. Una acogida amorosa envuelta en un ambiente estable tranquilizará la incertidumbre inicial y se atreverán a arriesgar, a aprender. ¡Adelante!

La Neuroeducación, el cerebro y la emoción en interacción

Ya sabemos que desde antes de nacer la criatura va construyéndose física y emocionalmente, va conformando su yo y esto lo hace gracias, en primer lugar, a que se pone en funcionamiento una parte decisiva de ella, su cerebro, que comienza su formación durante el embarazo y cuyo desarrollo, como hemos visto, está determinado, no solo por la influencia genética, sino también, por las influencias ambientales.

Para que el bebé crezca y se desarrolle sin dificultades significativas es necesario un cerebro «que piense», que actúe tratando de conservar la vida del ser humano que lo contiene. El cerebro desea que todo marche sin problemas y para lograrlo lo controla todo, desde lo más primitivo e instintivo, la emisión de respuestas inmediatas ante un determinado estímulo interno o externo hasta, incorporando las emociones, gestionar las respuestas adaptativas, conformando así un carácter, una u otra manera de ser.

A través de la interacción que se establece entre el mundo interno del bebé y el mundo exterior lo que sucede dentro y fuera de la criatura va cobrando un sentido personal para ella, va haciendo suya la vida que le rodea. Interpretándola va creándose a sí misma, va construyendo su propia identidad.

Esto es posible porque el cerebro no funciona al margen de las emociones que la criatura va experimentando al vivir sino que se nutre de ellas. Las emociones que el bebé va sintiendo el cerebro las va clasificando y las va «entendiendo» e incorporando a su estructura, de esta manera evoluciona, organizando su particular manera de entender la vida y de situarse en ella.

Si el bebé vive muchas veces emociones que producen tristeza y desconcierto su cerebro entenderá que la vida es eso y aprenderá a defenderse pudiendo hacerlo de muchas maneras: construyendo una personalidad apocada, huidiza, replegada, agresiva o huyendo de la realidad a través de fórmulas menos «sanas», despertando en ocasiones potenciales enfermedades mentales y/o físicas más o menos graves, más o menos duraderas. Sin embargo, si la mayoría de emociones vividas son placenteras desarrollará sentimientos de tranquilidad y aprenderá a confiar y a vivir sin trabas.

¿Qué pasa en el cerebro para que el mundo emocional pueda llegar a organizarse y para que el bebé pueda aprender a controlarlo?

El cerebro

El cerebro es el órgano más importante y complejo del cuerpo del bebé y es el que tiene que trabajar para posibilitar a la criatura ser. La actividad que realiza no solo determina lo que pasa dentro de él, también, a través de su actividad interna, controla el comportamiento general, veamos cómo lo hace.

El cerebro consta de tres estructuras o formaciones evolutivamente diferenciadas que se han ido formando progresivamente a medida que la especie humana ha ido evolucionando, pero que, en lugar de cuando una se perfeccionaba y evolucionaba, desaparecer, se han ido integrando de manera que se conservan las tres de forma interconectada.

Cada una de ellas posee unas características propias que la hacen diferente a las otras, desarrollando unas funciones específicas que afectan a la salud en general. En orden de evolución son: el cerebro reptiliano o arquicerebro, el límbico o paleocerebro y el neocortex o neocerebro. Están interconectados a nivel neuronal y bioquímico.

El arquicerebro no «piensa», solo actúa. Es el cerebro más antiguo, el que compartimos con los reptiles, de ahí su nombre: reptiliano. Este cerebro no «siente» emociones pero responde a los estímulos regulando los niveles hormonales en su relación con el sistema endocrino, que luego veremos. Controla el hambre, la sed, la temperatura, el sexo, la reproducción, todas aquellas funciones que nos igualan con los seres más primitivos.

El segundo cerebro en cuanto a la evolución es el límbico y éste sí, este es el que alberga los recuerdos, el que reacciona ante una emoción sin que esas respuestas se maticen por el cerebro racional. En él surgen sentimientos intensos como los celos o el amor matenal.

En él se encuentran las amígdalas cerebrales, que no hay que confundirlas con las de la garganta y que están consideradas como la base en la que se sustenta nuestra vida afectiva porque su función es la de procesar y almacenar las experiencias y las reacciones emocionales que se van produciendo y viviendo a lo largo de la vida.

El neocerebro es el tercer cerebro también llamado racional y está en constante interacción con el límbico trabajando conjuntamente a través de la transmisión de señales de alta velocidad entre ambos. Esta relación es la que permite tener conciencia y control sobre las emociones proporcionando a nuestra vida emocional una nueva dimensión. El lenguaje, la imaginación, la creatividad, el pensamiento abstracto, la autoreflexión, el comportamiento más controlado, la capacidad de desarrollar planes para afrontar situaciones complejas se generan en este cerebro más actual.

El cerebro, constituido por estos tres, es el órgano que lleva al bebé a percibir el mundo con su particular visión del mismo. Sus células, las neuronas, son las encargadas de unificar todo el funcionamiento humano gracias a que actúan conectadas entre ellas y sobre otras células corporales y a que, además, establecen complejas conexiones con músculos y glándulas del cuerpo, conformando un entramado que unifica todas las actuaciones de la criatura desde lo afectivo, lo motriz, lo relacional y lo intelectual. ¡Todo está en relación!

El sistema nervioso y el sistema endocrino

El cerebro forma parte del sistema nervioso central. Es su órgano más importante y se vale de él para actuar.

El sistema nervioso es «el sistema de sistemas» porque controla todos y, por tanto, también a todos y a cada uno de los órganos del cuerpo que componen cada sistema²⁹. Es el que, en definitiva, rige, coordina y regula todas las

.....
²⁹ El cerebro no puede funcionar solo, necesita de otros órganos y sistemas para poder realizar su complejo trabajo y, así, el cuerpo del bebé alberga un conjunto de órganos diferentes y, cuando tienen tejidos del mismo tipo, cuando son homogéneos o semejantes por su estructura y por su origen, se agrupan formando Sistemas.

actividades conscientes e inconscientes del organismo de la criatura. Llega a todos los rincones mediante las fibras nerviosas del sistema nervioso periférico.

Como respuesta a cada tipo de pensamiento entran en acción unos u otros neurotransmisores que son unas sustancias químicas que se liberan cuando dos neuronas se conectan haciendo que «hablen entre ellas» y manden la información a diferentes partes del cuerpo para que emitan una respuesta acorde también al estímulo recibido.

Pero el sistema nervioso no actúa solo, el sistema endocrino le ayuda a ordenar y controlar todas las funciones del cuerpo contribuyendo a que la criatura sea quien es.

El sistema nervioso rige y coordina todo lo que sucede en el organismo del bebé, incluido su sistema endocrino y este último, el endocrino, regula y controla que todo funcione correctamente.

El sistema endocrino está formado por un conjunto de tejidos y de órganos que tienen como cometido el de producir otros componentes químicos llamados hormonas que se liberan al torrente sanguíneo actuando sobre los órganos de otros sistemas regulando así algunas funciones del cuerpo como por ejemplo el estado de ánimo, el crecimiento, regulando los niveles de azúcar en sangre mediante la insulina producida por el páncreas etc.

Ambos sistemas, el nervioso y el endocrino, controlados por el cerebro, a través de los neurotransmisores y de las hormonas, establecen la comunicación entre todos los órganos, tejidos y células del organismo mediante tres acciones fundamentales: detectar y recibir los estímulos, tanto internos como externos, transmitir la información que reciben a través de estos estímulos a otros órganos y sistemas del cuerpo y realizar la coordinación general necesaria para poder emitir las respuestas adecuadas a los estímulos recibidos.

Las hormonas tienen que producirse en una cantidad determinada para que todo funcione como debe y los neurotransmisores tienen que recibir y emitir correctamente, sin interferencias, las señales químicas que regulan el funcionamiento de las diferentes partes del cerebro.

A veces, se producen variaciones de las cantidades de hormonas presentes en la sangre o los neurotransmisores no desarrollan correctamente su función provocando alteraciones que dan lugar a enfermedades o trastornos del metabolismo.

Los neurotransmisores y las hormonas hacen que, ante un estímulo interno o externo, el organismo reaccione pero ¿quién y cómo se decide el tipo e intensidad de esa reacción?

El cerebro y la emoción

La palabra emoción proviene del griego «emotion» y quiere decir movimiento. Se utiliza para expresar la acción que el cerebro realiza cuando recibe un

estímulo y lo procesa, poniendo en movimiento a neurotransmisores y hormonas para emitir una respuesta.

«El cerebro humano está diseñado básicamente para sobrevivir; por ello, una de sus funciones básicas es la creación de «soluciones» a las distintas situaciones a las que nos enfrentamos cada día a lo largo de nuestras vidas. Dichas soluciones las «pensamos» a veces de forma «inconsciente» o «automática» y a veces de forma plenamente «consciente». En cualquiera de los casos siempre forman parte de todo el proceso dos elementos indispensables y, hasta ahora, un tanto olvidados: la emoción y el sentimiento»³⁰.

Las emociones, lo mismo que cualquier respuesta voluntaria son producto de la actividad del sistema nervioso. Son reacciones fisiológicas a estímulos internos o externos, reacciones que se expresan mediante posturas, gestos, tonos de voz etc. La ira, el miedo, la sorpresa, la angustia y la alegría son un ejemplo de emociones. Todas ellas se desencadenan cuando «algo» es percibido por el bebé.

La emoción es la traducción de un estímulo instintivo que la amígdala cerebral comenzará a interpretar y a recordar.

Cuando al sistema nervioso le llega un estímulo lo hace a través de los sentidos y se recibe inmediatamente en la corteza cerebral quien envía esa información a la amígdala quien, a su vez, la transmite al hipocampo que busca entre sus recuerdos emocionales de qué categoría es la recibida.

Si el estímulo es considerado amenazador envía mensajes a otros lugares del cerebro encargados de responder con emociones de miedo, agresividad ó huida, si, por el contrario el estímulo es catalogado como agradable ordenará respuestas acordes, de alegría, euforia, desencadenando emociones que se manifiestan de forma interna y de forma externa.

Antonio Damasio lo expresa así: «Cuando experimentas una emoción, por ejemplo la emoción de miedo, hay un estímulo que tiene la capacidad de desencadenar una reacción automática. Y esta reacción, por supuesto, empieza en el cerebro, pero luego pasa a reflejarse en el cuerpo, ya sea en el cuerpo real o en nuestra simulación interna del cuerpo (...)»

La respuesta, como dice el autor, puede ser física o mental y siempre está mediatizada por los neurotransmisores y las hormonas que se movilizan y que, si funcionan correctamente, provocarán reacciones controladas, ajustadas al estímulo recibido pero que si no es así desencadenarán reacciones desproporcionadas ante los diferentes estímulos, por ejemplo, tanto niveles bajos de serotonina como niveles bajos de dopamina provocan tristeza o depresión, estados de ánimo más o menos consolidados que harán a la criatura ver el mundo a través de sus filtros.

Pero esta influencia no es unidireccional, puede cambiar de sentido y, por ejemplo, sentimientos de tristeza que por circunstancias de la vida son experi-

.....

³⁰ Deza M. en «Tu cerebro lo es todo».

mentados o pensados de forma continuada pueden llegar a influir en el correcto funcionamiento endocrino. Cuando las emociones que se movilizan son en su mayoría vividas de forma negativa colapsan el organismo físico y psíquico con mayor o menor intensidad, produciendo malestar o desencadenando otros desajustes más o menos importantes.

La realidad no produce en todo el mundo la misma emoción ni toda la gente interpreta un mismo hecho de igual manera. Nuestros pensamientos hacen nuestra la realidad porque nuestro cerebro busca en el almacén de las emociones cómo interpretarla y moviliza la reacción a ella y eso es «personal e intransferible».

A través de cada vivencia emocional se van conformando los sentimientos. Mientras que la emoción es instintiva, el sentimiento es más racional, no en vano se procesa en el lóbulo frontal del neocórtex ó cerebro racional. Se puede decir que el sentimiento es el vehículo que utiliza la emoción para expresarse. Algunos autores lo definen como el resultado de la emoción más el pensamiento.

Nuestro cerebro es nuestra realidad. Él crea la química particular que determina cómo vivimos las emociones. Ayudar a la criatura a conocer y a gestionar sus emociones para que sus pensamientos sean más racionales, más acordes con la realidad socio-cultural que le rodea, es labor de la crianza y tarea de todas las personas adultas que en ella intervienen.

El cerebro, la emoción y el aprendizaje

Como vemos, la labor encomendada al cerebro no es fácil ya que es responsable de... ¡todo!, de la conciencia, de la memoria, de las emociones..., en fin de todo lo que conforma el poder aprender y el hacerlo bien.

Para realizar su función se ayuda de las neuronas que en su núcleo albergan el ADN de cada persona. Antonio Damasio afirma que los núcleos de las neuronas, además de contener la herencia genética de la criatura, «(...) son indispensables para gestionar la vida, esto es, el metabolismo, las respuestas viscerales, las emociones, la actividad sexual, los sentimientos y aspectos de la conciencia. La manera de gobernar sistemas como el endocrino y el inmunológico depende de los núcleos, y también depende de ellos la vida afectiva».

Estas neuronas, además de poseer un núcleo con el ADN, poseen unas dendritas y unos axones. Las dendritas son las ramificaciones por donde cada neurona recibe los impulsos nerviosos que le llegan de otra neurona hasta su núcleo. Los axones conducen el impulso nervioso desde ese cuerpo celular hasta otra neurona transmitiendo información entre ellas. De esta forma se establecen las denominadas sinapsis mediante las cuales las neuronas se organizan e interconectan entre ellas o lo hacen de una neurona a otra célula muscular.

El impulso nervioso, la voluntad de acción de la neurona, es de carácter eléctrico pero la transmisión de información que se realiza de una neurona a otra se produce liberando unas sustancias químicas que se llaman neurotransmisores de los que ya hemos hablado.

Actualmente se identifican al menos unas 50 sustancias consideradas como neurotransmisores pero se cree que existen muchas más. Entre los más conocidos están la dopamina y la serotonina.

La dopamina es la sustancia con la que se premia nuestro cerebro y está muy relacionada, no solo con el consumo de drogas o con la enfermedad de Parkinson, sino también con el aprendizaje y con la toma de decisiones. Su carencia reduce la actividad del lóbulo frontal encargado, entre otras, de que estemos motivados.

La serotonina es una sustancia presente o ausente en nuestras experiencias emocionales y juega un importante papel en la regulación de la agresividad. Su deficiencia puede producir depresión o des gana.

El funcionamiento global del cerebro está muy condicionado por estas sustancias químicas. Estas moléculas, los neurotransmisores, son capaces de modificar el comportamiento humano, ayudando a sentar las bases de la personalidad y de cómo se percibe el mundo.

Como ya hemos visto, los neurotransmisores se liberan cuando se realizan conexiones entre las neuronas para hacer circular la información recibida y poder emitir la repuesta precisa y este proceso entra en funcionamiento cuando se aprende³¹.

Se aprende siempre porque vivir es aprender, es «crecer mentalmente»³². Para aprender es necesario que se produzcan esas conexiones neuronales que se conocen con el nombre de sinapsis.

Las nuevas sinapsis modifican los circuitos neuronales que ya se han establecido y esto cambia a su vez las interacciones existentes entre los diferentes módulos que componen el sistema nervioso, a este fenómeno se le conoce como la plasticidad neural que es la que permite que aprendamos y que, por ello, cambiemos.

Se realizan sinapsis siempre, viviendo, y su creación es potenciada mediante el aprendizaje. Según los neurólogos existen unos tiempos que denominan «ventanas de oportunidad» en los que se pueden llegar a producir 2 millones de conexiones (sinapsis) por minuto. Son los momentos óptimos para que se estimulen aquellas funciones cuyo cableado sináptico se establecerá con mayores posibilidades de éxito y tienen lugar principalmente de los 0 a los 3-4 años de vida. Aunque el cerebro siga modelándose durante todo el período escolar;

.....
³¹ Ver lo que es aprender en la 1ª parte punto 6 «el bebé y un mundo por descubrir».

³² Winnicott D.W.

los expertos parecen coincidir en que, depende de en qué áreas, algunos de estos procesos pueden durar hasta los 15-20 años.

El aprendizaje establece sinapsis y la existencia de una red tupida de ellas favorece el seguir aprendiendo, saber cada vez más e interpretar la vida de forma cada vez más compleja. Algunos neurólogos afirman que el cerebro en el que se hayan establecido una mayor cantidad de sinapsis podrá desarrollar mayor inteligencia que otro en el que se haya producido un menor desarrollo neuronal.

La cantidad de conexiones que finalmente se producen y la manera de cómo lo hagan depende de los estímulos externos, de la información emocional que procese el bebé y de cómo incorpore éstos a la singularidad de su ser, a su carga genética.

Esto sugiere que durante el primer y segundo año de vida el cerebro de la criatura «crece» a una velocidad impresionante por minuto, no solo porque se estén multiplicando sus neuronas, de las que tiene en abundancia, sino porque su estructura se está organizando para llegar a desarrollar su compleja actividad. A los 6 meses el cerebro del bebé ya pesa el doble que en el momento de nacer y a los 18 meses alcanza el 80% del peso definitivo. Para los 2 años la corteza cerebral tendrá más de 10 mil billones de sinapsis.

Es importante señalar que la fuerza que adquiere una sinapsis aumenta a medida que se repite una misma respuesta a un mismo estímulo. Esta afirmación corrobora la necesidad, que ya hemos mencionado, de que exista coherencia en las respuestas adultas ante los comportamientos infantiles, de lo contrario la relación estímulo-respuesta se debilitará confundiendo a la criatura y, lo que es más importante, a su cerebro.

Todas las investigaciones realizadas sobre el cerebro y su funcionamiento aportan al mundo educativo importantes conocimientos sobre las bases neurológicas del aprendizaje, sobre el campo de las emociones y demás funciones cerebrales que deben ser estimuladas y fortalecidas en el aula.

Todas estas cosas que, sin saberlo, le suceden a cada criatura hacen que crezca y se desarrolle y que sea cada vez más competente emocional, social y cognitivamente. Vamos a profundizar un poco más en cada uno de estos procesos: personal, relacional y conceptual que, unidos, en interacción, conforman la singularidad de cada ser humano.

3. El bebé que aprende: su cuerpo y su emoción

El conocimiento de sí mismo

Desde la vida intrauterina hasta el final de la existencia el entorno afectivo familiar y social de cada criatura influye en ella contribuyendo a que cada una construya un mundo emocional que será el que le haga interpretar de modo particular la vida y los acontecimientos que en ella le sucedan.

Diferentes profesionales afirman que ese mundo emocional de cada bebé es tan importante que llega a moldear su herencia genética permitiendo que determinadas cualidades se expresen y otras queden dormidas... a veces para siempre.

Para comenzar a construir su mundo afectivo el cerebro del bebé se vale de su cuerpo y de sus sentidos que son lo que le une al mundo familiar, social y físico.

El bebé comienza a actuar y, reconociéndose en sus acciones y en sus sentimientos empieza a saber quién es. De esta manera comienza a construir su identidad.

La formación de la identidad y el camino hacia la autonomía

Nuestra identidad es la parte de nosotros que permanece inalterable, la que hace que siempre seamos idénticos a lo que fuimos, a nosotros mismos.

Esto no quiere decir que seamos siempre iguales. Cambiamos gracias al aprendizaje y a la memoria. Nuestro cerebro se modifica y hace que evolucionemos, que evolucionen nuestro pensamiento, nuestros intereses y nuestras relaciones, pero hay algo en nosotros que, a pesar de todo no varía y esa es nuestra identidad.

Mariela Michelena lo dice así: «Esa curiosa sensación de ser alguien, un alguien muy particular, de movernos por el mundo con un preciso estilo, ese tener nuestros gustos e inclinaciones propias, nos da la sensación de que hay algo en el fondo de nosotros que permanece imperturbable a través del tiempo». La identidad es eso que hará al bebé reconocible aunque pasen los años, aquello que permitirá diferenciarlo de los demás.

Un bebé sano³³ tiene una identidad fuerte y una identidad fuertemente construida favorece una vida saludable propiciada por la calma afectiva que permite a la criatura pensar en otras cosas, interesarse por la vida y no solo por tratar de responder a ella sin «dolor», sin distorsión.

La construcción de la propia identidad se realiza en interacción. Como hemos visto, el bebé necesita de los otros para saber quién es, primero de su madre y de su padre, luego de los demás.

Este proceso tiene que ver, con el reconocimiento de sí mismo, de su cuerpo, de sus posibilidades y con el reconocimiento de su madre y de su padre, con que ellos le reconozcan y con que él les reconozca a ellos.

En este reconocimiento mutuo ambas figuras, paterna y materna, se complementan: la materna proporciona al bebé la seguridad de ser alguien digno de ser amado, de pertenecer a una familia que le quiere incondicionalmente y que le protege y la figura paterna evoca el amor que es susceptible de perderse porque hay que ganárselo cumpliendo ciertas expectativas, ajustándose a determinadas normas.

La interiorización de ambas figuras le ayudará, además, a adquirir un sentido de pertenencia a un grupo social, a un género, a una cultura, a una nación, incorporando, en definitiva, unos u otros intereses y maneras de hacer que harán de cada criatura un ser social único, igual solo a sí mismo. En todo este proceso cada momento es importante.

Cada momento es importante

Los primeros años son cruciales porque, aunque la evolución de un ser humano tiene lugar a lo largo de toda la vida, «solo cuando existe un buen comienzo todo lo que se realiza en las etapas posteriores puede ser efectivo»³⁴.

En este comienzo casi cada día es diferente a lo que era el día anterior y, también casi cada día, la criatura puede hacer cosas que hasta entonces no podía.

.....
³³ Bebé sano entendiendo el concepto de salud según la OMS.

³⁴ No podemos olvidar que el desarrollo motriz, el social y el intelectual van unidos en estrecha relación e interacción; lo que sucede en un ámbito influye en el otro y viceversa. La división que aquí se hace, como cualquier otra, es solo una forma de dividir un TODO tratando de comprender mejor el papel de cada componente humano: emoción, relación y cognición dentro de él.

Cada nuevo progreso es una nueva conquistas que para alcanzarla cada bebé, como siempre y como en todo, tiene su ritmo. Veamos su evolución³⁵.

El primer trimestre

Por ahora la criatura no sabe ni qué ni quién es, no sabe que existe, no tiene conciencia de ser alguien, percibe partes del cuerpo pero no la globalidad del mismo. Vive en un estado de parcialización que poco a poco, a lo largo de este primer trimestre, irá integrando.

Tampoco «entiende» lo que sucede a su alrededor por lo que, en estos primeros momentos se limita a hacer lo que sabe: llorar, comer, evacuar y dormir.

Permanece casi todo el tiempo con los ojos cerrados y solo percibe una luz muy intensa lo que le permite, poco a poco, ir distinguiendo la luz de la oscuridad. A lo largo del trimestre irá perfeccionando su visión y empezará a discernir perfiles, luces y sombras, comenzando a distinguir proporciones y dimensiones.

Su sistema olfativo no se ha conformado convenientemente por lo que, curiosamente, huele más y mejor que posteriormente, pudiendo por el olfato discriminar olores que le producen desagrado, reconociendo el olor corporal de su madre que le tranquiliza.

El sentido del tacto está perfecto pero desigualmente desarrollado. Los labios son la parte de su cuerpo que más sensaciones reciben, no en vano es la época en la que la boca cobra un papel determinante. Manifestación de ello es la importancia en estos momentos de la alimentación como eje de su vida y del chupete como símbolo de la relación con la madre tranquilizadora y proveedora. Distingue sabores básicos y por naturaleza es golosa.

Del tacto se vale también para completar los conocimientos del mundo que le brinda su imprecisa visión. Debido a ese tacto desarrollado, disfruta con el baño desde donde irá encontrando sensaciones corporales placenteras e irá integrando sus límites corporales.

A veces produce ruidos con la garganta y sonidos guturales y, a medida que avanzan los días, barbullas, cloquea, ronronea, hace gorgoritos y ríe, aunque su sonrisa es más un gesto facial que una manifestación de su intención comunicativa.

Es capaz de sostener la cabeza cuando está tendida en posición horizontal pero su tono físico no le permite aún casi ninguna muestra de autonomía.

.....
³⁵ Lo que aquí se plantea se selecciona en función de la frecuencia de ocurrencia en los momentos que se señalan. La exposición se divide por edades, desarrollando en cada una tres aspectos significativos: 1.- quién es y qué hace (relacionado con su mundo físico y emocional) 2.- su interés por los otros (su mundo de relación) y 3.- lo que le ayuda a aprender (su mundo conceptual).

El segundo trimestre

Comienzan a interesarle las cosas que están al alcance de su mirada. Centra su interés personal, primero en las manos y, luego, en los pies que reclaman mucho su atención, seguro que piensa... «¿y esto?»

Le gusta experimentar con los sonidos que emite y se recrea balbuceando. Al finalizar este trimestre es capaz de cambiar de postura en la cuna y, entre los cuatro y los seis meses, si se le deja, elegirá una postura preferida para dormir. Empieza a querer erguirse y hace verdaderos esfuerzos por conseguirlo. Sus músculos se fortalecen y le gusta ejercitarlos.

El séptimo mes (el nacimiento de la personalidad)

Es el mes que marca el nacimiento de la personalidad. Nace la conciencia de ser individual.

Ahora reconoce que no es todo, que hay otros y que tiene límites y los tiene que aprender, tiene que experimentar quien es.

Realiza monólogos principalmente para oírse. Emite ruidos guturales y gritos de satisfacción después de comer y, aunque le gusta hacer valer su voz, es el momento del lenguaje corporal.

Entre el sexto y el octavo mes, midiéndose a sí misma, la criatura entra en un período en el que experimentará con el equilibrio con el que tendrá que jugar no solo física sino también mentalmente en su proceso de conquista de autonomía.

El octavo mes (la crisis del extraño)

Este es un mes especial, es el mes en el que tiene lugar la que varios autores denominan «crisis del extraño» cuya presencia y superación satisfactoria indicarán que todo marcha por buen camino.

El bebé ya tiene alrededor de 8 meses. Hasta hace poco la unión de la madre y él era especial, él creyéndose uno con ella, ella respondiendo a cualquier demanda de él. Poco a poco la criatura empieza a ver que son dos pero, solo comienza a intuirlo porque, en esto sucede como con todo aprendizaje, primero parece que algo se sabe pero solo se intuye, luego se va interiorizando y solo lo «sabes» cuando lo «incorporas a tu ser» sin saberlo.

Cuando el bebé comprende que su madre no es él teme que pueda irse para siempre y ¡él quiere estar siempre con ella! , por eso, aún cuando antes no lo hacía, ahora, cuando su madre se va el bebé llora sin consuelo.

Es un período que hay que cuidar con paciencia y mimo comprendiendo que pasará pronto y que es importantísimo en el desarrollo armónico de la cria-

tura porque dará comienzo a una nueva etapa para ella, ¡necesita hacerse mayor!

Para alcanzar ese objetivo es crucial que se reconozcan madre y criatura como dos personas diferentes afianzando un buen vínculo afectivo entre ellas lo que permitirá al bebé separarse de ella y crecer.

Si la madre atiende el llanto del bebé le ayudará a superar esta fase, si no lo hace dejará de llorar pero no por superación de su angustia sino porque no tiene la esperanza de ser atendido; ¡total para qué si no hay nadie que me escuche! pensará y le costará más continuar.

Como empieza a saber que hay más vida después de su madre y que no sabe muy bien qué es y quiere saberlo, actúa. Para conocer más se mueve mucho, parar sería como morir un poco, por eso duerme poco y se cansa mucho. Algunos autores dicen que en este momento la hiperactividad es para el bebé como su «segunda piel».

Le gusta mordisquear, igual porque es una forma de calmar el dolor por la salida de los dientes ó igual porque es una forma de protestar contra lo que le duele o le incomoda.

Otro de los avances importantes de esta edad es el desarrollo de la visión a largo alcance lo que le permite ensanchar las fronteras de su breve universo. Se amplían sus horizontes y por eso comienza su apertura al mundo.

El noveno mes (la apertura al mundo)

Ahora ya tiene necesidad de contactar con la tierra firme y de conocer ese mundo más amplio cuya existencia intuía y que comienza a descubrir.

El gateo y el juego corporal tumbado, que ya había iniciado, son el preludeo de ponerse erguido, lo que le proporcionará una mayor autonomía.

El cuarto trimestre

Cada vez sabe mejor quién es y reconoce su imagen en el espejo. Es una etapa rica en gestos expresivos y posturas variadas que son una manera de conocer sus posibilidades.

Continúa explorando, buscando cada vez más precisión en su búsqueda. Si hace una cosa le gusta saber qué consecuencias tiene.

Le interesan las actividades que requieren movimientos amplios y los juegos con objetos grandes que pueda montar y destruir. Juega con diferentes objetos.

De los doce a los veinticuatro meses

Poco a poco la criatura va fortaleciendo su personalidad y muestra interés por actuar por sí misma pero como es muy egocéntrica, cree que todo gira a su

alrededor y cuando no tiene lo que quiere y ¡ya! puede recurrir a las pataletas a las que no hay que dar demasiada importancia, pero a las que sí hay que saber poner límites.

La identidad de género comienza a cimentarse y conviene tratarlo con sensibilidad y respeto.

Hacia los 2-3 años la criatura sabrá a qué género pertenece. El ser niño o niña es valorado emocionalmente y la criatura se sentirá cómoda ó incómoda en uno u otro rol.

Ese situarse ahora en uno y luego en otro género le servirá para «saber» lo que tiene que hacer, para «saber» cómo tiene que comportarse y hasta puede que para manifestar unas u otras emociones. Esos saberes le habrán sido transmitidos por las acciones, los comportamientos y por las expresiones emocionales de las personas con las que la criatura haya convivido.

Alrededor de los 2 años es también la época del control de esfínteres, proceso lleno de significado que hay que tratar con atención. Esperar el momento y el lugar adecuado para defecar supone asumir un reto adulto que le hará creer emocional y mentalmente³⁶.

Con todos los cambios que debe afrontar no es de extrañar que la criatura pueda manifestar miedos transitorios que, por lógicos y comprensibles, no conviene magnificar.

El tercer año y más

A partir del 2º año los cambios se producirán más lentamente que como lo hicieron en el primero por lo que se tardará más tiempo en apreciar cualquier avance.

En lo físico, sin embargo, los progresos son notables. Adquiere mayor competencia corporal y su mente tiene cada vez un mayor control sobre las actividades que requieren movimiento.

Para recorrer este camino con éxito la criatura necesita cuidados físicos y emocionales, gracias a ellos irá sabiendo quién es. Para Barudy «uno de los componentes más importantes de las relaciones afectivas que forjan a una persona sana es el hecho de haber sido atendida, cuidada, protegida y educada en periodos tan cruciales como la infancia y la adolescencia lo cual determina la capacidad de cuidarse a sí misma y de participar en dinámicas sociales para atender las necesidades de los demás».

¡Vayamos a ellos, a los otros!

.....
³⁶ Ver en la 1ª parte el punto 4, apartado «el cambio del pañal al orinal».

4. El bebé y las demás personas

Cada momento es importante

Hemos visto cómo el bebé ha necesitado moverse para conocer quién es y cuáles son sus posibilidades pero también lo ha hecho para relacionarse con los demás y para conocer el mundo que le rodea y en este proceso, una vez más, cada momento tiene su importancia.

El primer trimestre

Para adaptarse a la nueva situación que encuentra fuera del vientre materno la criatura cuenta con los reflejos congénitos: el de succión y el de prensión y por eso chupa y agarra; chupa para vivir y agarra para aferrarse a los otros y a la vida.

El llanto es su forma de comunicarse, llora para mostrar incomodidad y, gracias a su desarrollado sentido del tacto, se calma con las caricias.

Le gusta que le cojan en brazos porque se tranquiliza y porque así va «sintiéndose», va percibiendo sus límites corporales.

Fija la mirada unos segundos en el rostro que se le acerca y, según avanza el trimestre, va conociendo la cara humana y comienzan a disgustarle los desconocidos. Al finalizar el trimestre su sonrisa sí comienza a tener una intención social.

Atiende a todo tipo de ruidos especialmente si se trata de la voz humana con la que está más familiarizado y, entre todos ellos, prefiere y discrimina los sonidos y el tono de la madre.

El segundo trimestre: cómo evoluciona su interés por los otros

Como la criatura empieza a estar contenta consigo misma está tranquila y por eso deja de interesarse solo por ella y comienzan a interesarle los otros a los que demanda toda su atención.

Le interesan las personas y las sigue con la mirada. Reconoce la cara humana y le sonrío.

También sigue con la mirada a los objetos y manifiesta interés hacia los colores. Especialmente le atrae el rojo.

Es inútil llenarle de juguetes, solo puede atender a uno. También se interesa por los ruidos y dirige la cabeza hacia donde se producen.

El séptimo mes (el nacimiento de la personalidad)

Desea comunicarse con los otros y hay que aprovecharlo porque si encuentra un interlocutor que le permita vivir el intercambio aprenderá quién es, lo que siente, lo que le pasa, lo que sabe, lo que quiere. Si lo encuentra interactúa con él, ofreciendo objetos, cogiendo los que le dan o quitándoselos. Si a ratos no encuentra a nadie no le preocupa mucho porque le gusta estar sola jugando con cualquier cosa.

El octavo mes (la crisis del extraño)

Alrededor de esta edad el bebé ya está en condiciones de reconocer a la madre como un ser diferente y por eso teme que se aleje.

El bebé, al que hasta el momento no le importaban las ausencias de la madre, ahora tiene miedo, siente que se acerca la hora de separarse de ella y se resiste llorando cuando desaparece de su vista. Los extraños a los cuales aceptaba sin dificultad le asustan.

En un intento de controlar la inseguridad que le producen las idas y venidas de su madre le gusta jugar a tirar cosas para que se las recojan y devuelvan y así poder entender que lo que se aleja luego se acerca, que lo que desaparece luego aparece.

A esta edad ya ha aprendido a esperar y esta capacidad la utilizará y desarrollará esperando que mamá vuelva. Utiliza «compañeros» de espera- el chupete, el peluche... y, además, empieza a hacer uso de algunos truquillos que le sirven para mantener cerca a mamá (llorar, chillar o reír intencionadamente), hasta ahora lo hacía como una alarma de incendios, dirigida a todos y a nadie³⁷.

El noveno mes (la apertura al mundo)

El desarrollo de su personalidad y su nueva forma de relación con el entorno le permiten crear su propio mundo llenándolo de significados.

.....
³⁷ Parafraseando a M. Michelena.

Su mente funciona ayudándole a actuar y a situarse en la realidad que le rodea. Maneja todos los músculos bucales y tiende a la imitación sistemática de lo que hace el otro y, aunque aún no habla, aumenta el número de palabras que comprende y reconoce su nombre.

El cuarto trimestre

Le gusta estar con gente y llora si se queda solo, pero le gusta provocar. Pueden empezar a aparecer las rabietas porque al adquirir mayor autonomía también le suceden más cosas y recibe más prohibiciones que no querrá obedecer.

Los juegos se vuelven más activos y, aunque se muestra contento de jugar acompañado, aún no necesita a los otros bebés a su lado.

Aprende a hablar porque comprende que debe hacerlo para crecer y adaptarse a su mundo.

Ya es capaz de decir palabras con sentido y de comprender órdenes sencillas.

De los doce a los veinticuatro meses

Posee ya los mecanismos necesarios para adentrarse decididamente en el mundo social y lo hará con decisión y firmeza.

No entiende las normas pero quiere aprender y utiliza para ello la imitación, interiorizando aquellas que se le presenten con coherencia y con modelos de actuación adulta.

No le gustan las imposiciones y comienza una etapa en la que el «no» será su expresión favorita. Una negación no siempre utilizada como oposición sino más bien como evolución de su capacidad de entender los por qué.

Algunos aspectos de la sociabilidad, como la disposición para aceptar personas nuevas, la capacidad de adaptarse al cambio y algunos otros rasgos del temperamento se definen y manifiestan ya en esta etapa.

Es a partir de los 18 meses cuando comienza a elegir los sonidos de la lengua materna cuya particular cadencia parece que ya había utilizado en su llanto inicial³⁸. Hasta esta edad sería capaz de pronunciar igual de bien todas las palabras de todos los idiomas del mundo pero muestra preferencia por los de la o las lenguas que utilizan en su casa haciéndolos ahora suyos para siempre. Emplea poco vocabulario en la expresión pero tiene mucha comprensión.

Le gusta hacer participar a las personas adultas de sus ensayos motrices y se pone contento cuando siente el reconocimiento de sus esfuerzos y de sus logros.

Comienza el juego imaginativo que le ayudará a encontrar su lugar en su mundo social.

.....

³⁸ Ver en 1ª parte, punto 2: «Antes de nacer».

Y ahora ya ¿qué sabe?

Sabe muchas cosas y tiene que aprender muchas otras, pero de otra manera.

Conoce a los miembros de su familia y sabe que pertenece a ella. Le gusta manifestar sus afectos familiares y reclama y ofrece mimos, besos y caricias.

Comprende y acepta algunas normas que obedece sin mostrar oposición. A pesar de todo aún tiene dificultad para tener en cuenta a los demás por lo que tiene que ir adquiriendo mecanismos sociales que deberá ir aceptando e interiorizando.

Continúa gustándole jugar solo o al lado de otro y comienza el juego simbólico o de ficción.

Su vocabulario se enriquece a ritmo acelerado y le gusta experimentar con él.

Y ahora ya ¿quién le ayuda?

En todo este proceso es importantísima una correcta intervención adulta. La figura materna y paterna son fundamentales y la de la educadora cobra ahora un nuevo protagonismo.

Aunque haya comenzado antes, ahora, la escuela infantil será ya su segunda casa y lo que en ella haga formará parte de su manera de relacionarse consigo mismo, de la concepción que tenga de los demás, de su manera de relacionarse con los otros y de la calidad y cantidad de aprendizajes que acometa a lo largo de su vida.

El buen desarrollo de las habilidades sociales depende, en gran medida, del tiempo de vínculos sanos que establezca con los otros, con sus figuras de apego, y de la presencia o no de tiempos para la reflexión compartida en los que, a través del diálogo verbal y físico, vivenciar el respeto y aceptación de sus características y de las de los demás y el conocimiento y progresiva aceptación de las posibilidades y de las limitaciones propias y ajenas.

El juego simbólico es un buen medio para comprender el mundo adulto, los roles que éstos desempeñan y le ayudará a ir aceptándolo y a situarse en él.

5. Lo que le ayuda a aprender

Cada momento es importante

A lo largo del primer trimestre

Tener tranquila la emoción y poder establecer unas relaciones equilibradas con uno mismo y con los demás son requisitos indispensables para que se despierte en la criatura el interés por conocer lo que sucede fuera de sí misma. La calma afectiva, la curiosidad, la motivación son el motor que pone en marcha el aprendizaje.

A lo largo del primer trimestre el bebé aprenderá a distinguirse del mundo y habrá cosas de él que le gusten y otras que no.

Gracias a ello, comenzará a manifestar emociones de agrado o de rechazo que le ayudarán a sentar las bases de lo que irá conformando su mundo de intereses y empezará a trazarse su camino de aprendizaje.

Los reflejos congénitos son muy importantes para el desarrollo de la inteligencia y el bebé los tiene, nace con ellos.

El hecho de que empiece a sonreír, aunque de momento sea por imitación y por la actuación de las neuronas espejo, señala también un buen inicio en su disposición y preparación para aprender.

Las primeras semanas son muy importantes para el desarrollo cerebral del que hemos hablado, para sentar las bases en las que se cimentará su identidad pero, para que todo vaya bien, la criatura necesita contención, con ella «conocerá» sus límites.

En estos momentos son imprescindibles unos brazos, un cuerpo y un espíritu que le sostenga, necesita a su madre, pero ¡cuidado!, es importante que ésta no esté sola, es aconsejable que ella también se sienta a su vez contenida, apoyada.

Al final del trimestre, si la criatura ha sido sostenida, habrá incorporado la calma y la seguridad de la madre y será capaz de proyectarlas poniendo interés en las personas y en las cosas de su entorno abriéndose así a un campo de nuevos aprendizajes.

El segundo trimestre

Ahora trata de producir efectos sobre los objetos que manipula, son los inicios de la experimentación como forma de aprender.

Como va interiorizando algo tan importante en la vida como es el concepto de espacio/tiempo, para aprehenderlo, sigue experimentando, pero esta vez utiliza, por ejemplo, el chupete, lo acerca y lo aleja.

También lo hace porque le gusta llevarse cosas a la boca y sacarlas y es que sigue siendo una parte del cuerpo muy importante en el aprendizaje de los afectos (me dan, me quitan, me dejan solo, me tranquilizo, etc.).

Estos juegos le ayudan a prepararse para el destete que suele producirse a lo largo de este trimestre.

Igual por eso, por el primer paso hacia la independencia, se dice que este trimestre corresponde a una «posición depresiva». Toda pérdida supone una crisis y una adaptación y el bebé va a perder muchas cosas, la más importante, la cercanía tan íntima con su madre.

Como forma de afrontar esa pérdida del objeto amado, la madre, da comienzo la formación de símbolos que se usan para sustituir de alguna manera a quien no está o para sublimar lo que no se tiene. Quiere a mamá y ahora comenzará a aprender a imaginarla, ahora en su interior y, más tarde, cuando sea más mayor, aprenderá a dibujarla como una forma de retenerla.

Esta formación de símbolos es también un paso muy importante en el proceso de aprendizaje porque da paso a la capacidad de pensar.

Piaget³⁹ la define así: «la capacidad simbólica es la capacidad de evocar objetos o situaciones no percibidas actualmente, sirviéndose de signos o de símbolos (...) Se manifiesta, poco más o menos, simultáneamente bajo los cuatro aspectos siguientes: adquisición del lenguaje, emergencia del juego simbólico, comienzo de la imitación diferida, y primeras manifestaciones de la representación de los actos de inteligencia»⁴⁰.

Esta capacidad de simbolizar que permitirá el acceso a otro tipo de aprendizajes es el resultado de la elaboración que hace la criatura de su experiencia emocional en función del vínculo madre-bebé que haya interiorizado.

El séptimo mes (el nacimiento de la personalidad)

La criatura sabe que es alguien y quiere saber más sobre su cuerpo y sobre su mente.

.....

³⁹ Piaget, biólogo y reconocido psicólogo que dedicó parte de su trabajo al estudio de la infancia y al desarrollo de su teoría constructivista del desarrollo de la inteligencia.

⁴⁰ Veremos la importancia en cada uno de estos aspectos en la tercera parte: «Cuando algo importante falla».

Mediante el proceso de crecimiento emocional y de la maduración que corresponde al desarrollo del tejido cerebral, el bebé adquiere más conciencia de lo que le pasa dentro y lo que pasa fuera. Al ser cada vez más consciente de ello, establece relación entre la ingesta y la excreción. Lo mismo le ocurre con la mente, con lo que siente y piensa, de manera tal que, tanto en ésta como en el cuerpo, lo de dentro y lo de fuera cobran un valor diferente.

Aprenderá a esperar y esto reforzará el desarrollo de su capacidad para demorar la gratificación, un aprendizaje de gran importancia para su vida.

El esconderse y aparecer será uno de sus juegos favoritos, el que le irá preparando para la crisis del extraño que, como hemos visto, vivirá más o menos en el octavo mes.

El octavo mes (la crisis del extraño)

Su mente posee una amplia red de datos y sus conexiones neuronales le permiten afrontar nuevos retos. En ese juego de aprendizaje quiere entenderlo todo, no tiene límites.

Esa necesidad de entender le hace tener sed de conocimiento y de comprender lo que le rodea y por eso lo quiere todo. ¡Y ahora sí, ahora es capaz de coger varios objetos a la vez!

Debido a la crisis que le ocasiona el llegar a entender que su madre se va pero vuelve, no es éste el momento más idóneo para empezar a llevar al bebé a la escuela infantil, antes o después no habrá dificultad, ahora es mejor esperar un poco aunque comience a ser importante que entienda que hay otros con los que habrá que aprender a convivir.

El noveno mes (la apertura al mundo)

Al querer comprender las características del mundo que le rodea, empieza a explorarlo. Se afianzan los mecanismos de memoria y recuerdo y así aparecen el miedo y el rechazo.

También, en la construcción de su identidad, comienza a mostrar su personalidad. Si hasta este momento todo ha ido bien tendrá capacidad de soportar la angustia y comenzará un tranquilo proceso de apertura al mundo, preludio del éxito escolar. La madre rehace su función maternal, el bebé ya es él.

El cuarto trimestre

Ese «yo diferenciado» le exige situarse en la vida y aprender. Descubre el mundo y siente necesidad de explorarlo.

El deseo de unirse a su madre y buscarla le ayuda a moverse y a adquirir mayor autonomía.

La salida de los dientes provoca un proceso interno complejo; duelen y hay que aguantar. Es un proceso molesto de desasosiego que contribuye a forjar su capacidad de aguante, concentración y perseverancia.

La dentición guarda también relación con el inicio del proceso de independencia y así, al finalizar este trimestre, coincidiendo normalmente con ella y con el abandono de la lactancia materna, dará comienzo otra etapa, la denominada «del destete» que llegará hasta los tres años.

De los doce a los veinticuatro meses

El juego del ensayo/error y su gran capacidad de repetición, construcción y destrucción serán sus herramientas de aprendizaje.

Como la criatura no tiene aún mucha capacidad de espera y ninguna de planificación a medio o largo plazo, le gusta comprobar inmediatamente el resultado de su esfuerzo, por eso, puede hacer cualquier cosa, es la época en la que hay que andar detrás de ella para que no haga una pica.

Es importante que se le deje experimentar y conviene saber que sus experimentos se producen en espacios cortos de tiempo por lo que puede poner todo patas arriba en un santiamén.

Empieza a adquirir ciertas nociones matemáticas: número, forma, espacio y conviene ayudarle a construir estos conceptos mediante juegos espaciales, de clasificación y de conteo.

Conoce bastantes cosas y sabe para qué sirven, dejan de ser «cosas» y pasan a tener un significado y un valor.

El término «constancia de los objetos» (alrededor de los 24 meses) hace referencia al proceso por el que pasa el bebé en esta época y por el que será capaz de organizar y mantener en su interior la representación de la madre. Esta es la forma por la que podrá prescindir de su presencia y aprender a simbolizar y a esperar, proceso que, como hemos visto, le abre a nuevos horizontes.

Y después... ¿qué tiene que aprender?

Si no se ha producido antes, es la época crucial para iniciar una separación de la madre y por ello el proceso de apego/separación hay que tratarlo con cuidado, comprensión y cariño.

Las normas, la capacidad de espera, el desarrollo de la voluntad cobran un significado especial y aquí la coherencia adulta es esencial.

Si todo ha ido suficientemente bien los otros aprendizajes se producirán y evolucionarán de forma sencilla y natural, pero la vida continúa y las preguntas también.

¿Cómo será?

Al finalizar el tercer año la criatura habrá experimentado un gran progreso. Habrá adquirido una verdadera autosuficiencia de la que presume.

Las manifestaciones de su proceso de independencia aparecen claramente pero está más tranquila y es menos egoísta porque le gusta estar con los demás, ser aceptada y tomar parte de las actividades grupales y sabe que sin generosidad es todo más complicado.

¿Cómo aprenderá y quién le ayudará?

Así, poco a poco, el bebé se va haciendo mayor. Comienza su existencia como verdadero ser social, manifestará su personalidad y la irá afirmando mediante las interacciones con los otros y con las cosas.

Con el proceso de socialización, cobrará importancia la cooperación, comenzando otro período de la vida en el que los demás irán tomando otro significado.

De este modo, interactuando con la criatura, los padres y educadores recorren con ella un camino que va desde la dependencia más absoluta hasta la progresiva independencia.

Poco a poco tendrá cimentada su personalidad e irá desarrollando su identidad organizando su yo para actuar en el mundo afectivo y aprender sobre sí misma, sobre los otros y sobre las cosas de la vida, sobre cosas concretas y sencillas para, a su debido tiempo, intervenir también sobre las más complejas. Habrá comenzado el camino que le llevará a «aprender a conocer y a pensar».

Si todo ha marchado suficientemente bien, el bebé, como protagonista principal de su existencia, será capaz de ayudarse a sí mismo. A su manera, ahora sin saberlo, en sus juegos y experimentaciones, establecerá sus metas (qué quiero hacer), planificará sus estrategias (cómo lo voy a hacer), impulsará y guiará adecuadamente sus esfuerzos (así sí, así no) y valorará sus logros reconduciendo, si es preciso, el camino trazado, volviendo a intentarlo (así no ha salido, igual de otra manera, ¡a ver si puedo!).

Para que todo esto sea posible la criatura ha necesitado, necesita y necesitará siempre a los demás.

6. La escuela infantil que acompaña

La escuela infantil y el mundo afectivo del bebé

El camino que conduce desde la total dependencia hacia la autonomía infantil es largo y la forma de recorrerlo dependerá, en primer lugar, de las estrategias de gestión emocional que la criatura sea capaz de adquirir a partir de las vivencias que vaya teniendo y de las formas de hacer que vaya incorporando a su saber.

En estas edades esto también es aprender. Aprender a gestionar su mundo afectivo para poder encontrarse a gusto, en primer lugar consigo misma, después con las demás personas y poder así comenzar a cimentar la base en la que construir las estrategias de vida y aprendizaje que requerirá su correcta integración en el mundo escolar.

Es deseable que en la escuela y en la familia encuentre la ayuda necesaria para ello.

Las propuestas educativas que ayudan en la construcción de la identidad infantil y en la conquista progresiva de autonomía

Contribuir a que la criatura conforme una sólida identidad y a que, poco a poco, conquiste cotas más altas de autonomía exige a la escuela una «suficiente» buena organización de los recursos educativos que necesita poner en funcionamiento para posibilitarlo y favorecerlo.

Para iniciar un aprendizaje emocional la criatura deberá comenzar por conocerse física y emocionalmente. La escuela, junto con la familia, deberá ofrecerle situaciones de vida que le permitan medirse en uno y otro campo (afectivo e intelectual) para, poco a poco, interactuar satisfactoriamente en ambos.

La conquista progresiva de autonomía supone en estas edades la necesidad de ir afianzando un sentimiento de seguridad en las propias acciones. La criatura comienza a aprender quien es a través de la primera conciencia corporal que va interiorizando, conciencia de lo que es capaz de hacer y de lo que será capaz de hacer sola o con ayuda, con voluntad, con esfuerzo y empeño.

Para ello es necesario que las propuestas de aula le permitan moverse, explorar el entorno y actuar en él, esa es la manera infantil de ir conociendo sus propios límites.

Mora dice: «Digámoslo ya, mi cerebro interactúa con el mundo a través de mi cuerpo (representado en mi cerebro y actualizado en él constantemente). Mi cerebro dedica una inmensa parte de su tarea o funcionamiento a entenderse con el resto del cuerpo y a través de miles y miles de receptores situados a todo lo largo y ancho del mismo. Mis músculos, mis hormonas y el calor de mi cuerpo son parte de los ingredientes que constituyen en mi cerebro, por ejemplo, la emoción y lo que yo finalmente experimento de modo consciente como bueno (placer) o malo (castigo)».

La construcción de la identidad en estas edades requiere un trabajo sobre el cuerpo y con el cuerpo y, en esto como en todo, la actuación adulta es muy importante, crear el ambiente, ofrecer estímulos, posibilitar situaciones en las que exprese su saber, sus posibilidades y limitaciones con reconocimiento, aceptación y aliento serán estrategias de intervención que alentarán a la criatura en este camino de vida.

Si la criatura ha experimentado mayoritariamente tranquilidad y placer en sus actuaciones interiorizará un sentimiento de seguridad en sí misma que llegará a influir en su manera de afrontar otros retos de la vida. Si se le ha acompañado en sus conquistas motrices y se le ha ayudado cuando lo ha solicitado, apoyando sus éxitos y minimizando sus fracasos aprenderá a aceptar los elogios y las derrotas y a pedir ayuda cuando lo crea necesario.

Cuando la criatura vive situaciones que le provocan emociones intensas, gracias al papel de las hormonas y de los neurotransmisores (sistema endocrino y sistema nervioso)⁴¹, las expresa con la totalidad de su cuerpo y para que, tanto física como emocionalmente todo funcione correctamente, es necesario que aprenda a manejar su acción y su emoción de forma ajustada a sus posibilidades y a su manera de ser y de estar.

Es fácil observar en las aulas criaturas que tienen comportamientos inapropiados como respuesta a la situación que está viviendo, o bien se inhiben

.....
⁴¹ De los que hemos hablado al tratar el sistema endocrino y el nervioso.

o bien se exceden en la manifestación corporal de esa emoción que experimentan.

El trabajo sobre la propiocepción (el tono muscular, la postura, el equilibrio, el movimiento), unido a la verbalización y a la toma de conciencia de las sensaciones interoceptivas (sus estados fisiológicos, los emocionales y los que relacionan ambas) y exteroceptivas (información del mundo exterior a través de los receptores cutáneos, olfativos, gustativos, auditivos, visuales y kinestésicos), fortalecerá esta incipiente toma de conciencia de la unión y relación entre su mundo interno y su mundo externo expresada a través de su cuerpo.

Como una manera de querer y respetarse la criatura debe además aprender a cuidar su cuerpo de otra manera, respetando sus necesidades fisiológicas. Para que pueda aprender a hacerlo ha necesitado sentirse cuidada porque, mediante unos apropiados cuidados físicos, entenderá que vale, que es digna de ser cuidada y se cuidará. Corresponde a los adultos con los que se relaciona mostrarle el camino.

El trabajo educativo en este campo tiene que contemplar, por ello, el establecer unos rituales de aseo, de comida, de sueño/vigilia que ayuden a la criatura a conocer su cuerpo, sus necesidades físicas, y a respetar su ritmo adquiriendo progresivamente hábitos de vida saludables.

La actitud adulta durante el cambio de pañal, la correcta intervención en el período en el que se lleve a cabo el control de esfínteres, la actitud educadora en relación a las decisiones en torno a la alimentación, la forma de afrontar los períodos de sueño y vigilia⁴² son cuestiones sobre las que la escuela infantil debe debatir para tomar las decisiones que conviertan en rutina estas actuaciones que, poco a poco, se convertirán en hábitos.

Los hábitos estabilizan las rutinas y son necesarios poder acometer cualquier actividad creadora entre las que se encuentra, en primer lugar, crearse a sí misma.

Ayudarle a vivir el dolor aprendiendo a reconocerlo y a gestionar las emociones que éste le provoca será una adquisición que le servirá para afrontar la enfermedad y el sufrimiento físico y emocional durante toda la vida.

Las personas adultas implicadas en la crianza deberán, además, crear y mantener un entorno educativo cuidado que ayude a todas las personas que en él se desarrollan (incluidas ellas mismas) a sentirse bien y en calma, calma afectiva que permitirá arriesgar y así actuar y relacionarse sin miedo, aprendiendo.

.....
⁴² Se han tratado en diferentes puntos de la 1ª parte.

La escuela infantil y el mundo de las relaciones. La integración en su entorno social

Las interacciones afectivas

Tener una imagen ajustada de sí mismo implica saber situarse respecto a uno pero también respecto a los demás. La criatura tiene necesidad de aceptación, de ser importante para el otro y de establecer vínculos sanos y estables con él.

La primera relación que el bebé establece con la madre le servirá de modelo para elegir y alimentar sus relaciones futuras. Las gafas con las que mirará el mundo se construyen en los brazos de la madre que sostiene, «su voz familiar, su olor, el sabor de su leche y su pezón, su forma personal de tomarlo en brazos, de colocarlo en la cuna, de decirle mi niño, mi bebé (...)»⁴³ mostrará a la criatura que la quiere y ésta comenzará a construir una imagen de quién es a través de lo que siente que vale para ella.

Pero poco a poco la madre deja de ser única para la criatura y aparecen las otras personas a las que también hay que comprender y con las que también hay que aprender a relacionarse porque ellas también serán otro espejo en el que reconocerse.

Primero el padre o figura paterna que mostrará a la criatura que en esta vida, aunque seas el «niño de mamá» no todo vale, que unas cosas se pueden y otras no, y aparecen los límites y las normas. Para poder comprenderlas y para poder aceptarlas la criatura tiene primero que comprender que no es única, que existen las otras, y que lo que siente, piensa y quiere no es siempre lo que sienten, piensan y quieren los demás.

Este proceso es lento y costoso pero tiene instrumentos que le ayudan en ello, unas células cerebrales muy especiales, las neuronas espejo.

De las neuronas espejo a la 'Teoría de la mente'

El bebé en su narcisismo y omnipotencia cree que lo es todo, que lo puede todo y que todo es... ¡como él lo ve! Y tiene que aprender que no es así.

Eso lo aprende en contacto e interacción con los demás. El bebé utiliza la imitación como estrategia para aprender a conocer al otro, por eso observa

.....
⁴³ Michélena Mariela.

y trata de hacer y de sentir lo mismo que ve que hace o expresa quien mira y es deseable que sea así.

El bebé primero tiene que fijarse en el otro para poder llegar a ser él. La imitación crea las bases de la creatividad, del actuar como tú eres, de ser «uno mismo».

A partir de imitar comenzará a comprender que él y el otro no son iguales y lo hará porque vivirá en su interior la acción o la emoción ajena y, aunque no lo sepa, su cerebro comparará ésta con su propia acción ó emoción, con lo que él haya sentido ó hecho. Esta es la base del funcionamiento de las neuronas espejo tan necesarias para aprender.

Para García E. «las neuronas espejo son un tipo particular de neuronas que se activan cuando un individuo realiza una acción, pero también cuando él observa una acción similar realizada por otro individuo. Las neuronas espejo forman parte de un sistema de redes neuronales que posibilita la percepción-ejecución-intención».

El cerebro de los bebés desarrolla esos procesos asociativos que le permiten ponerse en el lugar del otro y, de esa manera, sentir lo que el otro siente pero sin mezclarse en el sentimiento, «sintiendo desde fuera».

Cuenta una amiga cómo su nieta que estaba viendo la televisión se le acercó un día con los ojos llorosos totalmente compungida por la escena que acababa de «vivir» en los dibujos animados que veía. «Abuela, me da mucha pena, mira lo que le pasa...», mi amiga comprendió que su nieta comenzaba a ponerse en el lugar del otro y así sentir su emoción.

A través de la observación que hace el bebé de lo que dice ó hace el otro llega a «comprender» los estados mentales: los pensamientos, sentimientos y deseos propios y ajenos.

De esta manera, como continúa el mencionado autor, la criatura «no aprende solo del otro sino a través del otro» y este proceso es el que se conoce con el nombre de «Teoría de la mente» que comienza su andadura a partir del funcionamiento de las neuronas espejo.

Para este y otros autores haber desarrollado la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprenderle (que no aceptar incondicionalmente todo lo que hace) es una condición necesaria en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

El haber observado los estados mentales del otro y reflexionar sobre ellos permite a la criatura poner palabra a las creencias, los sentimientos, los deseos para poder llegar a verbalizar lo que piensa, siente o desea.

Cuenta el referido autor que «las investigaciones con neuroimagen cerebral han constatado que la mera observación de las acciones de los demás activa en el observador las mismas áreas cerebrales, como si fuera él mismo quien ejecutara las acciones. Parece como si la mera percepción pusiera en marcha una imitación interior simulando la acción ajena».

García continúa afirmando que: «Diversas investigaciones parecen confirmar que todos los niños, a edades similares, y en diferentes culturas, presen-

tan unas capacidades o funciones mentales, como la función simbólica, el juego, el lenguaje y la capacidad mentalista. Parece que tales funciones presentan similar nivel de complejidad y se adquieren en la misma etapa evolutiva, son universales humanos».

Las criaturas autistas no desarrollan una teoría de la mente y eso explica el por qué tienen tantas dificultades en las relaciones sociales y en entender lo que les sucede a los demás y, si tienen dificultades en entender lo que les sucede a los otros, también las tienen para saber lo que les sucede a ellas, les cuesta explicarse su existencia.

Sin llegar a esas dificultades, todos conocemos a algunas personas, aparentemente capacitadas para establecer equilibradas relaciones sociales, que tienen serias dificultades para poder abandonar «su piel» y «ponerse en la del otro», entender y, por tanto, entenderse termina siendo para ellas especialmente complicado.

Las propuestas educativas que ayudan a desarrollar un sentido de pertenencia a un grupo social

Para que el bebé reconozca a los otros como seres importantes y diferentes a sí mismo tiene que sentirse seguro y protegido. Sobre esa base su cerebro tiene que construir como un «sistema de creencias» que le permitirá interpretar lo que vive y prever el futuro para que pueda intervenir en él anticipándose a las consecuencias de sus acciones.

Para aceptar al otro tiene que confiar en él y para conseguirlo, tiene que medirse y saber lo que puede y lo que le cuesta, lo que le gusta y lo que no.

Las propuestas educativas que le ayuden en este camino tienen que posibilitar que la criatura acceda, en primer lugar, a una toma de conciencia de sus propias emociones, comenzando porque el adulto se las verbalice, a comprender las causas y las consecuencias de las mismas, aprendiendo a reconocer algunas emociones nombrándolas y observando su manifestación en el cuerpo físico: me pongo enfadado porque..., me pongo a gritar porque.... En segundo lugar tiene que tener acceso a un progresivo «manejo» emocional, aprendiendo a gestionar las emociones, a tolerar la frustración y a gestionar la impulsividad.

La verbalización de lo que vaya viviendo y la escucha de la narración que sobre sus vivencias hagan las otras personas, permitirá a la criatura ajustar a la realidad las expectativas que construya sobre sí misma y sobre los demás.

Especial consideración educativa tiene que tener el acceso progresivo a otros aprendizajes sociales, aprendizaje de normas de convivencia, de colaboración, de resolución de conflictos.

Estos aprendizajes están muy relacionados con todos aquellos que conducen al respeto a la diversidad de todo tipo: étnica, cultural, de género, motriz,

cognitiva. Valores que se aprenden principalmente por imitación de las conductas que observe en las personas de su alrededor. Especialmente el padre, la madre y las personas educadoras serán quienes mostrarán al bebé cómo aceptan y respetan al otro, en definitiva cómo es considerada y valorada por ellas y ellos la diferencia.

El ambiente educativo que ofrezca posibilidades de elegir y de actuar en el entorno, explorándolo y conociendo tanto sus límites como los de los demás, favorecerá estos aprendizajes necesarios para el desarrollo del sentimiento de pertenencia a un grupo social cada vez más amplio y más diverso que requiere toda evolución.

El juego simbólico⁴⁴ es una herramienta privilegiada para acometer el trabajo que sobre este ámbito tiene que programar la escuela infantil.

La comunicación con el mundo: los diferentes lenguajes

Como vamos viendo la escuela infantil tiene una gran responsabilidad. Trabajar con la emoción infantil, comprenderla, respetarla desde la empatía, hacerla evolucionar por los caminos de gestión que conducen al éxito y favorecer y potenciar las relaciones personales equilibradas son parte de su cometido.

Para poder desarrollarlo la escuela se sirve del mejor y más apropiado instrumento que tiene, los diferentes lenguajes con los que la humanidad se expresa, se relaciona, comparte y aprende.

Los lenguajes son los instrumentos que posibilitan al bebé comprender, construirse, manifestarse y relacionarse. Establecer relaciones, comprender los pensamientos, sentimientos, deseos propios y ajenos son procesos mentales que requieren de estos instrumentos para poder ejecutarse y así lo entiende la escuela infantil y los utiliza planificando su uso y ¡disfrute!, porque a aprender se aprende desde el placer y desde el deseo de hacerlo.

El lenguaje gestual, el motriz, el oral, el escrito, el matemático, el musical, el plástico etc... son distintas formas de comunicación y de representación que sirven a estas criaturas para reflexionar sobre lo que han vivido solos y/o en su relación con los demás y con las cosas.

A estas edades el trabajo con los diferentes lenguajes debe respetar unos principios de intervención:

- Respeto a la criatura a través de dejarle hacer, dejarle descubrir, permitirle experimentar con la lengua o las lenguas de uso, con su

⁴⁴ Del que se habla en la 2ª parte, punto 7, apartado» El juego simbólico, otra buena propuesta educativa».

expresión motriz, con los objetos a partir de los que construir nociones matemáticas, con sus expresiones plásticas, musicales etc....

- Mantener una distancia adulta que no agobie a la criatura, que no le marque constantemente lo que debe hacer pero que sí le dé posibilidades, confianza y seguridad para que pueda continuar haciendo.
- Estimular su pensamiento poniendo palabras a su acción, reconociéndola.
- Intervenir «de otra manera», no diciendo lo que tiene que hacer, sentir o pensar en cada momento sino creando un entorno que favorezca y potencie el pensamiento y la acción infantil.

7. Haurreskolak, una escuela que acompaña. Todo es uno y todos a una

La actividad en Haurreskolak

Si la actividad de su cerebro construye a la criatura, si lo que pasa fuera moldea esa actividad, es fácil imaginar que la calidad de la intervención externa será una pieza clave en el desarrollo infantil.

En Haurreskolak se sabe y también se sabe que a la hora de tomar decisiones educativas el intervenir con un criterio compartido permitirá a todas las personas adultas relacionados con la criatura obtener los mejores resultados posibles de su actuación.

Por eso pretende ser una escuela que colabora con las familias en el buen hacer y que trabaja para lograrlo, quiere ser una escuela que acompaña.

Haurreskolak recoge los planteamientos que hemos ido viendo a lo largo de estas páginas transformándolos en sus Principios Educativos. Para poder intervenir de acuerdo con ellos utiliza unas valiosas herramientas: la actividad sensomotriz, la exploración libre del espacio y el valor otorgado a la observación forman parte de sus estrategias de intervención profesional.

La actividad sensomotriz, la exploración del espacio y la mirada educativa, tres herramientas de trabajo en Haurreskolak

Ya hemos visto que el lactante está al principio fundido con el todo, que no diferencia las sensaciones internas de las que experimenta del exterior y que su primer trabajo consiste en diferenciar el yo del no yo.

Hemos visto también que, hacia los seis meses, y a partir de la imagen del «espejo» (de aquello que siente que los demás, principalmente la madre, ven en él) empieza a unir en un esquema de conjunto su imagen externa y todas las experiencias y sensaciones internas que ha ido viviendo hasta ese momento.

Esa identificación completa con el yo corporal es un proceso lento que requiere de la ejercitación y de la reflexión sobre lo que sucede.

Al principio la criatura habla de sí misma en tercera persona: la nena hace...y, hacia los 3 años comienza a utilizar el yo pero no tendrá verdaderamente interiorizada su individualidad hasta aproximadamente los 6 años.

En este camino tiene que conocerse, no solo física sino también mentalmente y para ello se tiene que implicar y medir en uno y otro campo, el físico y el emocional, y ambos, como reiteradamente vamos viendo, van unidos.

A través de la acción corporal el bebé nos dice quién es, qué siente y qué necesita. Berge.Y. lo dice así: «Todo se halla vinculado entre sí y lo que no comprendas en tu cuerpo no lo comprenderás en ninguna parte».

La actividad sensomotriz

El bebé tiene que experimentar con su cuerpo. Por eso, a partir de más ó menos los cuatro meses, para que puedan hacerlo, no debe permanecer tanto tiempo como antes en la cuna. Éste es un buen momento para ofrecerles un espacio nuevo, el suelo, un lugar que les permite realizar unos movimientos con los que experimentar el placer de la acción y de la transformación, un espacio en el que vivir una motricidad diferente elevada al desear y al querer hacer⁴⁵.

En el proyecto Educativo de Haurreskolak se recoge así: «(...) es necesario crear un ambiente en el que la criatura pueda moverse libremente, explorar el espacio y los objetos a su alrededor, sin riesgos, con seguridad, tanto desde el espacio físico, evitando el peligro de accidentes, como desde lo afectivo, respetando el ritmo individual de cada criatura, evitando prohibiciones por parte del adulto al margen de las normas establecidas previamente».

.....
⁴⁵ Así es como define Ramos F. a la psicomotricidad: «una motricidad diferente elevada al desear y al querer hacer».

El tono muscular, la mirada, las distancias, el juego, el movimiento y, especialmente la acción y la interacción, constituyen los principales elementos a tener en cuenta a la hora intervenir educativamente en este campo.

La exploración del espacio

La persona educadora creará las condiciones espaciales y materiales necesarias para que se produzcan desplazamientos, giros, deslizamientos, arrastres, construcciones, destrucciones, saltos, balanceos, caídas, roces, aplastamientos, etc.

En un espacio que ofrezca seguridad física y afectiva se dispondrán previamente los materiales organizando su distribución espacial teniendo en cuenta las necesidades tanto individuales como del grupo.

Para ofrecer seguridad física los espacios y materiales deben ser seguros adaptados a la normativa vigente.

Para la seguridad emocional las normas pocas y claras que se verbalicen se deben respetar siempre porque eso al bebé le da seguridad, «yo no puedo hacer daño al otro pero así tampoco la educadora permitirá que me lo hagan a mí, ¡puedo jugar tranquilo!», pensará sin saberlo.

En este contexto el bebé podrá moverse en libertad pero con seguridad y la persona adulta podrá respetar su acción. Si se reprimen sus actuaciones por miedo o por considerar que «no es capaz» o que «es demasiado arriesgado» se inhibirá y, si esto sucede «demasiadas» veces, facilitará la construcción de una personalidad más apocada y retraída.

La misión educadora es, por tanto, la de acompañar sin adelantarse. Dejar hacer, escuchar, reconocer, acoger, tranquilizar, animar serán las estrategias de intervención. El lenguaje verbal, gestual y/o postural adulto debe ser cercano, claro y significativo.

Mediante estas propuestas de trabajo se crea un buen campo para la observación, pero hay que saber qué observar.

La mirada educativa

Se trata de tener una mirada intencionada dirigida a aquellos aspectos de los que poder extraer las conclusiones necesarias que permitan al educador ó a la educadora hacer nuevas propuestas de materiales y espacios que posibiliten evolucionar al grupo y a cada criatura.

Es importante observar algunos aspectos significativos que pueden ofrecen datos que permiten conocer a cada una y poder intervenir con acierto.

Si vive con placer la actividad sensomotora. Si manifiesta seguridad en sus capacidades motoras. Si presenta actitudes posturales acordes a la situación. Si sus movimientos son fluidos y armónicos.

Si explora situaciones nuevas con serenidad y curiosidad. Si conoce sus límites y adecúa a ellos sus actuaciones.

Si expresa con su cuerpo lo que le gusta y lo que le desagrada. Si expresa con su cuerpo la intensidad de sus emociones.

Si responde de forma adecuada a las provocaciones y agresiones de los demás. Si en las situaciones de miedo o dolor adopta actitudes serenas y de autoprotección adecuadas.

Si es capaz de contenerse si la situación lo requiere. Si acepta propuestas y prohibiciones. Si sabe esperar su turno.

Si es constante y, si fracasa, no le importa volver a intentarlo. Si sabe pedir ayuda y ayudar.

Son cuestiones importantes que se convierten, en definitiva, en herramientas necesarias para cualquier aprendizaje.

La psicogenética nos dice que el bebé organiza poco a poco el mundo a través de su propio cuerpo y estas propuestas de actividad libre, de utilización de diferentes y variados materiales y de exploración del espacio le permiten expresar mediante el juego sensomotriz, y también mediante el juego simbólico, su mundo interno favoreciendo la construcción de su identidad personal y social.

El juego simbólico, otra buena propuesta educativa

Aunque esté feliz y todo vaya bien, a la criatura no le resulta fácil comprender el mundo y hay situaciones, personas ó lugares que le desasosiegan y que le provocan sensaciones y sentimientos diversos, a veces, difíciles de encajar y manejar.

Su imaginación convierte en juego esas situaciones que no puede comunicar abiertamente porque le cuesta entender y que, por eso, no puede verbalizar.

Para Winnicott «para entender la idea de juego resulta útil pensar en la preocupación que caracteriza el jugar de un niño pequeño. El contenido no importa. Lo que le interesa es el estado de casi alejamiento, afín a la concentración de los niños mayores y los adultos. El niño que juega habita en una región que no es posible abandonar con facilidad y en la que no se admiten intrusiones. Esa zona de juego no es una realidad psíquica interna. Se encuentra fuera del individuo, pero no es el mundo exterior».

Alrededor de los 2 años comienza a encontrarle el gusto a engañar y a adivinar si ha sido engañado y este es el comienzo del juego simbólico que en las aulas de Haurreskolak solo inicia su andadura.

«El juego simbólico requiere que el niño tenga la capacidad de mantener dos representaciones simultáneamente en su mente, la representación primaria que refleja el mundo real y la nueva identidad pretendida. Esta habilidad de representar representaciones surge durante el segundo año de vida

y es la que precede a la habilidad más avanzada de entender la mente de otra persona, que surge al rededor de los cuatro años»⁴⁶.

Este tipo de juego es una experiencia vital del bebé porque le posibilita transformar la realidad, crear otros mundos, vivir otras vidas y así sentir y saber que existen formas de pensar y sentir diferentes a la propia.

Es fácil imaginar que, si en el acto de jugar pasan tantas cosas como explican los expertos de muy diversos campos, será un buen momento para la observación porque ésta conlleva interpretar un gran número de acciones que en su mayoría tienen, aunque no todas comprendamos, un importante significado.

Veremos que todo marcha bien o que algunas criaturas presentan dificultades para entregarse a este tipo de juegos y que eso, en ocasiones, va acompañado de alguna disfunción en el desarrollo del lenguaje y en el de las habilidades sociales.

Y es que el juego simbólico tiene un importante papel, no solo en el desarrollo emocional y social sino también, en el desarrollo cognitivo.

Piaget fue uno de los primeros investigadores que estudió y defendió esta influencia porque, todo esto sucede en el cuerpo con su emoción pero, ya sabemos que también, a la vez, algo sucede en la mente.

El desarrollo cognitivo: el neocortex, un cerebro para aprender

Dicen que el cerebro, es el único órgano del cuerpo humano que tiene la capacidad de aprender y a la vez enseñarse a sí mismo.

Su estructura dinámica y plástica le permite establecer cada día nuevas conexiones neuronales que regulan y dirigen el flujo de información que circula entre las diferentes áreas que lo componen: lóbulos temporales, lóbulo parietal, frontal y occipital permitiendo a la criatura ser ella.

Su enorme capacidad plástica le permite reorganizarse y reaprender de una forma espectacular, continuamente y para ello se vale del neocortex.

Al neocortex se le conoce como el cerebro racional. Es el tercer cerebro en orden de aparición en los humanos y es el que permite a la criatura tener conciencia, gestionar las emociones y desarrollar para ello las capacidades cognitivas como la memoria, la concentración, la resolución de problemas, la autoreflexión, la habilidad para tomar la decisión más adecuada etc. Podríamos decir que, tanto a nivel fisiológico como emocional, es la parte consciente de la criatura.

.....
⁴⁶ «Juego simbólico, teoría de la mente y coherencia central» en desafiandoelautismo.org.

Algunos autores dicen que el neocortex «es el sector del cerebro que se conecta más con el bien mayor en contraposición a la gratificación inmediata»⁴⁷ y es que también se encarga de desarrollar nuestra capacidad de planear adecuadamente las cuestiones que nos ocupan, de analizarlas, evaluarlas y de llevarlas a buen término.

Si los procesos que se realizan en el neocortex funcionan convenientemente estaríamos hablando de alguien con una personalidad orientada a los objetivos, con capacidad de concentración, introspección, seriedad. Si esta parte del cerebro tiene poca actividad hablaríamos de una personalidad con dificultades para organizarse. Un exceso de ansiedad o de impulsividad puede estar indicando una excesiva actividad cerebral.

El neocortex es, en definitiva, la parte del cerebro que nos permite ser más conscientes e intervenir en nuestra existencia tratando de conducirla por buen camino hacia la meta.

Para realizar todos estos procesos inconscientes y conscientes, la criatura se vale de los diferentes lenguajes que son el puente que le une con el mundo.

Haurreskolak y los lenguajes que unen al bebé con todo lo que le rodea

El lenguaje corporal, el plástico, el musical, el uso y la reflexión que se realiza sobre el lenguaje oral, el acercamiento y familiarización con el lenguaje escrito o con el lenguaje matemático tienen como finalidad la de contribuir a mejorar las relaciones entre el individuo y su medio ayudándole a evolucionar personal, social y mentalmente.

Lenguaje oral: a hablar se aprende hablando y es necesario permitir a la criatura hablar en el juego, en las comidas, sola, con el adulto, con el igual y ¡siempre!

Un hablar que sea manifestación de cada una, conocimiento de uno mismo y del otro, reconocimiento progresivo de las emociones y sentimientos, expresión de lo que uno siente y piensa.

El trabajo con y sobre el lenguaje oral se puede reforzar mediante la utilización de nanas, retahílas, canciones, pequeños poemas, juegos de palabras, con cuentos, con libros de imágenes que estén en papel o en cualquier formato que la actualidad ponga a nuestro alcance y que acercarán a la criatura al **lenguaje escrito**.

.....
⁴⁷ Cohen. B. en ¿Qué partes del cerebro son responsables de las emociones?

El lenguaje matemático favorece el paso progresivo de un carácter más egocéntrico a un pensamiento lógico.

Establecer relaciones entre los objetos, la verbalización y demostración de las acciones que sobre ellos haya realizado la criatura son actividades que el educador o la educadora deben ofrecer porque favorecen la interiorización de las nociones matemáticas previamente experimentadas.

Potenciar actitudes de rigor, precisión, gusto por la tarea bien hecha, perseverancia en la consecución de los propósitos son estrategias de enseñanza-aprendizaje en este campo.

Lenguaje plástico: en la expresión plástica se favorecerá la experimentación valorando las producciones propias, mostrando a la criatura la importancia de superar estereotipos y modelos establecidos en un camino que potencie la creatividad⁴⁸.

Lenguaje musical: experimentar las posibilidades expresivas del cuerpo mediante la danza, el mimo, los gestos o la experimentación con diferentes sonidos y ritmos son propuestas que adentran a la criatura en el lenguaje musical.

Lenguaje corporal: el lenguaje corporal no engaña y lo que no se puede expresar con el cuerpo no se puede expresar de forma sincera de ninguna otra manera o, dicho de otra manera, lo que se quiere callar con la boca no suele poder ocultarse con el cuerpo y... ¡el bebé lo sabe!

Por eso, es conveniente reiterar la importancia de prestar especial cuidado a la comunicación no verbal, al tono, a la mirada, a la postura, al gesto, a estos intercambios que se establece entre la persona adulta y el bebé y que éste comprende sin palabras.

La utilización de los diferentes lenguajes es una fuente de placer que permiten a la criatura conquistar el mundo adulto establecido conformando su identidad social y cultural. Pero, para que sea así es muy importante trabajarlos convenientemente en las aulas de Haurreskolak.

Winnicott lo dice así: «(...) Teniendo una buena base, el individuo será capaz, con el tiempo, de relacionarse creativamente con el mundo y de disfrutar y utilizar lo que éste tiene para ofrecerle, incluyendo la herencia cultural. Por desgracia, es absolutamente cierto que si un niño no ha sido encaminado apropiadamente, la herencia cultural es como si no existiera y la belleza del mundo no es más que una ilusión que no puede ser disfrutada».

No hay que olvidar que la identidad de cada criatura se alimenta con el contacto que cada una establece con sus grupos de pertenencia, con las tradiciones y costumbres familiares y sociales, en definitiva con las historias compartidas y, los diferentes lenguajes son los instrumentos que ayudan en el proceso.

.....
⁴⁸ Para el desarrollo de todo proceso creativo no hay que olvidar la importancia de la copia en las fases iniciales.

Todo es uno

Hasta no hace muchos años se pensaba que el cerebro tenía zonas con funcionamientos exclusivos pero gracias, entre otras cosas, a la utilización de técnicas médicas de imagen se ha podido comprobar que, cuando se realiza cualquier función, el cerebro actúa de manera semejante a una orquesta sinfónica poniendo en relación varias áreas del mismo que interactúan entre ellas afectando, a su vez, al resto del cuerpo integrando el papel que en este funcionamiento tienen las emociones.

Los estudios neurocientíficos afirman que el funcionamiento del cerebro es modular lo que permite que, aunque cada parte se encargue principalmente de unas funciones éstas se integran entre sí.

Por ejemplo, la actividad neuronal que se establece en los lóbulos temporales tienen que ver con la memoria pero, los problemas que se generan en esta zona ocasionan alteraciones temperamentales, mientras que la actividad que se establece en los lóbulos prefrontales permite equilibrar las emociones que se generan a partir del sistema límbico que, a su vez, también está implicado en procesos de memoria, motivación y emoción.

Y es que, las emociones son el resultado de la actividad del sistema nervioso de la misma manera que lo son, por ejemplo, los movimientos voluntarios y, diferentes clases de emociones, son controladas por diferentes partes del cerebro.

Nada mejor que recoger las palabras de Carlos Belmonte⁴⁹ que lo explican así: «Solo en tiempos más recientes y gracias a las Influyentes aportaciones de científicos y neurólogos como Joseph LeDoux y Antonio Damasio, se ha aceptado considerar que la consciencia no es el único elemento que ocupa la mente o, dicho de otro modo, que el cerebro, cuya operación produce lo que llamamos el pensamiento consciente, es igualmente el origen de las emociones. Aunque a primera vista pueda parecer que, en el caso de la cognición, el soporte físico del cuerpo es irrelevante, mientras que resulta fundamental para las emociones, cada vez se acepta mas la interpretación de que tanto en la emoción como en la cognición, tras los componentes conscientes subyacen e interaccionan toda una serie de mecanismos cerebrales no conscientes (lo que Freud llamó premonitoriamente «el inconsciente») que determinan de manera decisiva las características conscientes del pensamiento y la emoción».

Continúa el reconocido investigador: «La experiencia emocional tiene profundas interacciones con los aspectos racionales de la conducta. Sus alteraciones, como consecuencia de lesiones de la corteza cerebral prefrontal medial

.....
⁴⁹ Carlos Belmonte Martínez, neurocientífico. Miembro de la Real Academia Nacional de Ciencias (España), Academia Europea Akademie der Wissenschaft Mainz (Alemania) y varias Academias de Medicina en España.

y orbitaria implicada en la emoción o de lesiones de la amígdala, se manifiestan por la incapacidad de los sujetos que las padecen para hacer juicios y valoraciones adecuadas de situaciones sociales complejas. Como señala Damasio, la toma de decisiones implica, a nivel cerebral, una rápida representación mental de la serie de posibles situaciones y de las consecuencias vinculadas a tal decisión y en ese proceso se activarían los componentes emocionales de las alternativas evaluadas, jugando éstas así un papel importante en la elección de la decisión más ventajosa».

En esta línea también los investigadores de la Universidad de Yale Fulton y Jacobson aportaron pruebas de que la capacidad de aprendizaje y la memoria requieren de una amígdala intacta⁵⁰.

Diferentes investigaciones, por tanto, concluyen que las emociones intervienen en el correcto desarrollo del cerebro infantil y esto es así porque, como muchos neorocientíficos afirman, su principal misión (la de las emociones) es la de guiar el pensamiento y dirigir la acción para que todo funcione y se desarrolle óptimamente.

Braidot dice que, por ejemplo, «una persona podrá tener una gran capacidad de razonamiento abstracto, de lenguaje y otras funciones consideradas parte del intelecto básico pero que no podrá ejercer con eficacia funciones de liderazgo si no se conoce a sí misma y si no es capaz de liderar sus emociones, orientándolas positivamente».

Según numerosos neorocientíficos, el principal papel que tienen las emociones es el de marcar un camino a nuestros genes para que influyan en nuestra conducta para que ésta se exprese de forma adecuada.

Se puede afirmar que emoción e inteligencia están por tanto íntimamente relacionadas y es misión de los adultos que se relacionan con la criatura, familia y escuela, favorecer el que esta última esté al servicio de la primera y no al contrario.

Todos a una

La coherencia adulta

Las personas adultas son modelos para los bebés que se fijan en ellas, en lo que hacen y dicen, en lo que permiten y en lo que prohíben.

La criatura no solo lo ve sino que también lo juzga. Juzga la coherencia de las acciones adultas, juzga si lo que se dice hoy se mantiene mañana porque juzgar es un acto natural imprescindible para entender y la criatura lo utiliza.

.....
⁵⁰ La amígdala es considerada como el centro de las emociones.

Como en estos primeros momentos el bebé tiene fe ciega en lo que hacen los adultos de referencia, los imita y espera de ellos que reaccionen como sabe que lo hacen. Si esas respuestas que el bebé prevé no se producen éste se desconcierta y aprende que la vida es arbitraria, que lo que hoy se puede mañana no y que lo que se dice hoy puede no tener consistencia en el tiempo.

Winnicott dice que «un sostén y un manejo adecuado de las estrategias educativas de la familia y de la escuela facilitan los procesos madurativos y que un sostén y una intervención adulta inadecuada significan la repetida interrupción del correcto devenir de esos procesos debido, principalmente, a las reacciones desajustadas del bebé ante los fracasos de la adaptación». La criatura sabe que hoy esto lo puede hacer pero no sabe lo que pasará más tarde. Ahora puede hacer esto con su madre pero luego no estará permitido con la educadora.

Los referentes infantiles son, en estas edades, la madre, el padre y el personal educativo y si los bebés observan que ellos actúan con criterios diferentes y que aceptan o prohíben acciones distintas, la criatura, en ese juicio, los descalifica retirándoles ese rol de guía y modelo.

Sin estas figuras de referencia ésta, la criatura, se siente desconcertada, desorientada y es más fácil que fracase porque no tiene claro lo que tiene que hacer para evitarlo.

Lo que cada persona piensa, dice y hace se debe regir, por su bien, por unos principios y valores estables. Además de esta coherencia personal, la familia y el personal educativo deben pretender unos mismos objetivos y compartir el camino por el que avanzar hasta conseguirlos.

Coherencia significa unión y la coherencia adulta es la actitud necesaria para guiar convenientemente la conducta infantil. Una actitud adulta coherente ayuda a establecer con claridad lo que se puede y lo que se debe hacer marcando los límites que la criatura necesita para su desarrollo porque los límites ayudan a «crecer».

Los límites ayudan a crecer

La etapa de la vida que comprende de los 0 a los 3 años se parece a la etapa del turista. El bebé viene al mundo como el turista va a un país desconocido. Ambos necesitan una información para poder moverse en ese nuevo espacio. Esa información si es contradictoria desorienta, tiene que ser ajustada y clara, como nuestra actitud educadora.

La información que se ofrece a un turista está escogida, hay alguien, la guía, que decide qué conviene ofertar y también hay alguien, el turista, que escoge de entre lo que la guía le ofrece: esto sí, esto no. La guía no se enfada por el rechazo de opciones pero sí apoya la elección realizada dentro de lo que ella ha ofrecido. Igual la educadora, es la guía del bebé, él escoge entre sus ofertas que son sus límites y ella apoya su elección.

La falta de límites traslada simbólicamente a la criatura a estadios muy primitivos en los que no sabía quién era ella y quien su madre, cuando no conocía ni tan siquiera sus límites físicos. Lo ilimitado está ligado al narcisismo infantil, al primario, al creer que lo puede todo y hay que mostrarle que no es así.

El bebé aprenderá a ser libre si ha vivido y respetado los límites que le han establecido porque éstos irán trazando el camino que le permitirá elegir dibujando su espacio de libertad.

No hay mayor problema para una criatura que el tener que buscar sola hasta dónde puede llegar. La hiperactividad, los problemas de sueño, de angustia, problemas psicossomáticos que muchas veces se dan en estas situaciones carenciales provocan estados de insatisfacción que hacen que la criatura no esté en calma y que se sienta constantemente buscando cómo encontrarla, generalmente de forma compulsiva y poco controlada (llanto descontrolado, rabietas, etc.), sin lograr encontrar un camino más adecuado para satisfacer sus necesidades y deseos y conducir satisfactoriamente su vida.

Para el psiquismo infantil los límites son necesarios. Si siente que tiene límites la criatura estará tranquila, confiará en la persona que se los marca e irá entendiendo que no lo puede todo y que ella no es todo por lo que se le hará necesario encontrar lo que le falta, buscará al otro e irá queriendo conocer lo que no es, lo que no tiene o lo que no sabe.

Si todo está no hace falta buscarlo, en palabras expertas, para hablar, para pensar, para crear, es necesario que algo falte. Esa falta la establecen los límites y corresponde a la familia y a la escuela marcarlos con cariño, empatía y rigor.

El rol de la familia

Los padres y las madres son quienes están en mejores condiciones para criar a sus hijos e hijas. Una personalidad armónica, una sólida identidad y la conquista progresiva de cotas infantiles de autonomía se consiguen cuando la familia, con una mezcla de aciertos y errores, actúa con amor y decisión en la educación de sus hijos e hijas.

Pero, si bien es verdad que el principal lugar de crecimiento y aprendizaje en estas edades es la familia, a veces por necesidad y otras veces por elección, la Haurreskolak suele convertirse para las criaturas de estas edades en su segundo hogar.

En estos casos la familia debe comprender que, si ella sola no puede o no quiere, deberá compartir con la escuela su manera de actuar.

Buscando la necesaria coherencia adulta de la que hemos hablado, las familias deberán interesarse por conocer el modelo educativo de Haurreskolak profundizando en los Principios de Intervención que rigen su toma de deci-

siones prácticas y buscarán la manera de compartir con los profesionales de la escuela los aspectos vinculados a la crianza de sus bebés.

Si en casa las cosas marchan suficientemente bien la vida en la escuela infantil puede ser para cada criatura una continuación de su vida en la familia y todo se desarrollará sin demasiadas complicaciones.

En estos casos Haurreskolak asume una función de acompañamiento educativo y se marca como objetivo primordial el de asegurar, favorecer y promover, en colaboración con las familias, el desarrollo integral de los bebés que acuden a sus centros.

Pero, ¡cuidado!, a veces las cosas no son así y la familia no puede cubrir las expectativas que en ella socialmente se depositan.

Cuando la familia duda y no sabe cómo actuar es conveniente que se deje guiar por el criterio educativo de los profesionales que trabajan en Haurreskolak debatiendo, consensuando y, en su caso, admitiendo orientaciones y pautas de intervención en la educación de su bebé.

Por otro lado, admitir que existen diferentes circunstancias personales, sociales y familiares entre los bebés que asisten a la escuela obliga al personal educativo a aceptar que la diversidad biológica, de orígenes y de cuidados primarios que reciben en su hogar las criaturas es una realidad en las aulas y, por eso, la prevención y compensación de las desigualdades sociales y/o personales es uno de sus principales retos profesionales.

El papel de la educadora

Las características personales y los diferentes cuidados que cada persona recibe de su madre y de su padre, hacen que cada bebé sea un ser único por lo que trabajar con todos de igual manera y esperar conseguir con todos los mismos resultados es un error.

Cada bebé es diferente y, por eso, diferente será también su manera de mostrarse al mundo y de transitar por él.

Los profesionales que acompañan a las familias en esta etapa de la vida infantil deben reconocer esta diferencia y, por ello, trabajar desde y con lo que la criatura es.

Lo que cada bebé es lo muestra a través de su acción; de sus gestos, de sus posturas, de su tono, de sus elecciones y preferencias en lo que hace y en cómo lo hace.

Partiendo de esta acción el personal educativo que se relaciona con la criatura favorecerá su expresión pero también potenciará su capacidad para gestionarla.

Para poder gestionar su mundo emocional la criatura debe, a su manera, «conocerlo». Para ello, para hacer consciente lo que siente, cómo lo siente, cómo lo expresa y cómo los demás responden a sus actuaciones el personal educativo planificará con mimo su actuación.

El trabajo profesional en este campo ayudará a las criaturas a que, poco a poco, avancen por el camino que les permita discernir y conocer sus emociones, conocer las de los otros, aceptar tanto las suyas como las ajenas, ajustar las emociones propias con las de los demás para poder relacionarse satisfactoriamente y poder ajustar su emoción a los requerimientos del aprendizaje.

Para ello será necesario ayudarles a gestionar la angustia, a conocer sus impulsos, a aprender a demorar la gratificación y a, en su caso, aceptar la frustración que conlleva el no tener lo que se desea ¡ya!

Esta tarea no siempre es fácil ni para la criatura ni para la persona adulta que se relaciona con ella.

Para acometerla el bebé necesita cariño y afecto. Necesita saberse reconocido y apoyado dentro de un contexto educativo que le permita sentirse aceptado como es.

Este apoyo incondicional no es lo mismo que aceptación incondicional de todos sus actos. Es necesario mostrarle que es una persona valiosa pero, a su vez, hay que hacerle saber que lo que hace no siempre vale y, lo que es aún más costoso, hay que ayudarle a aceptar que no siempre lo que se desea se puede conseguir y que tiene que saber vivir la frustración que esta realidad conlleva.

Esta frustración es necesaria, el bebé tiene que haberla experimentado para poder crecer, pero ¡cuidado!, para que la frustración cumpla su papel en el desarrollo infantil debe producirse en un contexto de vida en el que sean más las experiencias satisfactorias que el bebé viva que las que no lo sean. Estas experiencias positivas le dotarán de las herramientas mentales mínimas que cada bebé necesita para defenderse de ella.

Corresponde a los adultos ofrecer a las criaturas un entorno de vida en el que poder disfrutar y en el que poder aprender a soportar el no poder hacerlo.

Un clima de aula cuidado facilitará el desarrollo de propuestas educativas que posibiliten a la criatura vivir experiencias positivas, en algunos casos, reparadoras, que estimulen la curiosidad y el deseo infantil de conocer, experiencias de calidad que le permitan vivenciar e interiorizar la relación entre esfuerzo, interés y diversión.

No hay una metodología única para ello, hay estrategias metodológicas que favorecen un aprendizaje activo mediante la propuesta de actividades placenteras y atractivas que permitan al bebé disfrutar aprendiendo. Actividades en las que experimente sus límites y así comprenda que en esta vida no siempre todo sale bien y no siempre lo que se quiere se puede, al menos, no sin esfuerzo y espera.

Este aprendizaje activo alentará la autonomía infantil pero conlleva acompañarles mientras hacen, hacer juntos favoreciendo el intercambio comunicativo estructurante mediante la verbalización de lo que se ha vivido.

Potenciar el juego motriz y el descubrimiento del espacio, propiciar la experimentación y estimular el inicio del juego simbólico serán actuaciones educativas en estas aulas.

Generar un ambiente propicio en el centro, trabajar compartiendo la toma de decisiones profesionales y seguir las directrices consensuadas serán estrategias que el equipo educativo deberá adoptar.

Saber hacia dónde vamos, lo que queremos conseguir y cómo lo vamos a hacer hace de cada educador y de cada educadora el profesional que requiere esta Escuela.

Y es que, si el tratamiento educativo de cualquier edad necesita de personas capacitadas para educar, los educadores y las educadoras que desarrollan su labor en Haurreskolak deben ser unos profesionales capaces de escuchar y comunicar, de dar afecto y de recibirlo, de manifestar empatía y conocimiento. Al contrario de lo que muchas veces se piensa, en ellos y en ellas recae una de las mayores exigencias profesionales del Sistema Educativo.

El profesional que trabaja con estas edades debe evitar confundir su papel con el de la familia ofreciendo las estrategias que tenga a su alcance para asegurar, junto a ella, una coherencia en las actuaciones que lleven a buen puerto la tarea que ambos tienen encomendada: hacer de cada criatura lo mejor de sí misma.

Un educador o una educadora emocionalmente inteligente tendrá en cuenta a la familia, sabrá escucharla y otorgarle el papel protagonista que le corresponde pero también sabrá proponer cambios que permitan que lo que no vaya tan bien se reconduzca porque, cuando algo va mal hay que mostrar al bebé otras pautas de comportamiento más adecuadas.

Si en estos casos el bebé no encuentra en la escuela respuestas diferentes a las familiares que conoce no podrá evolucionar y tenderá a repetir él también los comportamientos insanos que va adoptando ante estímulos inadecuados de su medio social cronificando una conducta no saludable, lo que puede producir una desorganización mental más o menos duradera que puede traducirse en una dificultad para afrontar los retos que supone el aprendizaje, la vida.

Las expectativas: el efecto Pigmalión

Un aspecto que la familia y el equipo educativo deben tratar con mucho mimo es el relacionado con las expectativas que ponen en cada criatura.

Ovidio en su *Metamorfosis* cuenta que Pigmalión fue un rey griego al que le gustaba la escultura. En una ocasión modeló la estatua de Galatea y se enamoró locamente del resultado de su obra suplicando a los dioses que ésta cobrase vida para poder amarla en la realidad. El rey vio cumplido su deseo y su obra

cobró forma humana. Esta leyenda inspiró la obra *Pigmalión* de Bernard Shaw llevada al cine por George Kukor con el título de *My Fair Lady*.

Se habla del efecto Pigmalión cuando nos referimos a la creencia de que las expectativas que sentimos que los demás tienen en nosotros pueden influir en el resultado de nuestra conducta.

Se han realizado muchos estudios sobre las consecuencias de este efecto en el aula. Por ejemplo, en una investigación se escogieron aleatoriamente dos grupos de alumnos y otros dos de profesores.

A cada grupo de alumnos se le asignó uno de profesores sin realizar ninguna selección previa de ningún tipo de forma que en ambos grupos había alumnos y profesores académicamente más y menos brillantes.

A uno de los grupos se le comunicó que tanto alumnos como profesores habían sido seleccionados por sus cualidades académicas y/o profesionales y que de ellos se esperaba que obtuviesen muy buenos resultados en las pruebas finales.

Al concluir el experimento se les evaluó y, como se pensaba, sacaron muy buena nota en las evaluaciones que realizaron, superando ampliamente los resultados obtenidos por el otro grupo al que no se le había hecho creer ninguna superioridad de partida.

A partir de las conclusiones extraídas de éste y otros muchos estudios realizados se llega a la conclusión de que las expectativas que se depositen en cada persona modelan lo que esta piensa de sí misma influyendo en su forma de afrontar los retos de la vida.

Henry Ford dijo: «Tanto si piensas que puedes como si crees que no puedes, estás en lo cierto» y es que la visión que tengamos sobre nuestras propias capacidades puede hacer que estas se modifiquen haciendo realidad estas palabras. En cierta medida nos comportamos según lo que se espera de nosotros.

Lo que una persona espera de otra está íntimamente relacionado con lo que piensa que es capaz de hacer y eso que inconscientemente o conscientemente uno «cree» de otro lo manifiesta tanto a nivel verbal como a nivel no verbal. A nivel verbal mediante lo que se dice, cómo se dice y cuándo se dice. A nivel no verbal mediante la expresión del rostro, la postura, el tono corporal, el contacto.

Las numerosas investigaciones que se han realizado sobre el Efecto Pigmalión en el aula han demostrado que los profesores y las profesoras que esperan poco de un alumno tienen, al menos, varios de estos comportamientos: 1) les prestan menos atención e interactúan menos con ellos. 2) se acercan a ellos de forma diferente. 3) tienen relaciones menos afectuosas con ellos. 4) se colocan a mayor distancia. 5) les piden cosas menos veces. 6) les preguntan menos y esperan menos tiempo sus respuestas adelantándoselas o preguntando a otro. 7) contestan a sus preguntas de forma más breve y sus respuestas son más cortas y de menor contenido informativo. 8) al responderles lo hacen con menos sonrisas, menos calor, menor contacto visual. 9) les dan premios inapropiados. 10) les critican (en privado ó en público) más por el fracaso. 11) alaban menos

sus éxitos. 12) ante las dudas optan por pensar lo peor (o, si son más mayores, por bajarles la puntuación).

Pero, ¡cuidado!, cuando las criaturas captan bajas expectativas adultas tienden a confirmarlas, generándose muchas veces situaciones complicadas.

Como la criatura quiere ser importante y valorada no se resigna y, en un afán de no pasar desapercibida, puede llegar a presentar comportamientos alternativos, disruptivos o inhibidos, algunas veces de difícil manejo y tratamiento en el aula.

La adaptación al cambio: de unos brazos que sostienen a una escuela que acompaña

Cuando el bebé comienza a asistir a la escuela atraviesa un período complejo porque pasa de unos brazos familiares que le han sostenido solo a él a una escuela que le acompañará pero en compañía por lo que perderá el papel protagonista del que gozaba.

Si hasta que la criatura se incorpora a la escuela infantil todo ha ido bien es casi seguro que estará preparada para afrontar con éxito esta nueva etapa. A pesar de todo, tiene en ella un nuevo reto, los otros que no son su familia. La educadora y los otros bebés pasarán a formar parte del entorno cercano que influirá en su desarrollo.

Al tiempo que cada criatura requiere para aceptar que esos nuevos referentes entrarán a formar parte de su vida es al que se denomina período de adaptación.

Normalmente la familia y la propia educadora quedan olvidadas en este proceso lo que no es del todo justo ya que, aún siendo la criatura la principal protagonista, ellos también están involucrados y, como ella, tienen que vivir un período de adaptación a esta nueva situación.

Este período comienza para la criatura con una pérdida importante, se rompe el estrecho lazo afectivo con sus figuras familiares de apego y tiene que reconstruir un nuevo marco referencial adulto del que la educadora pasará a formar parte.

La educadora o el educador tendrán unas características emocionales distintas a sus padres.

Todos los bebés no son iguales y no todos tienen la misma buena entrada en el mundo afectivo de la educadora. Ella tampoco tiene siempre una fácil acogida en el de los padres y/o en el de las criaturas ¡porque son muchas y diversas!

Los padres en este proceso ganan cosas pero también pierden algo. Pierden su papel más importante, el de ser los únicos y los mejores para su bebé. Ahora lo tienen que compartir y, es más, tienen que compaginar este sentimiento de pérdida con la alegría y, a veces necesidad de que su bebé se vaya haciendo mayor y ¡les deje en paz un ratito!

Por eso, aunque el principal protagonista de este momento es el bebé los demás también tienen su papel importante.

La familia ha sido y sigue siendo el referente adulto de la criatura y, es por ello, su modelo a seguir. Por eso, el modo como el bebé se adapte va a estar, en parte, determinado por cómo la familia asuma esta separación.

Lo que esperan de la criatura, los temores, las expectativas que hayan puesto en la decisión tomada y en la elección de escuela realizada son sentimientos que el bebé captará, son expectativas adultas que se manifiestan en actuaciones cargadas de angustia, de inseguridad o de tranquilidad y confianza, conductas que el bebé imitará y a las que, de manera inconsciente, responderá⁵¹.

La confianza mutua

Entre la familia y el equipo educativo no siempre se establece desde el inicio una comunicación suficientemente buena que permita que el proceso de adaptación trascorra con facilidad pero es labor de estos profesionales el crear el marco adecuado para que surjan el menor número de problemas posible.

Para ello, el centro debe planificar cuantas reuniones previas entre familia y escuela sean necesarias, deben acordar el tiempo de estancia de las familias en el aula, el tiempo de permanencia de las criaturas en el centro y todos aquellos aspectos que contribuyan a tranquilizar a las familias, a familiarizarlas con el entorno y con el equipo educativo y a que todos hagan suya la Haurreskolak.

Para los educadores será éste un reto profesional que deben asumir entre sus funciones comprendiendo que está en sus manos el proceso y asumiendo que, ante posibles dificultades ajenas a ellos, serán sus conocimientos y sus estrategias profesionales las que deben ponerse en funcionamiento.

Al bebé hay que mostrarle que es importante y que asiste a un sitio importante al que, aunque por nuevo y desconocido aún no lo quiera, deberá continuar asistiendo porque estará bien y porque éste será junto a su casa, el lugar en el que también, a ratos, va a vivir.

Para no confundir y para dar seguridad a las criaturas, familia y educadores deben compartir unas mínimas pautas de funcionamiento que encuadren sus actuaciones en este periodo.

Los cinco pilares sobre los que se asienta una intervención adulta que mostrarán al bebé que, en casa y en la escuela, se le tiene en cuenta y que así será ¡siempre! son:

.....
⁵¹ Como acabamos de ver al tratar sobre el efecto Pigmalión.

- Dejar claro a la criatura lo que se espera ella.
- Respetar su ritmo proponiendo avances ajustados.
- Aceptación incondicional del bebé, lo que no quiere decir aprobación incondicional de todas sus acciones: «Tú vales siempre pero eso que has hecho no ha valido».
- Necesidad de asegurar en este periodo la suficiente coherencia en todas las actuaciones adultas evitando que cada persona utilice criterios diferentes para aprobar o censurar cualquier actuación infantil.
- Enseñarle el camino a seguir limitándolo. Es necesario saber decirle que no sin mostrar angustia porque, recordemos, los límites son necesarios para poder «crecer» y el bebé va a afrontar, seguro, una nueva etapa de crecimiento y desarrollo.

Si todo va bien, ¿quién será ese bebé?

Decíamos en el punto 6 de la primera parte «Sobre lo que se aprende en la escuela infantil» que Las finalidades educativas que esta sociedad, a pesar de las diferentes Reformas que acomete, viene haciendo suyas proclaman que el objetivo final de toda intervención profesional en las Etapas Obligatorias (actualmente de 6 a 16 años) debe ser el de movilizar los recursos y estrategias educativas necesarias para lograr que las personas: 1) Aprendan a ser ellas mismas y a vivir responsablemente de forma autónoma. 2) Aprendan a comunicar. 3) Aprendan a vivir con los demás. 4) Aprendan a hacer y a emprender. 5) Aprendan a aprender autónomamente y a pensar.

La escuela infantil debe poner las bases que permitan en su evolución y desarrollo alcanzar esos objetivos.

A lo largo de estas páginas hemos ido viendo todos los cuidados que una «suficientemente» buena crianza requiere y ahora veremos cómo todos ellos contribuyen a la consecución de las finalidades educativas que esta sociedad se propone⁵².

1. Aprender a ser uno mismo implica que desde la cuna se acompañe a la criatura en el proceso que le ayude a:
 - Conocerse.
 - Saber valorarse de forma ajustada.

.....
⁵² http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.net/r43-573/es/contenidos/informacion/heziberri_2020/es_heziberri_adjuntos/Heziberri_2020_c.pdf

- Saber gestionar las emociones tanto negativas como positivas.
- Saber cuidar de la salud mental y física propia, desarrollando hábitos saludables.

Aprender a vivir responsablemente de forma autónoma exige, además, aprender a responsabilizarse de sus propias decisiones actuando de acuerdo con unos principios éticos que, como hemos visto, los adultos mostrarán a la criatura a través de la coherencia entre sus pensamientos, sus palabras y sus acciones.

2. Aprender a comunicar utilizando para ello los diferentes lenguajes exige en estas edades crear el entorno en el que puedan utilizarlos con naturalidad, disfrute y libertad valorando su creatividad y respetando, como hemos visto, la manifestación de su singularidad. En este sentido las equivocaciones nos muestran cómo están aprendiendo y el tratamiento educativo de ellas exigirá permitirles reflexionar sobre los errores cometidos con afecto y respeto considerando que solo cometiendo errores es posible aprender.
4. Aprender a vivir con los demás implica que desde la edad más temprana, mediante las actitudes adultas, se les muestre:
 - Respeto hacia la diversidad.
 - El gusto por mantener interacciones positivas.
 - La utilización del diálogo y la negociación en situaciones conflictivas.
5. Aprender a hacer y a emprender implica alentarles a:
 - Que tengan iniciativa y disfruten con ello.
 - Responsabilizarse de las consecuencias de sus actos.
 - Esforzarse aprendiendo a superar las dificultades con voluntad y esfuerzo.

La confianza en las posibilidades infantiles, el acompañamiento respetuoso, la mirada constructiva, el reconocimiento a través de las propuestas educativas alentarán la creación de un clima de aula y centro que potencie el hacer y el emprender.

6. Aprender a conocer y a pensar necesita de unos brazos que sostengan y una escuela que acompañe en ese proceso de vida que va desde la total dependencia a la independencia necesaria para aprender y disfrutar con ello.

Si al bebé se le ha criado con amor y equilibrio, si los adultos que han participado en su crianza han guiado sus actuaciones por unos criterios compartidos ejerciendo la ternura y la necesaria autoridad que el proceso exige, el bebé, poco a poco, y si todo marcha suficientemente bien, se convertirá en una persona que sabrá quién es porque conocerá sus potencialidades y limitaciones, aceptará tanto las unas como las otras, sabrá interactuar convenientemente en su medio social y será capaz de pensar y de disfrutar aprendiendo.

TERCERA PARTE

Cuando algo importante falla

1. El bebé sano

Desde el comienzo de la medicina Hipocrática muchos médicos, ante cualquier enfermedad, daban más importancia a lo psíquico que a cualquier manifestación somática.

Descartes, en el siglo XVII consideró errónea esta manera de entender al ser humano y a sus dolencias y separó cuerpo y mente en lo que conocemos como el dualismo cartesiano. A partir de entonces se profundizó en el entendimiento de la salud y de la enfermedad considerando que ésta era o bien física o bien mental.

En este pensamiento se fundamentaron líneas de trabajo que, ahondando en cada especialidad, explicaban desde ella cualquier dolencia aislándola de lo que estaba pasando en el resto del cuerpo de la persona que las padecía, lo que hizo cada vez más complicado explicar el funcionamiento del ser humano a nivel holístico.

La evolución, el contraste y la profundización que se ha llevado a cabo en cada rama del saber hace que, hoy en día, se pueda afirmar que prácticamente todas (o todas) las enfermedades pueden ser consideradas psicosomáticas u orgánicas, estando la relación entre salud mental y física cada vez menos cuestionada. «Los pensamientos, sentimientos y estilo general de manejo de las personas están siendo continuamente estudiados y en muchos casos son considerados como requisitos para lograr y mantener la salud física»⁵³.

La Organización Mundial de la Salud ya en 1964 definía la salud como «un estado de bienestar completo, físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia». Esta definición, que no ha sido modificada hasta la fecha, reconoce el carácter biopsicosocial de la salud e indica que su logro es algo más complejo que el hecho de no enfermar, incluyendo como predisponentes, precipitantes y/o perpetuantes: la mente, el cuerpo y el ambiente.

Actualmente la aceptación y defensa de esta afirmación procede de investigadores y expertos pertenecientes a muy diversos campos del conocimiento. Entre ellos, el neurocientífico Antonio Damasio prueba en sus investigaciones cómo las lesiones cerebrales que tienen lugar en áreas que afectan al procesa-

.....
⁵³ Donald A. Bakal «Psicología y salud».

miento emocional tienen graves efectos sobre el pensamiento, sobre la capacidad de elaborar los juicios morales, sobre la capacidad de dirigir la propia vida y sobre la de establecer relaciones equilibradas (con uno mismo y con los otros), rechazando, por tanto, el dualismo cuerpo-mente, afirmando que las emociones forman parte de nuestra «racionalidad».

A lo largo de estas páginas hemos ido viendo cómo son múltiples las relaciones que se establecen entre la tríada mente, cuerpo y ambiente, existiendo un gran número de interconexiones entre lo psicológico, lo biológico y lo relacional.

Así las cosas...

2. Cuando algo importante falla ¿qué falla?

Cuando una criatura «está bien» su cerebro quiere conservar ese estado placentero y trabaja para que salga al mundo, se relacione con él y aprenda, pero esto no siempre es así, veamos.

Una criatura sana que se ha criado en un ambiente sano desea conservar ambas cosas, quiere y busca un estado armónico que le permita un desenvolvimiento en un medio social gratificante.

Un ser humano sano tiene una personalidad sana, su emoción está en calma y es capaz de aprovechar sus posibilidades genéticas y de optimizarlas, de elegir bien sus metas, de aprovechar las oportunidades y de soportar los conflictos que la vida le va trayendo.

Para que todo esto suceda de esta manera, para que todo vaya bien, es necesario que haya existido una «suficientemente buena» relación temprana madre-bebé. Pero, ¿a qué llamamos una suficientemente buena relación?

Winnicott lo explica así: «lo que hace una madre cuando actúa suficientemente bien es facilitar los procesos de desarrollo del bebé, permitiéndole realizar en cierta medida su potencial heredado (...) los seres humanos fallan una y otra vez; y en el curso del cuidado corriente, una madre está constantemente reparando fracasos. Estas fallas relativas seguidas de una reparación inmediata equivalen indudablemente a una comunicación, y el bebé llega a conocer el éxito. Así, una adaptación exitosa brinda un sentimiento de seguridad, de haber sido amado».

En una relación suficientemente buena la madre es capaz de adaptar sus respuestas a las necesidades de su bebé retirándose a medida que él la necesita menos y estando disponible si éste lo requiere.

Si todo va bien, la madre se sentirá apoyada por el padre y por el entorno familiar. En estos casos el bebé sentirá seguridad porque no existirán carencias tan consolidadas e importantes como para dudar de la capacidad de rectificación que tiene el entorno social que le rodea.

A veces la madre no puede y/o el entorno familiar es significativamente carencial situando a la criatura en situación de riesgo. Algunas veces las necesidades básicas de seguridad, pertenencia, amor, protección y respeto se verán comprometidas interfiriendo en el correcto desarrollo infantil.

Cuando se dan estas circunstancias el bebé siente que no puede confiar. La insatisfacción duradera de sus necesidades básicas provoca que su autoestima, que el proceso de formación de su identidad se vean dificultados generando malestares que se manifiestan, o bien a nivel físico, o bien a nivel mental y/o intelectual. El bebé puede presentar dificultades, conductas llamativas y/o enfermedades repetitivas que alertarán de que algo está fallando.

Cuentan los médicos que, algunas veces, los pacientes relatan un sínfin de síntomas que muestran claramente un deficiente manejo emocional. Los bebés también presentan dolencias como dolores de cabeza, mareos, náuseas, irritabilidad, hiperactividad, abulia, negativismo, problemas en las relaciones que muchas veces son un reflejo externo de una dolencia interna.

Winnicott continuaba así el texto anterior: (...) Cuando la falla no es reparada en el tiempo adecuado «(...) el niño deberá dedicar su vida a provocar condiciones en las que las fallas vuelvan a ser reparadas, brindando así un modo de vida».

En estas situaciones es cuando la intervención que se puede realizar desde el entorno inmediato no es suficiente, sintiendo la necesidad de recurrir a las opiniones, cuidados y orientaciones de expertos cualificados que ayuden a los padres y a los otros adultos implicados en la vida del bebé a reconducir el proceso de crianza.

La intervención irá encaminada a ofrecer al bebé situaciones en las que obtenga respuestas diferentes a las que acostumbra, respuestas coherentes que le tranquilicen, que le permitan predecir y confiar.

Aún así, en ocasiones, cambiar las conductas carenciales del entorno es demasiado complicado por lo que es necesario actuar sobre la manera como éstas son vividas por la criatura.

Porque también hay personas que, a pesar de haber nacido en situaciones de riesgo, en entornos difícilmente adaptativos, se desarrollan sanos, con capacidad de resistir y de superar las iniciales expectativas que la vida les brindaba; personas con una elevada capacidad de resiliencia que consiguen, a pesar de todo, afrontar su vida con expectativas de éxito.

Resiliencia es un término latino que quiere decir volver atrás. Las personas resilientes no logran cambiar la situación vivida, pero sí logra vivirla de otra manera, esto es, resignificarla. Saben aceptar la realidad tal y como es, creen que merece la pena vivir y tienen capacidad para cambiar. En estas condiciones basan sus continuados esfuerzos para desarrollar sus niveles de resiliencia y lograr mejorar su existencia. Ser una persona resiliente supone poseer una determinada gestión emocional.

Tener en la vida personas que te quieren, que te apoyan y en las que puedas confiar te hace mucho más resiliente que vivir sin ellas. Nietzsche decía: «Todo puede ser adquirido en soledad, excepto la salud mental».

La regulación emocional: el apego y el vínculo

El bebé necesita relacionarse con las demás personas para vivir y crecer sano, necesita establecer con los demás unos vínculos emocionales equilibrados que le permitan sentirse seguro para arriesgarse a salir al mundo, relacionarse y aprender.

La calidad de esas relaciones estará influenciada por el modelo de apego que haya construido e interiorizado a partir de sus experiencias más tempranas.

El apego es el vínculo duradero y estable que, en un primer momento, establece la madre con la criatura y que supone para ella la construcción de un modelo mental de relación que aplicará siempre en las relaciones con los demás.

La elaboración correctamente de esta vinculación proporciona al bebé la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad.

El primero en desarrollar una Teoría del apego fue Bowlby pero con él y a partir de él son muchos los autores que han profundizado en la conceptualización y actualización del término.

Este autor, a través de los estudios que realizó con niñas y niños que vivían en instituciones públicas y que no tenían relación con sus madres, afirmó que si una criatura sabe que su figura de apego es accesible y sensible a sus demandas desarrolla un fuerte sentimiento de seguridad que le empujará a valorar y continuar la relación.

La tesis fundamental de la Teoría del Apego es que el estado de seguridad, ansiedad o temor de una criatura está determinado en gran medida por la actitud y capacidad de respuesta de su madre, principal figura de afecto con la que se establece el primer vínculo.

Si bien es cierto que la relación que el bebé establece con su madre marcará la forma que éste tendrá de sentirse en su piel y de vincularse emocionalmente con los otros, no por ello hay que olvidar que la madre comparte protagonismo con la figura paterna, con los hermanos y hermanas y con los demás familiares significativos, lo que permite establecer una jerarquía en estas figuras de apego sin obviar ninguna de ellas recordando, además, que las experiencias individuales, la predisposición genética, las influencias culturales entre las que en primer lugar, en estas edades, situamos al equipo educativo, influyen también en los modelos de apego que se van consolidando.

Por eso, varios autores comparten la opinión contrastada de que: «el apego es un proceso dinámico, constructivo, de origen interactivo, socio-cultural que conduce a la optimización de los recursos humanos y permite sobreponerse a las situaciones adversas. Se manifiesta en distintos niveles del

desarrollo, biológico, neurofisiológico y endocrino en respuesta a los estímulos ambientales»⁵⁴.

Ya hacia 1970 Bowlby afirmaba que la conducta de apego se organiza desde el sistema nervioso central y que, para facilitar la tarea, la criatura ensaya, aprende y utiliza de manera inconsciente, mecanismos de protección y de adaptación al comportamiento de su madre y de su entorno.

Si los modelos de apego se han construido en base a experiencias estables y predecibles posibilitarán al bebé la regulación emocional necesaria para la organización de sus procesos psicológicos tempranos. Si son deficientes el bienestar de la criatura se verá comprometido.

Como ya hemos visto, para aprender a regular las emociones es muy importante que en la conducta de los adultos significativos se observe control y coherencia. Si ante un mismo comportamiento infantil los adultos han emitido respuestas diversas y contradictorias éste no habrá elaborado un esquema mental estímulo-respuesta estable que le sirva de pauta para saber cómo hacer ante esas situaciones de vida.

En esas circunstancias el bebé aprende comportamientos adultos arbitrarios y él, tratando de mantener su integridad y «bienestar», responderá con manifestaciones caprichosas y reacciones desajustadas que le desorientarán y que vivirá con desasosiego y desconfianza.

Mariela Michelena lo expresa así: «cuando un niño está a expensas de la ‘climatología emocional’ de la madre, no puede ser natural ni mostrarse tal cual es. A veces, ni siquiera llega a saber cómo sería él si pudiera ser ‘tal cual es’».

El apego construye, no solo un esquema emocional que indica qué y cómo sentir, también conforma un esquema mental que marca el qué y el cómo hacer y por eso la adecuada relación con las figuras de apego conlleva, además de sentimientos de seguridad, bienestar y placer, el deseo de relacionarse con los otros y de aprender.

Cuando el proceso de apego se realiza correctamente el comportamiento del bebé se convierte en predecible porque le ha permitido regular las emociones, promoviendo y manteniendo, a su vez, la seguridad del vínculo. Ese bebé es más sociable, es capaz de mostrar empatía y de pedir ayuda y progresará en su conquista de independencia y en el desarrollo de su capacidad de resiliencia.

El bebé con un vínculo seguro tiene la certeza interna de que su madre no le abandona y esta seguridad le permite alejarse de esta primera figura de apego y explorar el mundo.

.....
⁵⁴ Kotliarenco, M.A y Cáceres, I. (2011).

Tenemos un bebé que ES seguro y que, por eso, quiere conocer más. Acercarse a los otros con posibilidades de éxito le exige SABER HACER y esa capacidad la optimizará si consigue desarrollar otra importante; la capacidad reflexiva cuyo buen funcionamiento sitúan en el núcleo del apego seguro.

La función reflexiva es la que ponemos en funcionamiento cuando pensamos en lo que nos pasa con nuestras emociones, en lo que les sucede a los otros con las suyas y, lo que es más importante, la que nos hace ver que no siempre coinciden las unas con las otras. Es este un trabajo de observación, reflexión, verbalización que el bebé debe realizar en compañía.

Esta función psicológica contribuirá al desarrollo de un proceso complejo cuya conquista durará toda la vida, la socialización.

La pobreza en la función reflexiva dificulta la organización mental de la criatura privándole de un regulador emocional de calidad y le aboca a utilizar en la interacción respuestas distorsionadas, repetitivas y poco flexibles que dificultarán su acercamiento a los otros repercutiendo, a su vez, en su organización y desarrollo psíquico.

Las dificultades para que todo vaya naturalmente bien pueden, a veces, ser consecuencia de la interiorización de un modelo de apego desorganizado en cuyo núcleo suele encontrarse una conducta parental patológica.

En estos casos, en edades tempranas, pueden manifestarse en el niño dificultades en la capacidad de relación y comunicación, oposiciones desafiantes y, un poco más adelante, pueden aparecer otros trastornos de conducta preocupantes: psicosis, adicciones, trastornos de ánimo etc. En casos de especial dificultad se pueden ver comprometidos los procesos de individuación e independencia.

Otro modelo de apego, el inseguro, se considera un factor de riesgo pero no un factor determinante para los trastornos del comportamiento y, en general, se asocia con la inconsistencia en las demostraciones de afecto y seguridad de las figuras parentales.

Los signos del apego inseguro son bastante claros; el bebé presenta comportamientos ambivalentes respecto a sus figuras de apego. Algunas veces se acercan casi obsesivamente y otras muestra indiferencia, rechazo o resistencia al contacto. Estas criaturas desarrollan relaciones pobres con sus iguales mostrando, a veces, dificultades para la adaptación social normalizada. Son frecuentes las manifestaciones que evocan un trastorno de ansiedad.

La patología más grave es la que está asociada a trastornos del espectro autista y procede de la falta total de vinculación. En estas situaciones se observa una falta de estructura psíquica que se traduce en una desorganización más o menos duradera que conduce a un bloqueo de la necesidad y de la posibilidad de exploración e interés por aprender.

El funcionamiento social: la mentalización

Un apego seguro contribuye a que el bebé establezca relaciones coherentes entre su mundo interno y su mundo externo permitiéndole el desarrollo de un buen proceso de mentalización.

La mentalización es un concepto que define el resultado de la interacción que se establece entre las fortalezas personales de la criatura (su fuerza emocional), las del entorno (adultos que le rodean) y una situación de vida que hay que resolver.

Aunque pueda parecer complicado es tan sencillo como lo que sucede en este ejemplo. Un bebé tiene que comer pero no quiere. Comienzan las rabietas. La persona que le acompaña vive mal la situación y despliega una serie de rituales que llaman la atención del bebé para desviarle la atención de la acción que está realizando, comer. El bebé aumenta su negatividad y desarrolla una serie de conductas que acaban con la capacidad de respuesta del adulto quien termina...dependiendo del día. Una veces gritando al bebé obligándole a comer, otras dándole un cachete y otras perdonándole la vida. Puedes terminar la escena como gustes porque, por conocida, es fácil de imaginar.

En el curso de las interacciones adulto-bebé que se producen en esta situación se llevan a cabo una gran cantidad de aprendizajes por parte del bebé y por parte de la otra persona que también aprende.

El bebé, sin saberlo, sin ser consciente de ello comprenderá que su acción es mediadora de las experiencias que tenga del mundo. Aprenderá que él influye en la conducta del otro y en lo que sucede pero que ésta también influye en él. En la medida que su capacidad reflexiva se lo vaya permitiendo, irá aprendiendo que él es él, diferente de los demás y que ante una situación se puede responder de diferentes maneras, no todas igual de exitosas y gratificantes.

Este sistema de retroalimentación ofrece a la criatura las oportunidades para la regulación interactiva y la autorregulación intuyendo formas de mantener, en el futuro, unas experiencias óptimas que le ofrezcan y le permitan mantener su seguridad.

La mentalización se definiría también como la comprensión de la conducta de uno mismo y de los otros, algo que permite «leer» o inferir estados mentales en uno mismo y en los demás y así mediar entre lo que sentimos internamente y lo que vivimos del mundo externo relativizando, comprendiendo que lo que se siente no significa que sea, ya que lo que se experimenta es una representación personal de lo que ocurre y no una copia fiel de la realidad exterior.

Permite distinguir la realidad interna de la externa. Supone considerar a los demás como seres con pensamientos y necesidades, independientes de las propias necesidades y pensamientos. Se situaría en el núcleo de nuestro funcionamiento social.

Solo la criatura que ha desarrollado un apego seguro comenzará a investigar los motivos e intenciones en la conducta del adulto para organizar su yo interno y afianzar su sentimiento de seguridad.

Un bebé que ha crecido en un ambiente emocionalmente enfermo, que no puede predecir la respuesta adulta a sus acciones porque hoy puede ser una y mañana otra dependiendo del momento que éstos vivan, tendrá mayor dificultad para regular sus propias emociones y no podrá interiorizar convenientemente las relaciones entre sus acciones y las consecuencias que éstas tienen en sí mismo y en los otros. De esta manera va perdiendo la capacidad de aprender a medir cuáles deben ser sus respuestas para adaptarlas a las circunstancias y concluir con éxito la acción que esté llevando a cabo.

La mentalización es una capacidad que, se adquiere entre los tres y cuatro años de edad, aunque se comienza a gestar desde... ¡siempre! y nunca se desarrolla totalmente, su conquista se establece en interacción.

En la medida en la que las personas adultas comprendan sus propios estados emocionales serán más capaces de regular las propias reacciones y las que establecen con el bebé.

Conseguir este control supone conocer, al menos intuitivamente, la relación que existe entre emoción (SER), cognición (SABER) y comportamiento (SABER HACER), tres componentes que intervienen en el «poder aprender».

Cuando no aprende y no existen causas orgánicas que lo justifiquen

Decimos que alguien aprende porque tiene capacidad para hacerlo, pero cuando fracasa atribuimos, acertadamente, dicho fracaso a problemas que llamamos, o bien personales o de relación o de capacidad cognitiva considerando que, o no puede aprender (algo le pasa) o que no sabe cómo hacerlo (se siente solo, no le hacen caso, no le atienden) o que no quiere hacer el esfuerzo que el aprendizaje requiere (no puede, es muy difícil para él, es vago...).

Algunas veces, su forma de ser, su forma de relacionarse y su forma de aprender son tan deficientes que entendemos rápidamente que lo que sucede requiere la atención de profesionales, generalmente del campo de la psicología, en los que, a veces, solo buscamos que nos ayuden a entender y a situarnos ante lo que está sucediendo.

Otras veces, lo que observamos es una incapacidad para aprender unida, creemos, a una determinada deficiencia (problemas físicos, retraso escolar etc.) y buscamos soluciones, más o menos acertadas, que ayuden a la criatura a construir el conocimiento del que carece (logopedia, apoyos...), pero que, generalmente, no nos satisfacen porque seguimos pensando que algo más profundo le pasa, aunque no acertemos a saber qué.

No terminamos de encontrar la solución porque, hasta en estos casos, en las situaciones en las que existe un problema claro y objetivo que dificulta el aprendizaje, éste va indefectiblemente unido a todo su ser, al cómo sea vivido por la criatura que lo padece y por su entorno.

Como venimos afirmado a lo largo de todo el texto, cualquier cosa que suceda al bebé, sea en el terreno que sea, físico, emocional, relacional ó intelectual, moviliza su afecto y pone en marcha sus emociones, haciendo que, aun existiendo la misma dificultad, el problema se agrave o se minimice.

A veces genéticamente las cosas no salen bien. La criatura que tiene una enfermedad crónica o nace con déficit o retardo puede cronificar su situación cuando no se siente amada o aceptada, pero puede obtener grandes beneficios si tiene una madre, un padre, una familia y una escuela infantil que lo acoge con amor, lo valora, lo respeta, lo potencia y lo acepta como es.

En palabras de Jorge Bucay «el verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro para que sea quien es».

Apoyando estas palabras quisiera recuperar la carta que Albert Camus escribió a su maestro de primaria, el señor Germain, cuando en el año 1957 ganó el premio Nobel; con ella quiero reconocer la labor de las personas que, con amor y dedicación, acompañan a otra en sus crecidas.

París, 19 de noviembre de 1957

Querido señor Germain:

Esperé a que se apagara un poco el ruido de todos estos días antes de hablar con usted desde el fondo de mi corazón. He recibido un honor demasiado grande, que no he buscado ni pedido.

Pero cuando supe la noticia, pensé primero en mi madre y después en usted. Sin usted, sin la mano afectuosa que tendió al niño pobre que era yo, sin su enseñanza y su ejemplo nada de todo esto habría sucedido.

No es que dé demasiada importancia a un honor de este tipo. Pero al menos me da la oportunidad de decirle lo que usted ha sido y sigue siendo para mí, y de asegurarle que sus esfuerzos, su trabajo y el corazón generoso que usted puso en ello continúan siempre vivos en uno de sus pequeños escolares que, pese a los años, nunca ha dejado de ser un alumno agradecido. Un abrazo con todo mi corazón.

Albert Camus



Despedida

Ha llegado el final. Hemos pasado unas cuantas horas en compañía, yo te he ofrecido unas palabras escritas con placer y trabajo y tú las has leído con dedicación. Espero que tú, como yo, hayas podido, a ratos, disfrutar con ellas.

No quiero despedirme sin comentarte algo más, mira. Palabras expertas dicen que el libro más importante que una madre tiene que leer para conocer a su criatura es la criatura misma y que es más importante respetar su singularidad y sus tiempos que imponerle las recomendaciones estadísticas y, yo, estoy de acuerdo.

No creo que sea aconsejable buscar grandes teorías para que nos orienten una manera de hacer, más bien pienso que debemos saber valorar lo sencillo, lo que «sabes sin saberlo» y es que, sin duda, un bebé tendrá muchas posibilidades de crecer sano si sus seres queridos «tan solo» le han mirado y disfrutado con ello, si han aprendido a conocerle y a valorarle, si han aprendido a quererle, a respetarle y a acompañarle, si han sido exigentes y amorosos, si han estado atentos a sus fracasos pero le han dejado que se equivoque, si le han acompañado en el camino de vida que va desde la total dependencia a la deseada independencia.

¡Ah!, y no olvides que este es el PRINCIPIO DE TODA UNA VIDA en la que sin duda habrá muchas ocasiones para equivocarse pero en la que también, seguro, habrá otras muchas para rectificar. ¡Suerte!

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aucouturier B. y Lapierre A. *La educación psicomotriz como terapia «Bruno»*. Edit. Médica y técnica, S.A. 1997.
- AAVV. *Tu cerebro lo es todo. ¿Sabes cómo y por qué decides?* Plataforma Editorial. 2012.
- Barudy. J. y Dantagnan. M. *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*. Edit. Gedisa. 2009.
- Bakal Donald A. *Psicología y salud*. Biblioteca de psicología Desclée de Brouwer. 1996.
- Belmonte Martínez C: *Emociones y cerebro*. Rev. R. Acad. Ciencias Exact. Fis. Nat. Vol. 101, nº 1. Pp. 59-68. 2007.
- Bermúdez de Castro. J.M. *La evolución del talento. Cómo nuestros orígenes determinan nuestro presente*. Debate. 2010.
- Campos. Anna L.: *Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano*. La educación. Revista digital. Nº 143. Junio 2010.
- Cieza García. J.A. (director) *Fracaso escolar y patologías psíquicas. Intervención educativa precoz en el aula*. Promolibro.
- Damasio, A. *El Error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. España. Crítica. 1994.
- Damasio, A. *En Búsqueda de Spinoza*. España. Crítica. 1996.
- Damasio, A. *Y el cerebro creó al hombre*. Destino. 2010.
- Díez Navarro, M.C. *Los pendientes de la maestra*. Editorial Graó. 2011.
- García García, E. (2008) *Neuropsicología y Educación. De las neuronas espejo a la teoría de la mente*. Revista de Psicología y Educación, 1 (3). pp. 69-89.
- Goleman. D. *Inteligencia emocional*. Edit. Kairós. 1996.
- Goleman. D. *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. B Grupo Z. 2012.

- Maguire, E. A. et al. (2000): *Navigation related structural change in the hippocampi of taxi drivers*, PNAS 97.
- Marina J.A. *Teoría de la inteligencia creadora*. Anagrama. 1993.
- Marina J.A. *El misterio de la voluntad perdida*. Anagrama. 1997.
- Marina J.A. *El cerebro infantil: la gran oportunidad*. Ariel. 2011.
- Michelena M. *Un año para toda la vida*. Temas de hoy. 2009.
- Mora F. *Cómo funciona el cerebro*. Alianza Editorial. 2002.
- Pardo M. *Afektibitate eta curriculum*. Jakingarriak 39. Pp. 20-23. 1992.
- Pardo. M. *Hiruki erakargarria: osasuna, afektua eta ezaguera*. Jakingarriak 39. pp. 24-27. 1992
- Pardo M. (coord.) *El ciclo 0-3 Las aulas de 2 años*. Servicio Central de publicaciones del Gobierno Vasco. 1996.
- Pardo M. *Principios educativos generales y toma de decisiones metodológicas en Haurreskolak. Objetivos generales y contenidos de trabajo de Haurreskolak*. Haurreskolak Partzuergoa. 2006.
- Pardo M. (coord.). *Hezkuntza eta laguntza proiektua*. Haurreskolak Partzuergoa. 2006.
- Pardo M. (coord.). *Propuesta educativa 0-3 años*. Servicio Central de publicaciones del Gobierno Vasco. 2006.
- Pikler E. *Moverse en libertad: Desarrollo de la motricidad global*. Narcea 2000.
- Rodríguez de la Torre M.E. *Todo sobre el cerebro y la mente. Cómo funciona la mente y cómo desarrollar al máximo sus capacidades*. Planeta. 2010.
- Winnicott. D. W. *El proceso de maduración en el niño. Estudios para una teoría del desarrollo emocional*. Edit. Laia. 1965.
- Winnicott. D. W. *Los bebés y sus madres*. Edit. Paidós. 1990.



MARÍA PARDO

elprincipiodetodaunavida@gmail.com

María Pardo ha ejercido su labor profesional como maestra y como psicopedagoga en labores de docencia y de asesoramiento dentro del Sistema Educativo de Euskadi.

Su profundización en la etapa educativa 0-6 años le ha permitido ocupar el cargo de Coordinadora del Programa de Educación Infantil 3-6 años de Euskadi y el de Coordinadora de la Etapa 0-3, elaborando la propuesta curricular para este tramo educativo.

Contribuye a la puesta en marcha de Haurreskolak realizando, en sus inicios, tanto la elaboración de la propuesta curricular para las criaturas de 0 a 2 años que acoge en sus centros, como el diseño y coordinación de la formación de su personal educativo.

Su concepción integral del ser humano como sujeto de emoción, relación y cognición ha marcado su trayectoria vital y profesional, llevándole a profundizar en la relación entre la neurología, la psicología y la pedagogía, interés y conocimientos que se recogen en este libro a través de un recorrido por los primeros años de la vida.

El principio de toda una vida es, según su autora, la cristalización de una carrera profesional en la que ha divulgado mediante ponencias y escritos su visión teórica, nutrida desde la práctica, sobre el desarrollo armónico de la persona.

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

