

Así como hay un momento para dormir, uno para trabajar, uno para comer, hay un tiempo para jugar.

Para el papá y los hermanitos del bebé por nacer sería mucho más fácil jugar con el bebé si la panza fuera transparente... pero no lo es.

Por ello la imaginación y la creatividad deberán ser el elemento principal.

*Preparados... listos...
a jugar con tu*



bebé en la panza!

Día a día vemos como los chicos juegan todo el tiempo, y eso no nos asombra en absoluto, es más, nos resulta natural, porque sabemos que jugar es una actividad en pos de la diversión y el crecimiento óptimo del niño. Para los bebés, es una forma de conocer el mundo y conocerse a sí mismo, ayudándolos también a socializarse. Jugando es como aprendimos a relacionarnos con nuestro entorno familiar, social y cultural. Es que el juego es creativo del mundo interno, de la imaginación, pero a su vez relacional en el mundo externo. Entonces... ¿Porqué dejamos de jugar cuando crecemos?

A medida que vamos creciendo, y tal vez sin quererlo, las obligaciones y la cotidianidad no nos dejan tiempo para jugar. Aunque inherente al ser humano, es una actividad relegada o reemplazada por el deporte. La musicoterapeuta Verónica Sessarego explica que para el niño el juego es un acto espontáneo, mientras que el adulto, ya sea por imposiciones sociales o culturales, renuncia aparentemente al placer que extrae del juego, considerándolo meramente infantil e impropio de su edad. "El juego de los niños es regido por sus deseos. El adulto sabe que de él se espera ya que no juegue ni fantasee, sino que obre en el mundo real. Lo bueno sería dejar todo esto de lado y simplemente jugar".

El embarazo: tu momento para jugar

Ahora bien, el embarazo ¿No es un momento crucial para retomar el juego? Considerando que es una etapa especial, un momento único en la vida de la mamá, y claro que también del papá y el resto de la familia ¿Porqué no aprovechar para explorar en libertad, animarse a hacer y ser por puro placer, dejar de lado la solemnidad y la vergüenza? A partir del momento que reconocemos al bebé como un ser y no un objeto de juego, es que podemos pensar en jugar con él. Un bebé, un niño dentro de la panza de su mamá, con un cuerpo propio, con sensaciones, gustos y necesidades, inmerso en el vientre materno. Es desde allí que interactúa con el mundo exterior, por medio de sus movimientos y reacciones. Es desde allí también, que recibe y percibe las sensaciones de su mamá, y los sonidos internos y externos.

"Por medio del juego, en el vientre materno, el niño va produciendo sus diferencias, se va a ir otorgando un cuerpo a sí mismo. Es decir, cuando el niño se mueve y la madre lo puede percibir o diferenciar como un movimiento del propio bebé y no confundirlo con sensaciones del cuerpo de ella. Crear un clima es jugar-creando, es crear en el juego" dice V. Sessarego.

Para jugar es necesario preparar el cuerpo, la mente y las emociones, generando un ambiente lúdico, donde las

defensas frente al otro se esfuman, junto con la competencia, las reglas y las conquistas. Es bajar la guardia y dejar-se llevar. Decirlo es fácil. La mujer es la que lleva el embarazo adelante, encargada de cuidar y anidar al bebé en crecimiento. Esta cualidad le facilita sentirlo y vincularse.

Incorporar al papá en el juego

¿Pero qué pasa con el papá? Papá también puede jugar. Naturalmente, le es más difícil conectarse con su bebé y jugar. No está todo el día junto a él, y cuando llega a su casa suele estar cansado e inmerso en su trabajo.

Lo genial sería que se tome un recreo, salga del apuro, del cansancio y se disponga a disfrutar de su bebé. Es tan simple como hacerse un rato para escuchar sus movimientos, sus sonidos, y hablarle, contarle cuentos, mimarlo. Generar un espacio y un tiempo para el disfrute, la diversión y el juego desinteresado. Con un detector de sonidos de uso doméstico, por ejemplo, es posible potenciar el vínculo prenatal, facilitando la comunicación. "Lo podemos tomar como un puente, una herramienta para despertar la imaginación, visualizando como es, qué está haciendo en ese momento, como se mueve al reconocer la voz de sus padres", comenta la Lic. Brenda Woldman.

Tu bebé también te escucha

El bebé desarrolla su aparato auditivo aproximadamente a las catorce semanas de gestación, momento en el cual empieza a captar los sonidos externos e internos. "La audición es uno de los sentidos que conecta al bebé con el mundo exterior durante el embarazo, y es el que más podemos estimular. Los papás no solamente escuchan a su bebé dentro de la panza, sino que él los escucha también a ellos, enriqueciendo plenamente el espectro del jugar. No solamente será algo pasivo, sino que también aparecerán canciones, cuentos y muchas cosas más..." agrega.

El juego es posible cuando estamos inmersos en un territorio libre, para expresarse sin barreras, sin prejuicios y con total confianza. "Es una actitud, un espíritu, una forma de hacer las cosas. Es en el juego y sólo en él, que el niño o el adulto como individuos son capaces de ser creativos y de usar el total de su personalidad, sólo al ser creativo, el individuo se descubre a sí mismo" explica V. Sessarego.

La Lic. en Musicoterapia Brenda Mijal Woldman, especializada en estimulación temprana, responde algunas de las preguntas más frecuentes sobre el juego prenatal.

¿Qué se entiende por jugar?

Si buscamos la definición de jugar en el diccionario aparecerá "Hacer algo por diversión o entretenimiento". Si me detengo a pensar en palabras que estén íntimamente relacionadas con el jugar surgen: diversión, entretenimiento, aprendizaje, creatividad y alegría entre otras. Pero el juego es también la herramienta principal a través de la cual los profesionales que trabajamos con niños pequeños nos servimos para evaluar, diagnosticar y pronosticar resultados. En un dispositivo de talleres de musicoterapia, cuando trabajamos con embarazadas y sus parejas utilizamos el juego como facilitador del vínculo entre la mamá, el papá y el bebé que está en la panza. Este puede ser a través de actividades como por ejemplo cantarle al bebé, tocar instrumentos musicales y transmitirle las caricias.

¿Podemos jugar con el bebé antes de que nazca?

Y la respuesta es: "SI". A través del juego se crea un espacio mental donde se le da un lugar al bebé, incorporándolo dentro de la familia, no como objeto dentro de la madre, sino como un individuo diferente de ella, que pronto estará fuera con su nuevo rol de hijo y hermano.

Es conocida la importancia que tiene el jugar para los bebés y niños, el ir aprehendiendo sobre el mundo y los objetos que lo rodean, sobre los límites, las reglas, y el jugar con otros.

En los talleres de musicoterapia para embarazadas, el juego no es el fin en sí mismo sino el medio para establecer y favorecer el vínculo afectivo de este bebé por nacer con sus padres.

Dentro del útero desarrolla su aparato auditivo y la audición mucho más que el resto de los sentidos. Entonces ¿Porqué no aprovechar este maravilloso sentido para estimularlo y favorecer así el vínculo interpersonal (madre/ padre/ hermanos / bebé) a través de diferentes juegos sonoros musicales?

Los bebés al ser estimulados con sonidos, canciones y palabras muestran respuestas neurovegetativas succionan y parpadean, cosas que no son visibles al ojo humano, pero si comprobadas con ecografías. De cualquier manera con este procedimiento se puede apreciar como se mueven buscando la fuente sonora, percibiéndose claramente con un doppler o detector de sonidos hogareño, o en algunas ocasiones, simplemente apoyando la mano en la panza y sintiendo los movimientos mientras se les canta.



¿Hay un momento y un lugar recomendado?

No hay momento ni lugar recomendado, pero el ambiente debe tener ciertas condiciones particulares: ser tranquilo, con poco estímulo sonoro alrededor y con tiempo disponible para predisponerse al juego.

¿Cómo o qué tipo de juegos? ¿Existen reglas del juego o cada papá inventará las propias?

No podemos definir que tipos de juegos sería el mejor para vincularse y estimular a este bebé que está en la panza, ya que no existen recetas para estas actividades. Cada familia tendrá que inventar o recrear juegos teniendo como único objetivo que sea placentero y divertido. De esta forma el bebé tendrá sensaciones similares a la de su madre y las irá incorporando en su patrimonio emocional.

¿Cómo ayuda a la relación de papá, mamá, los hermanitos y el bebé?

Para el papá y los hermanitos del bebé por nacer sería mucho más fácil jugar con el bebé si la panza fuera transparente.... Pero no lo es. Por eso que la imaginación y la creatividad deberán ser el elemento principal, o sea, estar a flor de piel.

La aceptación del nuevo hermanito no siempre es fácil. Aquí aparecen los celos, el imaginario de que el nuevo integrante viene a ocupar su lugar, es por eso que se los debe incluir en los juegos, y en los momentos de dispersión con la

panza. Darles un espacio para que puedan acariciarla, hablarle, cantarle, narrarle un cuento, o contarle como le fue en su día y tal vez hacerles preguntas, les servirá a los papás conocer los sentimientos que se le juegan a su hijo, y así responderle algunas dudas.

El poder escucharlo, también les ayudará a imaginarse y tenerlo más presente a ese nuevo hermanito. Considerando que el jugar es algo cotidiano en la vida de los niños, el mismo juego será una vía óptima para que los hermanos puedan relacionarse con el bebé en la panza. Hacerlo en un clima de distensión y armonía facilitará la relajación de la madre a la vez que le transmitirá al bebé sensaciones placenteras. Por otro lado, sabemos que si la música que escuchan, bailan, cantan en la casa le causa placer a la madre, y por ende la disfruta, su bebé va a recibir esa sensación agradable que le es transmitida, sin importar el estilo musical.

El bebé antes de nacer percibe además de los sonidos y las vibraciones, las hormonas que transmiten la sensación materna, más allá de poder comprender el significado de lo que suceda. Para que el jugar tenga sentido en esta relación vincular es importante que la mamá le transmita al bebé una sensación placentera. Así que listos, preparados...ya! A divertirse y disfrutar.

NyC.  copyright

Si querés más información sobre este tema y sobre el detector de sonidos de uso hogareño podés visitar www.neocuore.com

