

Situación y relaciones espaciales

Para moverse con soltura en el espacio, el niño necesita conocer con exactitud su propia situación y las relaciones que debe establecer con las demás personas y objetos.

Beatriz BENGOCHEA.
Orientadora Familiar

Cuando leemos lo hacemos de izquierda a derecha y de arriba abajo, y podemos cambiar la letra “b” por la “d” al girarla. Al correr hay que controlar la postura, mantener el equilibrio y avanzar, teniendo en cuenta los demás elementos que nos rodean. Y todo ello, y un sinfín de cosas más, solo es posible gracias a un buen control del cuerpo en el espacio.

El niño consigue esta habilidad espacial casi de forma natural. La única condición es que nadie frene su desarrollo motriz, y se le permita especialmente arrastrarse, gatear, caminar por sí solo, correr, saltar, dar volteretas, hacer croquetas y giros, además de usar zancos, patines, triciclos, bicicletas, nadar y un largo etcétera cuando sea más mayor. El elemento que genera el conocimiento espacial es el movimiento corporal. En resumen, para prevenir es necesario moverse y seguir moviéndose.

Relación con la gravedad

Una elevada habilidad espacial, depende –como siempre– del número de oportunidades que haya tenido el cerebro de experimentar su relación con la grave-

dad en todas las posiciones posibles, y de la cantidad y variedad de estímulos visuales, auditivos y táctiles a los que haya sido expuesto. Así se consolidan las redes neuronales, que permiten “situarse” en cualquier posición en la que se encuentren. Es una habilidad tan temprana que hacia el sexto mes de embarazo ya empiezan a funcionar determinadas partes del oído interno (el laberinto) que permiten hacer consciente al niño de su posición y del movimiento en el espacio y que son las bases para el futuro desarrollo del equilibrio.

Desde el embarazo

Podemos trabajar de forma preventiva para favorecer el desarrollo de la habilidad espacial desde el embarazo, hablando y cantando al bebé, escuchando música gregoriana, dar palmaditas o presionar suavemente sobre el vientre, caminando, bailando, nadando o simplemente, meciéndonos.

Una vez ha nacido debemos favorecer el movimiento de sus ojos y su cabecita para que aprenda a fijar su vista en un objeto y después sea capaz de seguirlo. Una postura que facilita realizar la estimulación visual es: sentarse en el suelo, apoyando la espalda en la pared, juntando las piernas y encogiéndolas un poco. Situar

al bebe entre los muslos y las rodillas y colocar su cabecita en la línea media, de tal forma que se le pueda mirar cómodamente a los ojos. Antes de los tres meses, debemos tener en cuenta que su campo visual no va más allá de los 30 centímetros.

Inicialmente el mejor ejercicio visual es mirarle a sus ojos y hablarle, también se pueden hacer muecas y gestos. A medida que va creciendo, podemos mostrarle láminas de objetos en blanco y negro, mover nuestros dedos u otros objetos delante de sus ojos, alejándolos y acercándolos, de derecha a izquierda, y en diagonal, -así descubrirá la tercera dimensión- haciéndolos desaparecer fuera de su campo visual o debajo de una manta; también podemos mover una linterna por la pared, el suelo y el techo en la oscuridad.

Ratos en el suelo

Durante el primer año, es de especial importancia que el niño pase largos ratos en el suelo (boca arriba, pero también es de especial importancia boca abajo) ya que es el medio en donde descubrirá las estrategias para desarrollar la habilidad espacial a través del movimiento. Le será de gran ayuda tener juguetes o estímulos cerca de él que le impulsen y motiven a iniciar la larga carrera motriz.

Una elevada habilidad espacial depende del número de oportunidades que haya tenido el cerebro de experimentar su relación con la gravedad

Es vital hablar y hablar mucho al recién nacido. Al hablarle mientras le miramos a los ojos, favorecemos enormemente la localización del sonido y el control de los movimientos de su cabeza. La exposición a diferentes fuentes de sonido permitirá descubrir el sitio de donde provienen y calcular la distancia a la que se encuentran.

Podemos enriquecer esta información, ofreciendo diversidad de fuentes sonoras, variando el timbre el volumen y el lugar de

procedencia. Son buenos estímulos la voz de mamá, papá y la de los seres cercanos, además de la música, (son de especial fuerza la clásica y la gregoriana) las canciones, los sonidos cotidianos y objetos sonoros.

Finalmente, la información táctil, ayuda al cerebro del bebé a situar cada una de las partes del cuerpo en el espacio. Tenerlo entre tus brazos, balancearlo, acariciarlo, darle masajes, baños y cosquillas y el propio contacto del cuerpo con el suelo realizando el arrastre,

el gateo y las croquetas, –entre otras actividades– le ofrecerán la información táctil necesaria para situar cada una de las partes de su cuerpo.

No ayudarle a caminar

A veces el adulto, sin darse cuenta, puede limitar al niño. Por ejemplo, cogiendo de la mano al niño que empieza a caminar. Todos quieren “ayudarle” a caminar y lo que realmente sucede es que le “roban” la oportunidad al sistema vestibular del pequeño (su sentido del equilibrio) para practicar y consolidar sus avances. Además, es realmente difícil para el niño –como lo sería para un adulto– mantener el equilibrio caminando con un brazo extendido por encima de la cabeza.



Ejercicios

Os planteamos una serie de actividades para bebés pensadas para ayudar a desarrollar las habilidades espaciales en su primer año de vida:

1. LA PELOTA

Para enseñarle a reconocer el centro de gravedad de su cuerpo y a percibir el espacio desde variadas posiciones.

Sujeta al bebé, por la cintura, sobre una pelota grande. Mueve muy suavemente el balón hacia todas las direcciones al tiempo que vas verbalizando la acción. Tras cada movimiento, vuelve a la posición central, para que el bebé reconozca ese punto de equilibrio.

2. EL PÉNDULO

Una oferta para ver el mundo desde otra perspectiva, que difícilmente encuentra el niño en su entorno.

Coloca al niño en el suelo boca arriba. Levántalo por los tobillos, agarrándolo firmemente. Se trata de mecerlo suavemente de lado a lado. Al terminar, se debe dejar al niño sobre su espalda, no sobre el estómago.

3. ESPEJITO, ESPEJITO

Para fomentar la capacidad de ver a diferentes distancias.

Elige un espejo grande y ponlo en posición vertical delante del niño, procurando que su cabeza se mantenga en la zona media del espejo. Muéstrale su imagen a unos 25 cm. Cuando se mire, empieza a alejarse poco a poco hasta que el bebé dirija su mirada hacia otro lado. Entonces, vuelve a acercarte despacio, progresivamente, hasta llegar a unos 10 cm. de su cabeza, y luego vuelve a alejarte. Explícale en todo momento lo que haces: "Ahora nos acercamos / ahora nos alejamos", etc.

4. LA BARCA

Para que sus ojos se acostumbren al movimiento y empiecen a calcular distancias.

Mece en tus brazos al bebé con movimientos amplios, como en un barco. A medida que se acostumbra a la sensación, amplía el arco hasta que llegue a la posición vertical. Entonces puedes detenerlo unos instantes para que su campo visual sea de 180°, como el del adulto.



ILUSTRACIONES:
PABLO ÁLVAREZ ROSENDO.



5. LA CUNA ANTIGUA

Este juego involucra a los dos padres, por lo que es uno de los favoritos de los niños.

Sujetar al bebé de las muñecas y de los tobillos y balancearlo como si estuviera en una cuna antigua, que era un invento sabio. Aumentar el arco y la aceleración hasta que casi se completen los 180°. Puede hacerse boca arriba y también boca abajo.

6. RODANDO

Para mantener la información sobre el equilibrio tanto hacia la derecha como hacia la izquierda.

Colócate al lado del niño tendido en el suelo. Haz que ruede sobre un costado y después ayúdalo a rodar sobre el otro, apartándose de ti. Debe ir aumentando la distancia que rueda, y hacerlo alternativamente hacia los dos lados.

**El elemento que genera
el conocimiento espacial
es el movimiento corporal**