

Juegos gustativos y olfativos con el bebé (I)

El mundo de los olores

En la estimulación temprana se utilizan como vías de entrada de estímulos todos y cada uno de los cinco sentidos. El olfato y el gusto son los dos sentidos menos usados de adultos, pero eso no quiere decir que no sean importantes para la estimulación de los bebés. Al igual que con el resto de los sentidos, su uso repetido y variado crea unas determinadas conexiones neuronales que desarrollan su cerebro y les preparan para los aprendizajes posteriores.

Beatriz BENGOCHEA.
Orientadora Familiar

Los ejercicios que proponemos para estimular estos dos sentidos hay que **repetirlos muchas veces** para que cumplan su objetivo. Efectivamente, son los dos sentidos menos importantes pero, a la vez, tienen un papel de **vía de entrada** al cerebro de los bebés y eso es lo que debemos aprovechar. Quizá sea más evidente la importancia de que oigan música o que vean colores (estimulación de los sentidos del oído o de la vista), pero no puede llevar a despreciar otro de los caminos posibles para ayudar a desarrollar su cerebro.

Un gran abanico

El objetivo de los juegos gustativos y olfativos consiste en **ampliar el abanico** de olores y sabores que presentamos a nuestros hijos. Cuanto mayor sea esta variedad,

mayor será el número de estímulos que recibe nuestro hijo. Todo ello tiene como consecuencia una gran cantidad de **nuevas conexiones neuronales**, base de la estimulación temprana. Ofreciéndoles una variedad de olores y sabores hacemos que cuenten con un bagaje más amplio. Estaríamos equivocados si pensáramos que les vamos a convertir en verdaderos "gourmets". Tan sólo les ayudaremos a que puedan llegar a ser personas de gusto. Además, la variedad de sabores que le vamos a proporcionar también le servirán para que coman de todo cuando sean mayores.

La sensibilidad olfativa

Los recién nacidos no sólo pueden reconocer el olor específico de la leche materna, sino también diferenciar el **olor corporal** de la madre del de otra persona distinta. A las doce horas de vida

tiene ya sus **preferencias olfativas**. Si se le hace oler un plátano maduro, su aspecto demuestra satisfacción. Si le presentamos olores desagradables, tipo huevo podrido, hace muecas raras y se pone a chillar.

Hemos de procurar que los olores que respire sean siempre **agradables**, así aprenderá a asociar a sus padres con experiencias sensoriales atractivas. También es adecuado llevar al niño en su cuna o silla a la **cocina**, mientras preparamos la comida: podrá descubrir otros olores agradables. Por lo mismo, **evitaremos** utilizar productos de limpieza cuando él esté cerca, y procuraremos no fumar.

El olfato juega también un papel muy importante en el **desarrollo motor** debido a que los músculos de su nariz y de su cara delinearán ya unos movimientos rudimentarios pero perfectamente controlados durante el acto de oler.

Olores que gustan a un bebé

- Leche materna.
- Olor corporal de los padres.
- Perfumes y flores.
- Vainilla, canela, nuez moscada, chocolate.

Olores desagradables

- Productos de limpieza.
- Humo del cigarrillo, puro o pipa.
- Ácido cítrico (limón o naranja).

Ejercicios de Estimulación olfativa ●

1. Un perfume especial

Para estimular sensibilidad olfativa del bebé, sentaremos cómodamente a nuestro hijo sobre las rodillas y le pasaremos rápidamente, durante 30 segundos, el frasco de nuestro perfume favorito bajo la nariz del niño. Esto lo haremos unas tres veces.

También sirve la loción para el afeitado del padre o cualquier producto con un olor agradable.

2. ¡Qué bien huele!

Para este ejercicio utilizaremos tres ingredientes distintos para que los huelga nuestro hijo: canela, extracto de vainilla y nuez moscada. Observaremos la atención del bebé, sus muecas o su sonrisa, cada vez que le pasemos los ingredientes tres veces bajo la nariz del bebé. Cuantos más olores distintos reciba nuestro hijo, más le estimularemos.



3. Algodón perfumado

Utilizaremos dos trozos de algodón ligeramente empapados con la loción del padre para después del afeitado o con perfume. El bebé deberá estar acostado en su cuna. Le colocaremos el algodón en sus manos, y se las acercaremos a la nariz. Repetiremos este ejercicio tres veces. Fijémonos en los cambios de expresión de su rostro cuando tiene cerca el algodón perfumado.

Si dejamos los algodones encima de la mesa, podemos incitar al bebé para que intente cogerlos con las manos.

Desde sus primeros meses de vida, ofrecer al bebé una gran variedad de olores y sabores puede ser una excelente vía de estimulación temprana

4. Olores y palabras

Para reforzar la estimulación olfativa, podemos hablar con nuestro hijo a la vez que le pasamos bajo su nariz esencia de menta, por ejemplo. Se la pasaremos rápidamente bajo su nariz tres veces y comentaremos sus cambios de expresión en voz alta y exageradamente: "Pareces contento, te gusta este olor, es muy agradable".

También podemos olerlo nosotros mismos y decir "qué buen olor" a la vez que hacemos gestos expresivos.

5. Esto huele y sabe

Otro buen ejercicio que refuerza los estímulos olfativos consiste en acostumbrarnos a dar a oler al niño todo lo que vaya a tomar, antes de comenzar, nombrando además los alimentos. Podemos plantearlo como un juego, con muchos aspavientos y sonrisas para que el bebé se sienta feliz.

Así, asociamos el sentido del olfato al del gusto y se potencia la estimulación.

6. En la cocina

Aprovechemos que estamos en la cocina preparando la comida para llevar a nuestro bebé y capte los distintos olores, siempre agradables. La atención del bebé y sus gestos cambiarán cuando le acerquemos distintos alimentos como plátanos, naranjas o los guisos que estemos preparando.

Reforzaremos la estimulación si, a la vez, nombramos en voz alta el nombre de las comidas, los ingredientes, etc.



ILUSTRACIONES: PABLO ÁLVAREZ ROSENDO.

LOS MÁS MAYORES TAMBIÉN HUELEN

Para los más mayores, es decir, los niños de dos a cinco años, aproximadamente, los juegos olfativos y gustativos varían poco. Cuando son bebés hay que presentarles, sobre todo, un abanico muy amplio de olores y gustos. Cuando ya pueden hablar, hay que incidir más en la capacidad de concentración y de discriminación de los olores y de los gustos para estimularles con mayor eficacia.

- Se trata de oler con los ojos cerrados, o tapados, distintas especias, comidas, etc. para que nuestro hijo trate de adivinar qué tipo de olor es. Es un juego muy divertido que puede realizarse prácticamente en cualquier momento.
- Aprovechando las salidas al campo, podemos hacer que nuestro hijo se fije en los distintos olores de la naturaleza. Podemos acercarnos a las flores o plantas de olor intenso... y también darnos cuenta de otros olores "distintos": si hay pocilgas cerca, abono, etc.