

Los riesgos de sobreestimular a los bebés

¡Mi hijo es un genio!

MARÍA VILLAFRANCA

Todos los papás quieren que sus pequeños sean listos, fuertes y cariñosos..., y no cabe duda de que rodearlos de un entorno lleno de amor y estímulos ayuda a que lo logren. Eso sí, con prudencia, porque la sobreestimulación podría tener el efecto contrario y alterar su adecuado desarrollo.

Tu bebé tiene un gran potencial. Y lo sabes bien. No tienes más que verle intentando pronunciar esos “ma-má” que te iluminan la cara con una sonrisa, dar sus primeros pasos con los brazos en alto o imitar a su hermano con una pintura en la mano y el cuaderno para colorear en la otra. Por supuesto, estas capacidades cognitivas y psicomotoras son innatas, y la enorme plasticidad de su cerebro en los primeros años de vida –que le permite crear nuevas redes neuronales en función de las experiencias adquiridas– contribuye a potenciarlas. De ahí la importancia de rodear al bebé de un entorno “estimulante”, que le facilite nuevas

experiencias y aprendizajes y que le ayude a crecer intelectual y emocionalmente. Eso sí, cuidado con forzarle a practicar habilidades para las que aún no está maduro o con atosigarle con actividades que “aumenten” su intelecto o mejoren su desarrollo físico. Un niño sobreestimulado no es más inteligente, habilidoso o activo; simplemente está más estimulado..., y seguro que un poco cansado.

¿Qué es la estimulación temprana?

“Son todas aquellas actividades [juegos, ejercicios...] que permiten a los bebés

adquirir nuevas experiencias, crear más conexiones neuronales en el cerebro y, por lo tanto, desarrollar todas sus potencialidades”, explica Paula Gómez de Castro, fisioterapeuta pediátrica y especialista en Estimulación Temprana del Centro Aleka, de Madrid.

En realidad, esta disciplina nació para recuperar carencias en niños con algún problema de desarrollo –de hecho, los bebés prematuros y los que han nacido con sufrimiento fetal o con alguna discapacidad física o psíquica siguen siendo sus principales destinatarios–, y para favorecer la adquisición de aprendizajes en las áreas que puedan tener alteradas: la perceptivo-cognitiva, la motora, la comunicativa, la emocional o la social.

Sin embargo, en los últimos años, la estimulación temprana está “de moda” y el mercado aparece copado por juguetes, DVDs, libros y hasta tablas de ejercicios, especialmente diseñados para papás cuyos hijos no tienen ningún problema de desarrollo, pero son susceptibles de convertirse en genios, lo que incluye a prácticamente a todos los niños del mundo.

Empieza en el embarazo

Los bebés responden a los estímulos cuando están en el útero materno. Muchos estudios han demostrado su sensibilidad al sonido que llega del exterior, especialmente si es la voz de mamá. Háblale, cántale, ponle una música que a ti también te relaje, y verás cómo “responde” con sus movimientos. Otros estudios dicen que si repites la melodía unos días, estimularás su atención y memoria. Quizá esta teoría sea cuestionable, pero de lo que no hay duda es de que tu hijo la escucha y le gusta.

Estimulación ‘natural’

Potencia sus capacidades sin forzarle, con juegos y actividades adaptadas a su edad.

PHOTONONSTOP

Un ‘superbebé’ estresado

Porque, ¿qué progenitor no quiere que su retoño tenga el cerebro de Einstein, la sensibilidad artística de Picasso y el físico de Nadal? Seguro que a todos nos gustaría tener un hijo así, sobre todo porque pensamos que de esta forma será más feliz y tendrá un futuro mejor. Pero si se le fuerza a realizar múltiples tareas y a aprender habilidades por encima de su nivel madurativo para convertirle en ese “superbebé”, sólo conseguiremos estresarle y quizá alterar su desarrollo normal.

“Por mi trabajo, veo niños con exigencias que no se corresponden con su edad, con muchas y diversas tareas, como piscina, estimulación por bits, bilingüismo...”, explica Celia López, también fisioterapeuta y estimuladora del Centro Aleka. De esta forma, resulta que esos niños –algunos no llegan al año– tienen una agenda más repleta que la de sus padres y un intenso programa de actividades que, a lo mejor, ni siquiera les divierten, pero que se ajustan a las motivaciones y expectativas de sus progenitores. Para tener un bebé sobreestimulado ni siquiera hace falta buscar actividades fuera de casa. Gema Aguado, pedagoga y maestra de Educación Infantil, tiene en su clase varios alumnos cuyos papás les han puesto música de Mozart desde sus primeros días de vida, les han mostrado vídeos que “aumentan” la inteligencia, les han realizado un programa de ejercicios para fortalecer las piernas, les han enseñado las vocales y los números... ¿No es demasiado incluso para un adulto? “Por supuesto –añade esta pro-

fesora–; por eso, son niños más nerviosos y que pierden la capacidad para entusiasmarse con las cosas”. Además, no son más listos por haber realizado todas estas actividades, “simplemente llegan al cole más estimulados, quizá con más aprendizajes, pero pronto se igualan a los demás”. Y en algunos casos, ocurre todo lo contrario. Por ejemplo, intentar que el pequeño lea antes de estar preparado, puede provocarle desórdenes en el aprendizaje de la lectoescritura que aflorarán más tarde.

Buscar el equilibrio

Entonces, ¿todas estas argumentaciones nos llevan a la conclusión de que la estimulación no es adecuada para niños sin alteraciones en su desarrollo? Por supuesto que no. “Es aconsejable para todos los bebés, siempre que se haga bien y con sentido común”, asegura Celia López. Y es que tan malo es sobreestimular a los bebés como no prestarles la debida atención, sobre todo a aquellos que, sin tener problemas de desarrollo, son más pasivos, revelan un escaso interés por su entorno o tienen pocas ganas de comunicar. “Otro tanto podría decirse de los niños que demuestran un gran potencialidad en algunas áreas, como el lenguaje, y que por no ser estimulados a través de la conversación con los adultos, no desarrollan esta habilidad como debieran”, apunta Paula Gómez de Castro.

Por eso, la clave está en el equilibrio, “en hacer unas pocas actividades con el bebé, no cincuenta”, explica Gema Aguado. Además, esas tareas deben hacerse en forma de

Cómo ayudarle

Área de Desarrollo	Cómo ayudarle
Motora	Ofrécele muñecos y sonajeros que pueda manipular. Mueve tus manos al ritmo de “Cinco lobitos” o “Palmas, palmitas”. Ponle en el suelo con una mantita y cojines, que le animarán a reptar, gatear, saltar obstáculos...
Perceptiva-cognitiva	Haz gestos exagerados para que te imite, ponle música suave y alegre, juega a “Cucú-tras”, coloca móviles en su cuna, pasa su mano por tus facciones, muéstrale imágenes y cuentos para bebés.
Comunicativa	Háblale mirándole a los ojos, cántale, responde a sus gestos y mantened “largas conservaciones” jugando al gorjeo: dile “ga-ga” y espera su respuesta.
Afectivo-social	Bésale, acarícialo, acúnalo, dale masajes, levántalo en el aire y haz ruiditos que le arranquen una carcajada, deja que otras personas le cojan en brazos.

juegos, y sólo las que gusten al niño, no las que interesen a sus papás. “Está muy bien acudir con el bebé a un taller de psicomotricidad, pero si no lo necesita especialmente y le disgusta, es mejor dejarlo”, argumenta la maestra.

En este sentido, “la intuición de los papás y el asesoramiento del pediatra o del fisioterapeuta infantil pueden ayudarles a estimular relajadamente a sus hijos, con el fin de que sean niños felices y seguros de sí mismos, no más inteligentes”, aconseja Paula Gómez de Castro.

Además de esa estimulación “profesional”, que puede ayudarte a descubrir el área de atención personalizada que más se adecúa a tu hijo, echa mano de la “natural”, de esa que nuestras madres llevaban a cabo sin tantos libros ni DVDs: pasa tiempo con él, acúnalo, dale masajes, bésale, háblale y espera su respuesta, hazle reír, léele un cuento, jugad juntos... Envuelve todas estas actividades en el ambiente adecuado. Siempre que guardes las debidas precauciones y conviertas tu casa en un hogar seguro para niños, déjale explorar todo lo que quiera, que investigue, que toque, huela y chupe objetos –apropiados a su edad– y que recorra a gatas las habitaciones. Y por supuesto, no olvides lo más importante: el amor. Vuestras muestras de cariño serán el mejor estímulo para tu hijo, porque le hacen sentirse seguro, le motivan y le animan a progresar. ~

Asesoramiento: Gema Aguado, pedagoga y profesora de Educación Infantil del C.E.P. Julián Marías, de Madrid; y Celia López y Paula Gómez de Castro, fisioterapeutas pediátricas y especialistas en Estimulación Temprana del Centro Aleka, de Madrid (www.centroaleka.com).