

Cómo los adultos pueden nutrir con afecto la vida de niños y niñas

Resumen

El afecto es un nutriente indispensable para la vida de todo ser humano y vital en la vida de un niño o niña. Desde antes del nacimiento, el niño percibe las manifestaciones de afecto expresadas a través de los cuidados maternos y paternos y de los demás miembros de la familia, facilitando el inicio de la estructuración afectiva y constituyéndose en la base para el futuro desarrollo emocional del nuevo ser.

Adults can nourish the life of children with affection

Abstract

Affection is an indispensable nutrient in the life of every human being and it is vital in the life of a child. Even before birth, children perceive the displays of affection expressed through the care given by the father and the mother as well as by other members of the family. This facilitates the beginning of the affective structure and it is the basis for the future emotional development of the new being.

CÓMO LOS ADULTOS PUEDEN NUTRIR CON AFECTO LA VIDA DE NIÑOS Y NIÑAS

Elsa Galán Sarmiento*

Las manifestaciones afectivas de seguridad y protección son necesarias durante la primera infancia para forjar las características de personalidad importantes en la interacción con el otro, como son la autonomía, la identidad de género y el aprendizaje de valores.

Superada la primera infancia, el periodo escolar se caracteriza por ser una etapa de crecimiento físico, serenidad y estabilidad emocional; con transformaciones visibles, tales como el crecimiento desproporcionado del cuerpo, la pérdida de la dentición y el establecimiento de nuevas relaciones afectivas.

En la pubertad y adolescencia se amplía el espacio afectivo con otros, el niño o la niña viven y sienten otros espacios y momentos de encuentros, que facilitan o bloquean su crecimiento y desarrollo. Este periodo es el tiempo de grandes transformaciones del cuerpo y de crisis emocionales, que son la base para la estructura de la personalidad del adulto.

Teniendo en cuenta las etapas del desarrollo físico y emocional del niño, surge el interrogante de ¿cómo las personas o adultos que rodean al niño o niña pueden brindar una nutrición afectiva?

El amor y la comprensión son herramientas fundamentales para nutrir afectivamente a una niña o a un niño y lograr su pleno crecimiento y desarrollo.

* Lic. en Enfermería, Esp. en Salud Materno-Infantil, Esp. en Gerencia Social. Subdirectora de Familia Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

El amor se expresa y percibe por todos los sentidos, la piel, el abrazo, las miradas, los gestos, la palabra, el contacto y la presencia; por ello, los adultos deben detenerse a pensar cómo brindan esta nutrición afectiva o, por el contrario, son generadores de desnutrición emocional.

De los sentidos, el auditivo es el más sensible para recibir las expresiones de nutrición afectiva o desnutrición emocional. La nutrición afectiva se caracteriza por el elogio, la sonrisa, la felicitación, la orientación y el reconocimiento del ser persona singular e importante en los diferentes entornos o ámbitos de socialización. Por el contrario, las manifestaciones de descalificación, como gritos y reprimendas, generan en el niño o niña sentimientos de no ser nadie, de insatisfacción para aprender, ira y enojo reprimidos, originando sentimientos de minusvalía, miedo, visión negativa y oscura del mundo.

Además de la palabra, el contacto físico es fundamental para la nutrición afectiva, porque a través de la piel se transmiten manifestaciones de alegría, tristeza, reconocimiento y satisfacción por el otro. Por esto, es necesario abrazar y acariciar al niño como parte del aprendizaje básico en la formación de adultos con capacidad de brindar nutrición afectiva. El lenguaje natural del afecto adquiere una bella significación en la **sonrisa**. Se ha comprobado que los niños y niñas a quienes se les sonríe (en el hogar, jardín infantil, escuela, institución) son más seguros e independientes. La sonrisa transmite confianza, apoyo y amistad. El mensaje es “confío en ti”, “estoy contigo”, “eres importante”, “me preocupas”, “me gustas”, “te quiero” y otros calificativos. La sonrisa es la única expresión facial que no deja lugar a dudas sobre su autenticidad, cuando es falsa se nota inmediatamente.

Las manifestaciones corporales y del lenguaje utilizadas en el juego y el arte también brindan posibilidades de aprender a canalizar los estados de agresión y violencia, transformarlos en manifestaciones de afecto. La dimensión lúdica de los adultos y de los niños y niñas da la posibilidad de vivenciar el acercamiento con el otro, mediante la desinibición de las actuaciones acartonadas surgidas por las exigencias de las relaciones sociales.

El cuento, la ronda y las canciones son también expresiones lúdicas que facilitan e ilustran aún más el aprendizaje de la nutrición afectiva, mediante el encanto y la magia que trasciende el candor y la picardía de los años infantiles.

Así como la alimentación física requiere de un espacio placentero y cómodo, grato a la vista y al paladar, la nutrición afectiva es una función también natural y vital, que requiere de enseñanza y habituación diaria para fortalecer e intertroycetar el crecimiento afectivo. La alimentación física tiene tiempos y espacios delimitados, en cambio, la nutrición

emocional forma parte de todas las acciones e interacciones de la persona humana.

Las personas adultas son el modelo de aprendizaje de la nutrición afectiva; Humberto Maturana afirma que nuestras primeras experiencias de trato de igualdad, de participación provienen de la relación con las personas adultas que cumplen el papel de cuidadores, y las actitudes de igualdad y participación que conservamos a lo largo de nuestra vida provienen de esas primeras experiencias y es posible potenciarlas. Cuanto más nos alejamos de esa cultura democrática y afectiva, más nos acercamos a la discriminación, la verticalidad, la deslegitimación del otro, la violencia y el desafecto en las relaciones (Maturana).

Los recuerdos gratos siempre están asociados a personas queridas, a instituciones afectivamente importantes y a informaciones registradas a través de nuestros sentidos, olores, imágenes, sabores y sonidos. Volver sobre vivencias de nuestra infancia despierta alegrías, tristezas, dolores y nostalgias (Compensar, 1994).

Si alguna vez reflexiona y le pregunta a una niña o niño: ¿Estás feliz de vivir con tu familia? ¿Estar con tu familia es agradable? ¿Sientes que te aman y te apoyan y tú también?... Y te responden, afirmativamente, es porque vives en una familia *nutridora*. Por el contrario, si contestan “no” o “pocas veces” es posible que estés viviendo con una familia poco nutridora (Satir, 1991).

El reto para todos los adultos es construir desde la vida cotidiana familiar e institucional una cultura del afecto y la convivencia que permita nutrir la niñez, generar un óptimo crecimiento y desarrollo de todas sus potencialidades, y asegurar su participación en la toma de decisiones para hacer realidad su desempeño como adulto, siendo autónomo y generador de nutrición afectiva.

La analogía entre afecto y nutrición se expresa en los significados de estas palabras. En latín afecto es “ad-factum” y significa “compartir y dar de comer” y ambos son vitales para la sobrevivencia de todo ser humano. Una práctica de crianza fundamental para hacer realidad los derechos de la niñez: supervivencia, protección, desarrollo y participación es la alimentación, es decir, la forma como aseguramos la nutrición.

Las prácticas de crianza varían según el lugar y la familia, cuando nutrimos a un niño o a una niña es necesario observar **cómo, con qué, en dónde y con quién** se alimenta. Me refiero aquí a la nutrición como el alimento diario que recibimos en las relaciones con las personas y el ambiente que rodean al niño o niña.

En esos cómo, con qué, dónde y con quién, el **afecto** es un ingrediente fundamental, y esto ha sido comprobado por investigaciones en el espacio institucional y familiar. Así encontramos que en el cuidado de los niños y niñas en los hospitales donde se evitaba el contacto, el cariño y la efusión con ellos y ellas y se ignoraba el calor de un beso y la dulzura de una sonrisa, por aquello de la lucha contra los microbios y la aplicación de la asepsia para prevenir infecciones, los resultados fueron desastrosos para su desarrollo y crecimiento: aumento de la mortalidad, morbilidad y retraso del desarrollo afectivo en todos sus aspectos.

En cambio, en otros hospitales se observó que niños y niñas a quienes se acariciaba, sonreía y con quienes se establecía mayor contacto interpersonal presentaban una pronta recuperación, sobrevivían y se prevenía un retraso en su desarrollo.

Así mismo, en investigaciones con familias paupérrimas que vivían sin la menor higiene, se pudo observar que los niños y niñas tenían un desarrollo afectivo mucho más satisfactorio porque mantenían un cálido contacto humano (Mauco, 1973).

Por suerte, pese a lo abstracto del afecto, la investigación científica confirma que es un alimento fundamental y es potente como un medicamento, tanto cuando está presente como cuando se retira.

El amor fomenta el crecimiento. Los niños y niñas muy pequeños provenientes de hogares abusivos pueden presentar un estado de crecimiento retardado o muy deficiente, que se conoce como enanismo psicosocial. Además de tener baja estatura y poco peso para su edad, también manifiestan a menudo emociones subdesarrolladas y escasa capacidad de aprendizaje. Sin embargo, esta capacidad se puede invertir rápidamente en cuanto se les proporciona un ambiente amoroso (Chopra, 1997).

Todo ser humano requiere para su crecimiento y desarrollo de un equilibrio entre los diferentes sistemas orgánicos, responsables del estado de su salud corporal, así como del equilibrio o armonía con los demás sistemas orgánicos, inorgánicos y psicosociales que lo rodean e interactúan con él o ella como parte de su mundo.

Ilustraré con un ejemplo esta afirmación:

Ana es una niña que a sus 8 años vive con sus padres en un barrio de invasión. En sus primeros 4 años una tía materna le brindó gran cuidado y era una niña alegre, a pesar de la situación de pobreza, pero por circunstancias laborales la tía se fue de la ciudad.

Durante el día soporta el hambre, las privaciones de todo tipo, el mal humor de su madre, quien a veces le demuestra cariño, siendo más los momentos en que ella la humilla, la insulta y la golpea, la gran mayoría de

las veces sin causa aparente. En las noches sufre pasivamente los escándalos del papá que llega casi siempre embriagado y golpea a todos, ofende con palabras a su madre y exige a la niña un comportamiento servil.

No hay que hacer un gran esfuerzo para deducir que Ana y todos los miembros de su familia —unos como sujetos pasivos y otros como sujetos activos— no poseen en lo físico, en lo afectivo ni en lo social un estado de equilibrio u homeostasis que permita el crecimiento, desarrollo y satisfacción personal.

Volviendo a la historia, es posible que Ana no quiera levantarse en las mañanas porque para ella, el estar dormida es un estado ideal; su apetito es deplorable, su retardo en peso y talla muy evidente, su desarrollo afectivo es muy precario, su dolor a consecuencia de las magulladuras por las continuas golpizas, su estómago vacío que no deja conciliar el sueño en la noche ni tener paz durante el día, las continuas diarreas acompañadas de dolor abdominal inducidas por los parásitos intestinales, las picaduras de pulgas, piojos, zancudos, entre otros, los gritos e insultos, humillaciones, van generando en su afectividad un vacío total, en resumen, a sus escasos 8 años, percibe que pase lo que pase, nada puede ser peor que estar en casa, y decide huir.

Pocos días después, Ana pasa a engrosar la interminable lista de niñas(os) de la calle que en medio de la hostilidad, la violencia, el hambre y el frío de la gran ciudad, buscan un medio más apto para reír, gozar, crecer y ser personas, aunque a otros parezca que su actual situación no es apta para seres humanos.

Después de unos meses, Ana es llevada a una institución donde entra en contacto con adultos que buscan protegerla a base de normas y reglamentos que limitan el crecimiento y desarrollo de Ana, ella se siente incomprendida, no amada y permanece por un tiempo en ese lugar. También huye de allí y busca a su tía materna que la cuidó en sus primeros años, quien la acoge, acepta y le brinda afecto, cuidado y protección. Hay días en que Ana piensa en sus padres y hermanos y quisiera saber de ellos.

Se preguntarán: ¿cuál es el propósito de esta historia?

Basándome en ella trataré de dar respuesta al tema que nos convoca, **nutrición y afecto**, a través del desarrollo de dos interrogantes que me he planteado.

¿Qué significado tiene para la vida de un niño o una niña el afecto?

¿Cómo podemos los adultos y personas que rodean al niño o a niña nutrir con afecto su vida?

En la situación de Ana en sus primeros 4 años, la tía tuvo una gran influencia significativa en la vida afectiva de ella, se sintió aceptada, cuidada y amada.

Con sus padres la interacción fue de agresión en todos los aspectos, desde el espacio físico, psicológico, social y ambiental, lo que interfirió y rompió la convivencia. Con la gallada fue un espacio de compartir la sobrevivencia.

En la institución encontró un lenguaje ajeno a sus necesidades, primaron las normas más que hacer realidad los derechos de Ana; faltó comprensión y cariño, lo que propició la huida de la institución.

Su gran necesidad de afecto la motivó a buscar a la persona que tenía para ella un gran significado para su existencia. Afortunadamente, logró encontrar a su tía e iniciar una nueva etapa en su historia de vida que coincide con su crecimiento y desarrollo en la etapa escolar.

Esta historia nos confirma que el significado del afecto para Ana, y cualquier niña o niño se va construyendo en la relación con el otro y **cada ser humano va aprendiendo a su vez su propio lenguaje del amor.**

Bibliografía

MATURANA, Humberto, La democracia, una obra de arte, Magisterio, Bogotá.

COMPENSAR, Recuperación de la ternura en situaciones límites, Bogotá, El autor, 1994.

SATIR, Virginia, Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar, México, Pax México, 1991.

MAUCO, Georges, Educación de la sensibilidad del niño, Aguilar, Madrid, 1973.

CHOPRA, Deepak. El camino hacia el amor. Javier Vergara, Buenos Aires, 1997.