

5.1. LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Todas las personas utilizamos, de forma consciente o inconsciente, la comunicación no verbal cuando interactuamos con los demás.

Cuando nos comunicamos de forma no verbal, empleamos las conductas motoras del cuerpo (la cara, las manos, los ojos, etc.) para apoyar o realzar el contenido del mensaje verbal que queremos transmitir a nuestro interlocutor.



Algunos niños tienen grandes dificultades para comunicarse de forma oral. Es, pues, la comunicación no verbal la que en muchas ocasiones les va a ayudar a transmitir más claramente la idea que quieren comunicar.

¿Os habéis dado cuenta de que las señales visuales las interpretamos de manera más fiable y precisa que las auditivas? Tenemos que ser conscientes de que nos fijamos más de lo que vemos que de lo que oímos.

Las conductas socialmente habilidosas requieren el apoyo de las conductas no verbales y deben ser congruentes con el contenido del mensaje verbal emitido. En ocasiones, la manera en la que se expresa un mensaje socialmente adecuado es mucho más importante que las palabras que se usan.

Imaginaros cuando una persona os está hablando y no os mira a la cara, ¿qué sentiríais? ¿Y si continúa sin miraros y además tiene una cara muy seria a pesar de que el tema no lo requiera? ¿Y si empieza a bostezar? Seguramente no prestaríais mucha atención al mensaje que os está transmitiendo, porque tanto su expresión corporal como los gestos que hace os están impidiendo centrar toda vuestra atención en la idea que os quiere transmitir.

Sin embargo, si vuestro interlocutor, al deciros verbalmente algún mensaje o idea, lo hace mirándoos a los ojos, apoyando sus palabras con movimientos adecuados de las manos, con una expresión facial agradable o incluso sonriente, vuestro nivel de atención os permitirá captar mucho mejor el mensaje.

A continuación, os vamos a identificar las habilidades sociales más sencillas relacionadas con la comunicación no verbal, que todos los niños pueden llegar a utilizar de forma adecuada:

- La mirada.
- La sonrisa.
- La expresión facial.
- Los gestos.
- La distancia interpersonal.
- La apariencia personal.



La comunicación no verbal tiene unas funciones básicas que debemos conocer para enseñar a los niños a utilizarla de forma eficaz:

- SUSTITUIR a las palabras (decir adiós despidiéndonos con la mano...).
- REPETIR lo que se está diciendo con el fin de realzar el discurso oral o parte de él (llevarnos la mano a la cabeza cuando estamos diciendo que tenemos mucho dolor de cabeza...).
- REGULAR la interacción entre los interlocutores. El inicio, el mantenimiento y el final de una conversación requiere de los gestos para regular la conversación.
- CONTRADECIR el mensaje verbal (lo utilizamos para poner en evidencia algunas opiniones, por ejemplo: sonreír cuando estamos realizando una crítica negativa de otra persona...).
- COMPLEMENTAR un mensaje verbal con la ayuda de los gestos adecuados.
- RESALTAR el mensaje verbal que se está diciendo.

5.1.1. LA MIRADA

La mirada es una de las primeras habilidades sociales que debemos enseñar a los niños.

Seguro que habréis comprobado cómo en alguna situación, cuando queráis que vuestro hijo saludase a una persona, éste ha bajado la cabeza y ha realizado el saludo sin levantarla.

Y también muchos de vosotros os habréis dado cuenta lo difícil que resulta que los niños os miren a los ojos cuando les estáis hablando.



Sin embargo... La mirada es un indicador activo de escucha, y además demuestra que estamos prestando atención a las personas con las que estamos interactuando.

Cuando queremos prestar atención a los demás, utilizamos siempre la mirada para demostrar que nos interesa lo que nos dice. Pero cuando decidimos retirar la mirada, estamos poniendo de manifiesto nuestra falta de interés en lo que dice nuestro interlocutor. Y aún peor, estamos manifestando nuestra animosidad contra él o nuestro disgusto por lo que dice.



Es importante que seamos conscientes de que la mirada no sólo es una habilidad social; también es un indicador de la atención, y la atención es un requisito imprescindible para el aprendizaje. Por ejemplo:

- Un niño que no mira a su profesor cuando le está hablando al explicarle algo, tendrá mayor dificultad para comprender el mensaje que le está proporcionando.
- Un niño que no mira atentamente el objeto que le están enseñando, tendrá mayor dificultad para conocer sus características.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a que siempre dirijan su mirada cuando les estamos hablando?

Lo primero es ser conscientes de que los adultos somos un modelo y un referente continuo para los niños. Por tanto, hemos de reflexionar si nosotros utilizamos adecuadamente la mirada en diferentes situaciones. Por ejemplo, ¿siempre que nos dirigimos a los niños los miramos, o podemos estar trabajando, viendo la tele, o preparando la cena en la cocina y establecer una conversación con él? Si esto os ha pasado en alguna ocasión, intentad evitarlo en la medida de vuestras posibilidades.

Cuando nos dirijamos a los niños, SIEMPRE tenemos que mirarles a los ojos e intentar que ellos nos respondan de la misma manera. Así, reduciremos esa tendencia tan generalizada que tienen a no mirar a las personas con las que interactúan.

Situaciones en las que nos debemos acostumbrar a mirar siempre a los ojos de los niños:

- Cuando les levantamos por las mañanas y les damos los buenos días, aun cuando ellos apenas los abran. Es bonito que lo primero que vean al despertarse sea nuestra mirada sonriente.
- Al hacerles cualquier tipo de pregunta rutinaria: ¿qué quieres desayunar? ¿qué programa de dibujos quieres ver mientras tomas la merienda?.
- Cuando nos despedimos de ellos al dejarles en el cole.
- A la salida del cole o cuando llegan a casa, al darles las buenas tardes y preguntarles: ¿qué tal has pasado el día?.
- Siempre que ellos os hagan alguna petición, obligarles a que os lo pidan mirándoos a los ojos.
- Cuando juguéis con los niños a los muñecos, simular que entre ellos también se miran.
- Al darles las buenas noches: vale lo dicho para los “buenos días”.
- Siempre que les pidamos algo.

5.1.2. LA SONRISA

Cuando nos relacionamos nos gusta encontrarnos con un rostro agradable, amable, cercano y sonriente.

Las personas que nos sonríen nos demuestran aceptación y hacen que nos sintamos más a gusto con ellas.

Por ello, antes de continuar, os proponemos que, durante unos segundos, recordéis a personas que tienen un semblante sombrío, con las que os relacionáis habitualmente, que normalmente no suelen sonreír, y que en definitiva parecen estar enfadadas. Si recordáis a alguna, analizad vuestros sentimientos: ¿os gusta compartir vuestras opiniones con ella? ¿os encontráis a gusto? ¿tenéis la sensación de que ella no está bien con vosotros?

¿Comprendéis ahora por qué es tan importante utilizar la sonrisa cuando nos relacionamos con los demás? La sonrisa, habitualmente, debería encontrarse presente siempre que iniciamos una interacción con otra persona y en muchos de los contactos que mantenemos para comunicarnos.

Asimismo, es necesario que diferenciamos la sonrisa de la risa, ya que esta última es un indicador de que estamos disfrutando y gozando mucho de la relación que hemos establecido. Por ello, hay que utilizar cada una en el momento adecuado.



• Los niños que sonríen suelen sentirse a gusto con ellos mismos.



• Cuando un niño sonríe se hace muy agradable a las personas que están con él, disfrutan de su presencia y la empatía que surge entre ellos es mayor.



• La sonrisa es una habilidad social imprescindible que va a estar presente en muchas otras habilidades de complejidad superior.

Sugerencias para ayudar a los niños a sonreír:

En primer lugar, recordad que vosotros sois los mejores y principales modelos para los niños. Por lo tanto, es imprescindible que la sonrisa sea una expresión frecuente en vuestro rostro. A muchos de vosotros os surge espontáneamente, pero puede que a otros os cueste algo más. Si así es, comenzad a descubrir la multitud de ocasiones en las que una sonrisa vale más que mil palabras.

Al igual que mirar a los ojos de la persona que nos está hablando, la sonrisa debe estar presente en las siguientes situaciones:

- Al decir buenos días o buenas noches: miramos a los ojos de la persona a la que nos dirigimos, le saludamos en un tono de voz normal y le “regalamos una sonrisa”.
- Cuando nos despedimos por la mañana para ir al Colegio.
- Cuando saludamos al llegar del Colegio.
- Al pedir un favor.
- Al dar las gracias.
- Cuando decimos una cosa positiva a otra persona.
- Cuando nos encontramos con personas conocidas por la calle, visitamos a los amigos o vienen amigos a casa, siempre, al saludarlos y al despedirlos, tengo que sonreír.
- Cuando estamos jugando con los amigos, cuando me cuentan un chiste o cuando algo que pasa en una película de vídeo me hace gracia, etc., me reiré con cuidado de no ser escandaloso.



5.1.3. LOS GESTOS

Podemos definir los gestos como una acción que envía un estímulo visual a un observador, potenciando y reforzando el contenido del mensaje que queremos comunicar.

Se localizan fundamentalmente en las manos, la cabeza, el rostro y las piernas.

Se clasifican en:

- Emblemáticos
- Adaptadores
- Reguladores

EMBLEMÁTICOS

Los gestos emblemáticos son conductas no verbales que tienen una traducción determinada, y normalmente su significado es conocido por las personas de un mismo grupo.

Su función principal consiste en sustituir un mensaje o una idea verbal de características convencionales.

A continuación, vamos a identificar algunos gestos que reúnen las características anteriormente citadas:

- Decir sí inclinando la cabeza.
- Despedirse o saludar con la mano.
- Hacer el signo de la victoria cuando algo nos ha salido bien.
- Llevarnos el puño a la boca cuando queremos comer.
- Juntar las dos manos cerca de la oreja para comunicar que tenemos sueño o deseos de irnos a la cama...



Por otro lado, la utilización de un sistema de comunicación aumentativo o alternativo de la comunicación para los niños que tienen dificultades en el lenguaje oral, también es considerado como gestos emblemáticos de gran importancia comunicativa.

ADAPTADORES

Los gestos adaptadores se manifiestan, la mayoría de las veces, de forma inconsciente en las situaciones en las que sentimos ansiedad, cumpliendo una función de auto-protección. No son considerados como habilidades sociales pero, por la frecuencia con la que se presentan, hemos considerado oportuno describirlos.

Son conductas de manipulación del cuerpo, que aparecen en muy diversas ocasiones pero fundamentalmente en los momentos de ansiedad, de excesiva concentración o de aburrimiento. Algunos ejemplos pueden ser los siguientes:

- Frotarse las manos repetidas veces.
- Morderse las uñas.
- Balancearse.
- Pellizcarse la piel que se encuentra alrededor de las uñas.
- Frotarse los ojos.
- Taparse los ojos con ambas manos cuando se está asustado o se tiene miedo.
- Tocarse el pelo de forma repetitiva.
- Alisarse la ropa varias veces.
- Manipular un objeto entre las manos.



REGULADORES

Son los gestos que tienen como función controlar y regular la interacción en la que se lleva a cabo la comunicación entre las personas.

Entre estas conductas reguladoras se encuentran los gestos, que se realizan, por ejemplo, en los saludos y en las despedidas.

También son útiles para que, en una conversación, se indique lo que se debe hacer: comenzar a hablar, hablar con menor o mayor velocidad, asentir ante una idea con la que se está de acuerdo, solicitar la palabra, etc.



¿Cómo podemos potenciar los gestos emblemáticos y reguladores en la comunicación de los niños?

Ante todo, debemos saber que la utilización del gesto en el desarrollo de la comunicación de los niños es algo que se ha demostrado como muy positivo. Es más, la utilización de signos cuando se está comenzando a hablar se ha comprobado, con numerosos estudios y trabajos de investigación, que favorece el desarrollo del habla. Por ello, los padres no os debéis preocupar cuando observéis a vuestros hijos que utilizan un gran número de gestos para conseguir que su interlocutor comprenda mejor el mensaje que quieren comunicar.

Cada vez que observemos a uno de nuestros hijos realizando algún gesto que acompañe a la palabra hablada, es decir, reforzándola, jamás le regañéis por hacer el gesto; al contrario, reforzárselo y hacerle ver que le habéis comprendido mejor realizando también vosotros el gesto.

Sin embargo, hay gestos que los niños utilizan con mucha frecuencia que no son socialmente correctos y hay que tratar por todos los medios que no los hagan en ninguno de los entornos en los que se desenvuelven. Para ser más concretos, os diremos algunos de los gestos que no debemos permitir:

- Hurgarse la nariz.
- Rascarse insistentemente alguna parte del cuerpo.
- Bostezar sin poner la mano delante de la boca.
- Desperezarse.
- Manipulación grosera de las partes del cuerpo.
- Hacer un corte de manga, mostrar los cuernos con los dedos, levantar el dedo corazón en señal de desacuerdo o enfado.
- Sacar la lengua como símbolo de burla.

5.1.4. LA EXPRESIÓN FACIAL

El rostro es una de las partes más expresivas del cuerpo, ya que en él se reflejan las emociones.

Si os fijáis, la cara es la parte que más observamos cuando estamos hablando con una persona, sobre todo porque es la que nos aporta información sobre lo que está sintiendo nuestro interlocutor, ofreciéndonos un feed-back muy necesario en los procesos de comunicación.



Cinco son las expresiones fundamentales que los niños tienen que aprender a diferenciar y a utilizar en los momentos adecuados. Éstas son las siguientes: alegría, ira, miedo, sorpresa y tristeza.

La expresión de un sentimiento en el rostro es algo que en muchas ocasiones no se puede evitar, ya que aparece de forma espontánea. Sin embargo, hay situaciones en las que la demostración de una determinada emoción debe atenuarse, si la situación en la que se manifiesta implica normas sociales que hacen inconveniente esa determinada expresión.

Creemos que es muy positivo que a los niños les hagamos conscientes de las expresiones faciales que demuestran las personas que se encuentran a nuestro alrededor. Por ello, y en cualquier situación que surja a lo largo del día, podemos hacerles caer en la cuenta de las diferentes emociones que expresan las personas en sus rostros. A continuación, y a modo de ejemplo, describimos algunas de las situaciones que podemos aprovechar:

- Cuando el padre o la madre llegan a casa y los niños cuentan que ese día en el cole les han dado un premio por haberse portado muy bien. Aprovecharemos esa situación para dirigirle su atención al rostro de alegría que ponéis al escucharle.

- Cuando sean reticentes a realizar alguna actividad, se les hará caer en la cuenta de la cara tan seria que pone el adulto.
- En el parque, en alguna ocasión podemos ver a dos niños peleándose. Esta situación podrá ser aprovechada para hacerles ver la cara de ira que ponen por el enfado que tienen.
- Cuando es el cumpleaños de algún familiar y le llevamos un regalo, les indicaremos la cara de sorpresa que expresan al abrir el paquete.
- Todas aquellas situaciones que provoquen un sentimiento de tristeza, como cuando un niño no quiere jugar con otro, cuando nos cuentan que han hecho algo mal, cuando nos duele algo, cuando han perdido un objeto personal, etc.

También podemos jugar con ellos, delante de un espejo, a poner diferentes expresiones al tiempo que les contamos una sencilla historia. Asimismo, siempre que les leamos un cuento, intentaremos resaltar con el rostro los sentimientos que tienen los personajes.



5.1.5. LA POSTURA CORPORAL

En las diferentes situaciones de interacción en las que podemos encontrarnos, la postura que adoptemos frente al interlocutor es muy importante para transmitir actitudes y sentimientos determinados.

Las posturas corporales más comunes son las siguientes:

- De pie.
- Sentado, arrodillado y agachado.
- Tumbado.

Las más frecuentes, en las situaciones sociales, son las posturas de pie y sentado. La postura que adoptemos con nuestro cuerpo puede comunicar diferentes sensaciones. Por ejemplo, cuando estamos hablando con alguien, una inclinación leve hacia delante indica que se está prestando atención, frente a posturas de total apoyo en el respaldo, que indican relajación extrema y pueden transmitir falta de interés y respeto. Por otro lado, en muchas ocasiones, el nivel de relajación o tensión es expresado también a través de la postura corporal adoptada.

Los niños pequeños no suelen prestar mucha atención a la postura que adoptan. Por ello, no es difícil encontrar a niños viendo la tele tumbados en el sofá, escribiendo en el suelo, sentados con las piernas estiradas y abiertas, hablando con otra persona con la cabeza hacia el suelo y apoyados en la pared, etc.

Asimismo, la posición de “sentado como un indio” es muy frecuente. Podemos observarles en esa postura en el suelo jugando, vistiéndose, viendo la tele, encima de la silla, cuando están comiendo, en el cine, etc. Independientemente de que no sea una postura correcta, tenemos que saber que tampoco es saludable, puesto que puede perjudicar las caderas si pasan mucho tiempo en esa posición.



Desde los primeros años, debemos irles acostumbrando a adoptar una postura adecuada a cada situación. Por ejemplo, cuando:

- Están viendo la tele, si son pequeños, pueden tener su sillita propia y si ya tienen más de seis años, deberán sentarse en una butaca del salón en una postura correcta, es decir, con la espalda pegada al respaldo y los pies juntos o cruzados, pero nunca encima de la silla.
- Llega una visita a casa, siempre se tienen que levantar a saludar y esperar unos minutos de pie a que la persona que ha llegado tome asiento.
- Estén hablando con alguien, la cabeza y el tronco deben estar erguidos, tanto si se está sentado como si se está de pie.
- Estén sentados, las piernas no deben abrirse. Es positivo acostumbrarles a que se sienten derechos con los pies en el suelo.
- Al dibujar, recortar o escribir en una mesa, el cuerpo deberá estar derecho, con la espalda apoyada en el respaldo. No les dejéis que se echen encima de la mesa.
- En el cine se está sentado y no pueden ponerse de pie.
- Se está en una cola, la postura correcta es de pie y no se debe empujar a los demás.
- Se va en un transporte público, como el metro o el autobús, siempre hay que ponerse de pie y dejar el asiento a las personas mayores.
- Están en tiendas o grandes almacenes, aunque estén cansados, no deben sentarse en el suelo.



Es de gran importancia que observen en los adultos las posturas adecuadas a cada situación de interacción. Si en la intimidad del hogar somos nosotros quienes adoptamos posturas incorrectas, les resultará muy difícil discriminar cuándo, dónde y cómo han de adoptar una postura apropiada.

5.1.6. EL CONTACTO CORPORAL O FÍSICO

En estrecha relación con la postura corporal se encuentra el contacto físico, que es una forma de comunicación muy frecuente cuando establecemos una interacción social. Dar un beso, rodear con los brazos, estrechar la mano, abrazar, caminar de la mano o del brazo, son algunos de los ejemplos de contacto físico que podemos tener con algunas personas.

Los contactos corporales van a depender en gran medida de las personas, de las situaciones y de los entornos en los que nos encontremos. Es el tipo de relación el que determina la puesta en práctica de una u otra conducta.

Si os parece, os proponemos que os detengáis a reflexionar sobre los contactos corporales que demandan vuestros hijos pequeños con mayor frecuencia:

- 1.- Cuando saludan a una persona (conocida y desconocida) ¿se abalanzan sobre ella, la abrazan e intentan que les cojan?
- 2.- ¿Dan y piden besos indiscriminadamente a las personas?
- 3.- ¿Solicitan con frecuencia que se les coja en brazos?



En muchas ocasiones, los niños quieren seguir actuando como si fueran bebés y demandan el contacto físico de los adultos. Esta es una reacción lógica, pero hay que comenzar a poner límites de forma progresiva. Tenemos la experiencia de que cuando son adolescentes quieren seguir, en algunos casos, con las mismas conductas y eso no les ayuda en absoluto a lograr una adecuada integración con los demás.

Suele ser frecuente ver a algún joven que, al ser presentado, se abalanza efusivamente a la persona desconocida llenándole de besos. Esta conducta continúa presente en el repertorio del joven siempre que no haya experimentado los límites establecidos en el contacto físico con los demás.

Somos plenamente conscientes de que el contacto físico con los niños es un elemento de comunicación muy importante, pero no por ello debemos de extralimitar, en muchas ocasiones, nuestros propios deseos impidiéndoles distinguir situaciones y contextos.

¿Cuántas veces nos sale espontáneamente dar un achuchón o cogerles en brazos, o darles un pellizquito en la mejilla...? Si son pequeños es positivo, pero cuando ya están en la escolaridad obligatoria, es decir, a partir de los seis años, deberemos ir reduciendo progresivamente esas muestras de afecto que tienen sentido con los más pequeños.

De esta forma, estaremos ayudándoles a comprender que el contacto físico se utiliza en determinadas ocasiones y con determinadas personas.

El contacto personal es una de las expresiones más demandadas por la afectividad, y ésta forma parte sustancial de la sexualidad. La formación de la sexualidad se inicia desde las primeras edades. Por eso, establecer las reglas de un equilibrado contacto personal ayudará a los niños y adolescentes a discernir y controlar sus expresiones corporales de acuerdo con las normas de una buena convivencia social.

En la sección 5.3.3. desarrollamos este tema con mayor extensión.

Pautas para establecer relaciones adecuadas:

- A partir de los seis años, intentad cogerles en brazos lo menos posible. Esto no quiere decir que, en determinados momentos, no se les sienten en las rodillas para contarles una historia o un cuento.

- En los saludos, cuando den los buenos días o las buenas noches a sus padres, abuelos o hermanos, lo harán con un beso en la mejilla. Lo mismo cuando saluden a algún otro miembro de la familia o amigo. Sin embargo, a las personas desconocidas, salvo que lo pidan expresamente, podemos ir acostumbrándoles a que saluden dando la mano. Esta conducta, que puede parecer excesivamente rígida, en la mayoría de los casos suele ser muy bien aceptada y, sobre todo, les ayuda a diferenciar progresivamente los límites en los saludos.

- Evitad por todos los medios los abrazos desmedidos a las personas desconocidas. Ya sabemos que es difícil, porque son muchas veces los propios adultos los que lo reclaman.

5.1.7. LA DISTANCIA INTERPERSONAL



La distancia física que mantenemos con las personas con las que nos relacionamos, es una habilidad social que también es positivo que enseñéis a vuestros hijos. Todos necesitamos un espacio propio en el cual podamos desenvolvernos sin ser molestados. Es lo que algunos autores denominan “burbuja personal”.

Seguro que en alguna ocasión os habéis sentido incómodos cuando una persona está hablando con vosotros, y se os acerca demasiado. Pues bien, en ese momento os están invadiendo vuestro terreno o burbuja personal y... ¿a que no os gusta? Es probable que en ese momento estéis sintiendo un malestar psicológico provocado porque no están respetando vuestro espacio.

Asimismo, en los lugares en los que hay mucha gente, como puede ser una aglomeración en el metro o en el autobús, en un ascensor, o en unos grandes almacenes, es necesario que utilicemos habilidades protectoras de la intimidad personal que salvaguarden el espacio psicológico, ya que físicamente resulta prácticamente imposible que se lleve a cabo el distanciamiento deseado.

¿Qué normas podéis dar a los niños para que progresivamente aprendan a guardar una distancia interpersonal adecuada?

- 1.- Al dirigirse a una persona, no hay que tocarla ni situarse excesivamente cerca. Si observáis que se acercan demasiado, intentad retirarlos suavemente con la mano. Poco a poco se irán acostumbrando a mantener las distancias deseadas.
- 2.- Cuando estén en una aglomeración impedirles que hablen, se muevan o toquen a las personas que hay a su alrededor. Si en los juegos con muñequitos que llevéis a cabo con ellos, simuláis situaciones de hacinamiento y explicáis cómo hay que comportarse, irán comprendiendo cuál tendrá que ser su conducta en las situaciones reales.
- 3.- Cuando se sube en el ascensor con personas desconocidas, sólo se saluda y se sigue permaneciendo en silencio el tiempo que dure el trayecto.
- 4.- Al intentar caminar en un lugar en el que hay mucha gente, siempre hay que pedir por favor que te dejen pasar. Si en algún momento se da algún empujón, es necesario disculparse inmediatamente.
- 5.- No correr ni hacer movimientos bruscos en las aglomeraciones.
- 6.- Tener especial cuidado con las mochilas, las carteras y los carritos cuando se va en el autobús o en el metro, ya que pueden molestar a las personas que se encuentran alrededor.
- 7.- En las entradas o salidas de los espectáculos, guardar la cola y no intentar pasar el primero ni empujar.



5.1.8. LA APARIENCIA PERSONAL

La imagen que damos a los demás sobre nuestra persona es lo que denominamos **apariciencia personal**.

La apariencia personal es el rasgo más perceptible y evidente de nuestra presencia ante los demás en la mayoría de las interacciones sociales, y constituye una gran influencia en la conducta del interlocutor.

Los partes del cuerpo esenciales en que se basa la apariencia personal de una persona son las siguientes:

- El rostro
- El cabello
- Las manos
- El cuerpo
- La ropa

La apariencia personal comunica ciertos rasgos importantes de nuestra personalidad, pudiendo transmitir impresiones favorables o desfavorables a los demás. Es una habilidad social que ejerce un influjo muy positivo para lograr una adecuada integración social.

Es importante no confundir la apariencia personal con la belleza. En ningún caso son sinónimos. La apariencia se encuentra relacionada con el aspecto exterior y la estética de las personas, y la belleza con unos cánones establecidos relacionados con la perfección, que en ningún momento pretendemos que los niños alcancen.

Sin embargo, tenemos que ser conscientes de que el aspecto físico de una persona puede ser modificable, lo único que tenemos que hacer es cuidar las partes del cuerpo anteriormente citadas.

¿Cómo podemos cuidar la imagen o la apariencia personal de los niños?

ENSEÑÁNDOLES A PONER EN PRÁCTICA HABILIDADES DE AUTONOMÍA PERSONAL

Pero....¿qué son las habilidades de autonomía personal?

HABILIDADES DE AUTONOMÍA PERSONAL

Las habilidades de autonomía personal incluyen todos los comportamientos relacionados con :

EL ASEO



LA ALIMENTACIÓN



EL VESTIDO



A continuación, os presentamos unas sencillas pautas que os pueden ayudar a que vuestros hijos comiencen a cuidar su imagen personal.



TENEMOS QUE TENER SIEMPRE EL CUERPO MUY LIMPIO Y PARA ELLO HAY QUE:

- Lavarse la cara
- Lavarse y secarse las manos
- Cepillarse el cabello
- Bañarse o ducharse
- Tener siempre limpia la nariz
- Limpiarse los dientes

Para aumentar su nivel de motivación hacia las tareas relacionadas con el aseo personal, podríais acompañar a los niños a comprar un neceser, elegido por ellos, con un cepillo o peine, un cepillo de dientes, la pasta, un frasco de colonia y un bote de crema. El hacerles que cuiden y tengan ordenados sus propios útiles de aseo también les hará sentirse más responsables de su cuidado personal.

Tenemos que tener presente que la limpieza del cuerpo no sólo tiene que ver con la apariencia personal sino con la higiene. Tener las manos limpias significa que se evita la aparición y la difusión de infecciones por bacterias que normalmente residen en la piel, y son fácilmente contagiadas a otras partes del cuerpo. O están ubicadas en la proximidad del ano o de los genitales externos, y pueden ser transferidas a otros sitios del cuerpo o a otros lugares.

Para la puesta en práctica de las habilidades de aseo personal, cobra especial relevancia el establecimiento de rutinas tal y como comentamos en los primeros capítulos de este libro.

Cada niño, en función de la normativa cotidiana que en cada hogar se tenga establecida, y con el menor grado de ayuda, deberá:

- Lavarse y secarse las manos siempre antes de desayunar, comer, merendar y cenar, y después de orinar o defecar. Asimismo, se le deberá hacer consciente de cuándo tiene las manos sucias, para indicarle con firmeza que debe lavárselas. Cada niño debe de tener su propia toalla y deberá cuidar de que esté limpia.
- El lavado de cara lo efectuará todas las mañanas y siempre que tenga la cara sucia con un jabón o gel que no le reseque la piel. Para ello, es muy útil tener a mano un pequeño espejo en el que podamos mostrarle su rostro manchado. Por ejemplo, les resulta impactante contemplar su cara sucia cuando han comido macarrones con tomate y no se han limpiado correctamente. Esta actividad les ayudará a ir tomando conciencia de cuándo tienen que lavarse la cara.
- El cepillado del cabello es una tarea más compleja, fundamentalmente para las niñas que tienen el pelo largo, pero esto no impide que les acostumbremos a cepillarse el pelo cuando se levantan y cuando salen de casa, aunque precisen que posteriormente el adulto les ayude a hacerse un peinado determinado. Cuando se está comenzando el aprendizaje, es mejor hacerlo con un cepillo para posteriormente utilizar el peine. A los niños les gusta tener su propio cepillo elegido por ellos.
- Hay que poner especial interés en que mantengan siempre la nariz bien limpia. Para ello, es necesario en un primer momento ayudarles a que se suenen, pero una vez que saben hacerlo hay que insistirles en que se suenen cada vez que perciban que tienen mucosidad, algo muy frecuente en algunos niños. Es imprescindible que ellos lleven su propio pañuelo en un bolsillo, nunca deben esperar a que el adulto les limpie. Por tanto, es necesario que siempre lleven prendas que al menos tengan un bolsillo, y que pronto se acostumbren a salir con un bolso pequeño.
- En el cepillado de dientes hay que tener mucha paciencia, pues es una habilidad compleja que requiere una técnica determinada que les cuesta adquirir. Pero no por ello hay que desanimarse y no dejar que se cepillen ellos solos, a pesar de que derramen toda la pasta del tubo o se la coman porque todavía no saben enjuagarse. No importa, debéis ser constantes y tenaces en el entrenamiento porque, tras un tiempo de aprendizaje sistemático, adquieren la técnica y la incorporan sin dificultad a su repertorio cotidiano de aseo personal.

El cepillo debe ser suave y del tamaño apropiado para el niño. Asimismo, es conveniente que la pasta de dientes tenga un sabor agradable. En los primeros momentos de la enseñanza, podéis ponerle vosotros la pasta y dejarle que se cepille, siempre en la dirección que nacen los dientes, ayudándole poniendo vuestra mano sobre la suya y situándoos por detrás. Progresivamente iréis retirando la ayuda. Deberá cepillarse los dientes todos los días después de desayunar, comer y cenar. Tened presente que la limpieza de los dientes consigue mantener una buena salud dentaria y bucal.

- Por último, la autonomía en el baño o en la ducha es una meta que cuesta muchos años de aprendizaje, pero que se debe comenzar a trabajar desde las primeras edades. Recordad que cuando son pequeños, el baño cumple una tarea no sólo de limpieza, también es un momento lúdico muy deseado por los niños. Pero a partir de los seis, siete años, el baño deberá convertirse en una actividad relacionada exclusivamente con el aseo personal. Es decir, ya no tendrán sus juguetes en la bañera, ni se bañarán con sus hermanos, hay que ir acostumbrándoles a que dirijan su atención hacia las destrezas que deben ir adquiriendo para conseguir ducharse o bañarse de forma autónoma. Somos conscientes que, por ejemplo, lavarse la cabeza les cuesta mucho pero pueden frotarse con jabón todas las partes del cuerpo con una esponja si les vamos verbalizando los pasos que tienen que seguir.

Es muy recomendable que acostumbréis a vuestros hijos a bañarse a la misma hora para que puedan integrarlo como una rutina diaria. El objetivo es que realice progresivamente la secuencia solo; por tanto, tendréis que desglosar la actividad en pequeños pasos.

Cuando los niños estén en el cuarto de baño preparados para bañarse, se procurará que realicen el mayor número posible de actividades ellos solos, y también se intentará, en la medida de lo posible, que vayan teniendo su intimidad. Podéis seguir la siguiente secuencia:

- 1.- Coger y colocar la ropa limpia que se va a poner después del baño.
- 2.- Poner el tapón y llenar la mitad de la bañera con agua templada.
- 3.- Cerrar la puerta del baño.

- 4.- Preparar la toalla cerca de la bañera. Situar la alfombra de los pies en el suelo al lado de la bañera.
- 5.- Desnudarse colocando adecuadamente la ropa que se ha quitado.
- 6.- Introducirse en la bañera y sentarse con cuidado.
- 7.- Mojarse todo el cuerpo.
- 8.- Poner la cantidad adecuada de jabón líquido en la esponja.
- 9.- Frotarse todas las partes del cuerpo comenzando desde el cuello hacia los pies.
- 10.- Aclarar la esponja y utilizarla para echarse agua y quitarse la espuma.
- 11.- Quitar el tapón, incorporarse y salir de la bañera poniendo los pies en la alfombra.
- 12.- Coger la toalla y colocarla alrededor del cuerpo. Secarse todas las partes siguiendo la secuencia seguida para jabonarse. Es conveniente que después se pongan crema hidratante.
- 13.- Vestirse comenzando por la ropa interior. Colocar la toalla en su sitio.
- 14.- Colocar la alfombra de los pies en su sitio, tapan el bote de jabón y dejar colocada la esponja.
- 15.- Tomar la ropa sucia y llevarla a su sitio.



TENEMOS QUE APRENDER A VESTIRNOS

La apariencia adecuada implica llevar la ropa correctamente colocada, por lo que las habilidades de vestido son imprescindibles para lograrlo. Los profesionales otorgamos gran importancia a estas tareas de autonomía personal, y estamos plenamente convencidos de que si vosotros las trabajáis diariamente en casa, veremos los progresos rápidamente.

Es muy importante motivarles para que comiencen a mostrar interés por el vestido adecuado, como medio para mejorar la propia imagen.

Os proponemos, a continuación, algunas de las actividades que consideramos básicas y que se deberían trabajar con los niños todos los días al vestirse y desvestirse.

Reservar el tiempo suficiente porque el niño puede ir lento y tener dificultades. Vuestra tendencia será la de ayudarlo demasiado y hacerlo por él, pero así no aprenderá.



1. Identificar las diferentes prendas de vestir y asociarlas a la parte del cuerpo que le corresponden.
2. Participar activamente en la actividad de vestido y desvestido.
3. Reconocer la parte de delante y la de detrás de la ropa.
4. Diferenciar el derecho y revés de la ropa.
5. Abrochar y desabrochar botones.
6. Subir y bajar cremalleras.
7. Ser ordenado con las prendas de vestir.
8. Cuidar de las diferentes prendas de vestir.
9. Reconocer cuándo debe cambiarse alguna prenda.
10. Seleccionar ropa según el tiempo y la actividad.
11. Ponerse los zapatos en el pie correspondiente.
12. Atar y desatar los cordones de los zapatos.

Es muy posible que cada una de estas actividades deba ser descompuesta en muchos otros pasos hasta alcanzar la destreza adecuada. Poneos de acuerdo con el profesor.

TENEMOS QUE TENER UN COMPORTAMIENTO ADECUADO EN LA MESA

Las habilidades sociales en la mesa son imprescindibles para cualquier persona que comparta el momento de la comida con los demás. Además, son un indicador muy potente de una adecuada educación.



Las sesiones de enseñanza pueden realizarse durante las comidas habituales (desayuno, comida, merienda y cena), o bien mediante pequeños almuerzos cada una o dos horas, dando al niño más oportunidades de aprendizaje.

En ocasiones, os puede resultar positivo enseñar las primeras habilidades fuera del comedor o del lugar en el que come toda la familia, ya que pueden existir numerosos estímulos distractores que distraigan a los niños.

Pero en cuanto aprendan las destrezas básicas, es muy importante que pasen a comer con todos los miembros de la familia.

Los momentos de encuentro en los que se comparte la comida no deben convertirse en una clase, pero sí se deben cumplir unas normas, pactadas con anterioridad, que los niños deben cumplir.

Los objetivos que tenemos que perseguir son los siguientes:

- Mantener siempre las mismas rutinas para comer.
- Utilizar los utensilios adecuados para cada uno de los alimentos.
- Conocer y poner en práctica las normas para comer con los demás.



Sencillas directrices para que los niños las pongan en práctica, tanto en el hogar como en restaurantes o casas de familiares:



1. Sentarse adecuadamente, la cabeza erguida y las manos sobre la mesa cada una al lado del plato.
2. Colocarse la servilleta sobre las rodillas o colgarla del cuello o del escote.
3. Limpiarse los labios antes y después de beber del vaso.
4. Tomar alimentos con la cuchara sin derramar, llevándola a la boca.
5. Tomar alimentos con el tenedor, ayudándose de un trocito de pan.
6. Cortar alimentos con el cuchillo, comenzando por los más blanditos.
7. No hablar con la boca llena y masticar con la boca cerrada.
8. Pelar y cortar la fruta.
9. Servirse agua de una jarra.
10. Servirse alimentos de una fuente.
11. Mantener una conversación con los comensales.



Os vamos a realizar una pregunta muy personal : ¿a que tras leer todas las páginas anteriores os sentís un tanto abrumados por todas las cosas que tenéis que tener en cuenta a lo largo del día?

Por favor, no os preocupéis. Con el tiempo, os iréis acostumbrando a tener todas estas ideas en la cabeza y os resultará cada vez más fácil ayudar a los niños a que pongan en práctica las habilidades de carácter no verbal de forma espontánea en su vida cotidiana.

Os proponemos que os toméis un descanso, dejéis a los niños con algún adulto que os pueda ayudar y os vayáis con vuestra pareja:

- A ver una película de cine que os apetezca mucho.
- A dar un paseo por los rincones de la ciudad que nunca visitáis.
- A ver una obra de arte.
- A un concierto.
- A cenar a un sitio romántico.

En definitiva, a cualquier sitio al que nunca vais porque tenéis que cuidar de los niños.

