

Con el tacto no solo se aprende

Nuestros bebés utilizan el tacto como primer estímulo para conocer el mundo que les rodea a través de texturas, formas, temperaturas... Pero también es el que permite que creen un vínculo con nosotros y que sientan afecto.

El tacto es una poderosa fuente de estímulos para los bebés y su mejor alimento emocional. Es, quizás, el sentido más desarrollado en los recién nacidos, ya que es el primero que aparece en la vida intrauterina. La piel se forma aproximadamente al finalizar el segundo mes de embarazo, por lo que el niño desarrolla el sentido del tacto incluso antes de nacer.

Cuando el feto cuenta con tan solo ocho semanas de vida ya percibe algunas sensaciones táctiles y, hacia la semana 20, es capaz de apreciar las caricias a través de la tripa, reacciona desplazándose o encogiéndose cuando se le roza. Los bebés presentan un gran número de receptores sensitivos en los dedos y en los labios, de ahí que les guste chuparse los dedos. Se ha comprobado que algunos se chupan el dedo ya desde las 22 semanas de vida intrauterina.

Por todo ello, la estimulación táctil debe comenzar desde el momento del nacimiento. Para desarrollarse física y emocionalmente, el bebé necesita el cálido contacto con el cuerpo materno. Al bebé le encanta sentir su piel, y estar cerca de ella lo reconforta. El contacto piel contra piel, además de tranquilizarlo, también ayuda a fomentar el vínculo entre ambos. Las yemas de los dedos, las palmas de las manos, la boca y las plantas de los pies son zonas especialmente sensibles. Esta es una de las razones por la que es fácil ver a los más pequeños llevándose a la boca todo cuanto encuentran.

Por otro lado, el sentido del tacto sirve también para tranquilizarse solos, para explorar el mundo y para iniciar el contacto con el mismo. No obstante, también se ha comprobado que algunos estímulos táctiles son muy desagradables para los bebés. Por ejemplo, que se les pellizquen las mejillas.

¿Cómo les ayudamos a desarrollar su sentido del tacto?

- ✎ Son muy importantes las caricias y los masajes suaves y constantes ya que favorecen el proceso de maduración del sistema nervioso del niño, además de tranquilizarlo. Podemos masajearles primero desde la frente hasta la nuca y luego por todo el cuerpo, recorriendo la espalda y acabando en los pies.
- ✎ Es fundamental no reprimirles la necesidad de obtener información chupando los objetos. Podemos dejarles probar supervisando al niño en todo momento.
- ✎ Debemos estimular su curiosidad y placer manipular, favoreciendo que agarre y manosee multitud de objetos para reconocer y descubrir las cosas.
- ✎ Podemos jugar con ellos ofreciéndoles diferentes alternativas como: juguetes, objetos y actividades con las que pueda percibir diversidad de cualidades: texturas (superficies lisas, rugosas, esponjosas, peludas...), consistencias (blandas, duras, flexibles, líquidas, espumosas), distintas temperaturas, tamaños, pesos, formas y materiales (arena, agua, barro, plástico, madera, tela, plastilina).



Hay que tener en cuenta que el recién nacido es muy sensible a la forma en que se le toca. El contacto físico es para él, no sólo una forma de comunicación, sino también un elemento clave en el vínculo afectivo con sus padres y uno de los pilares más importantes de su desarrollo evolutivo. A través de la piel, el bebé obtiene información sobre su entorno y experimenta sensaciones como el frío, el calor, la humedad, la suavidad, la dureza, la presión... Pero también aporta una seguridad necesaria que sus padres le transmiten cuando lo acarician. Acariciar al bebé contribuye a aumentar las defensas de su organismo, a un óptimo desarrollo de su aparato digestivo y, sobre todo, a establecer con él una buena relación afectiva. Las zonas más sensibles son la cara, las palmas de las manos, la columna vertebral, las plantas de los pies y los genitales.

Desde que el niño comienza a moverse y es capaz de coger objetos por sí solo, querrá llevarse todo a la boca. Hasta los 12 meses, es su mejor manera de aprender a conocer lo que le rodea. Después, empieza un sistema de exploración más asociada con las manos y a los dos años, compara los objetos manipulándolos para determinar su forma, tamaño y sus funciones. En definitiva, va consolidando su conocimiento de las propiedades perceptibles de los objetos.

Un bebé que goza de un contacto adecuado es un bebé sociable y feliz, con una mayor autoestima y más seguridad ante lo externo. Además, tocar mucho al bebé y masajearle fortalece: su sistema nervioso central, inmunológico, gastrointestinal, circulatorio y



muscular. Por el contrario, los niños que no han gozado de un buen contacto suelen ser más inseguros y desarrollan una tendencia exagerada a agarrarse a los objetos y a las personas.

Tanto los bebés como los adultos aprendemos por experiencias, así que lo mejor que podemos hacer para ayudar a un bebé a desarrollar sus sentidos es dejarlo experimentar. Puede agobiarnos el tener que estar pendientes de que no se lleven objetos peligrosos a la boca en su intento de explorar y conocer su cuerpo, pero la curiosidad es una sensación que hay que permitirles experimentar.

Actividades para estimular el tacto

- ✎ En los primeros meses, podemos poner una tela con diferentes materiales en la pared para que los bebés lo manipulen a través de sus pies mientras ellos permanecen tumbados en el suelo. Una vez que empiecen a dar sus primeros pasos podemos hacer un pequeño circuito de texturas en el suelo para que, descalzos, pasen a través de él y experimenten.
- ✎ Se les pueden hacer cosquillas por todo el cuerpo utilizando diferentes materiales como: hierba, algodón, plumas, pinceles...
- ✎ Para la temperatura, metemos un mordedor en el congelador y otro no y les ofrecemos ambos para que noten la diferencia cuando los empiecen a morder a través de su boca. Cuando sean un poco mayores, podemos ofrecerles polos de frutas hechos por nosotros mismos.
- ✎ A partir de los 2 años podemos ofrecerles plastilina y jugar con ellos a amasarla y hacer diferentes formas para que noten su textura.
- ✎ Sería interesante realizar una caja o bolsa sensorial donde meter objetos de diferentes tamaños y texturas para que los más pequeños experimenten. Cogemos una caja o bolsa opaca y metemos dentro los objetos que nosotros consideremos, para que ellos, sin el sentido de la vista, metan la mano dentro de la caja, manipulen y puedan sentirlos.
- ✎ Cuando vayan creciendo podemos taparles los ojos y decirles que reconozcan un objeto por su forma y textura.

Aroa BASTERRA
Educatriz Infantil Escuelas Nclíc