

Derecho al rasguño

Los niños no necesitan ni quieren que se les proteja a cada instante. En el juego conviene que asuman ciertos riesgos para desarrollarse sanos física y psicológicamente. Mejor si es al aire libre

VERENA AHNE



EXPERTO ESCALADOR

A sus 5 años, Vincent, hijo de la autora, disfruta encaramándose a todo lo que se le pone por delante. La experiencia le permite valorar de manera adecuada los retos peligrosos.

Desde lo más alto de la copa del ce-rezo sonríe Vincent, de casi seis años. Alcanzar la cima no le ha resultado pan comido: ha tenido que trepar por el ancho y curvado tronco, encaramarse a las ramas y superar un instante de miedo, duda y de «yo no puedo». Al final ha resuelto el último tramo hasta llegar al alto y fresco mirador, donde permanece satisfecho solo, consigo mismo.

Como todos los niños de su edad, a mi hijo le encanta escalar. Siempre que puede busca las alturas, sea en el campo o en la ciudad, lugar este último donde aprovecha los equipamientos infantiles de los parques, los rocódromos e incluso los armarios de casa. Pero también le gusta descender. Hace años que practica los saltos: de la roca a la hierba, del muro al asfalto y salva los peldaños de la escalera de tres en tres o incluso se atreve con cinco de una tacada. En sus pantalones no faltan los agujeros, ni los hematomas en sus piernas.

Si el lector trata mucho con niños, sabrá cuánto disfrutan con el cosquilleo que produce la sensación de peligro que causan las alturas, la velocidad, las vueltas incesantes, el columpiarse, el colgarse, además de los retos de equilibrio. Según explican los científicos del desarrollo, en el juego arriesgado y la búsqueda de peligro, los niños sondean los límites para superarse a sí mismos, paso a paso. De este modo vencen sus pequeños y grandes miedos y desarrollan la confianza en sus propias capacidades. También aprenden a moverse con habilidad, a no herirse y a valorar las situaciones de forma adecuada, de manera que ganan seguridad para toda la vida [véase «La importancia de jugar», por M. Wenner Moyer; MENTE Y CEREBRO, n.º 46, enero de 2011].

En nuestra sociedad actual, en la que prima la máxima protección, la palabra «riesgo» posee connotaciones negativas, en especial cuando se trata de infantes. Sin embargo, existen diferencias entre el peligro verdadero y el riesgo. El primero se refiere a una situación que el sujeto no ve y de la que cabe protegerlo: una ventana abierta en el tercer piso, unos productos tóxicos o unas olas enormes en el mar. Por el contrario, un riesgo supone un reto que el niño reconoce y que decide si lo quiere asumir. ¿Me atrevo a subir al árbol? ¿Me caeré de la bicicleta si tomo esa curva tan cerrada?

Ellen Sandseter, de la Universidad de Queen Maud para Educación de la Primera Infancia, ob-

servó a numerosos críos de edad preescolar mientras jugaban. En 2007 definió seis ámbitos que tanto los niños como los supervisores escolares tomaban en especial consideración. Encabezaba la lista, con diferencia, la gran altura: trepar, saltar desde una superficie sólida o inestable, hacer equilibrios, colgarse cabeza abajo o bambolearse lo más alto posible.

En segundo lugar constató que la velocidad provocaba en los más pequeños gritos de alegría, como cuando corren rápido y descontrolados. Los niños de más edad disfrutaban de la rapidez al columpiarse, deslizarse o dar vueltas y, cómo no, equipados con el triciclo, la bicicleta, el patinete, los patines, los esquíes y hasta los trastos rodantes que se fabrican ellos mismos. Me quita el aliento ver cómo Vincent, ahora en bicicleta, antes en triciclo, sorteaba a toda velocidad las esquinas cuando compite con los amigos.

Retomemos el estudio de Sandseter. Los niños y también los adultos calificaron de situaciones de riesgo las peleas y alborotos. Como antropóloga cultural debí comprender que, sobre todo a los varones —la educación marca la diferencia—, pocas cosas les entusiasman tanto como la lucha, trátase de un simple forcejeo o de pegarse unos contra otros con cojines o palos. (Incluso mi hijo tiene ahora un par de «armas de verdad», a saber, espadas de madera.) En esas situaciones, las lágrimas están al orden del día, pero aprenden que los impactos duelen.

Pese a que algunos niños experimentaban el acercarse a los lugares peligrosos (acantilados, barrancos, aguas profundas o heladas, incluso fuego) como excitante, Sandseter advierte de que no todos los infantes son conscientes del peligro que corren cuando se implican de pleno en el juego.

A la aventura

Con todo, los alumnos de preescolar siempre consideran una aventura emocionante explorar un terreno desconocido sin supervisión de los adultos. Disfrutaban del «cosquilleo de poder perderse». Además, sienten atracción por los objetos peligrosos, bien se trate de cuchillos, serruchos o hachas. Inclination que no todos los adultos temen: la responsable de una guardería rural me contó que los niños que vigilan tienen permiso de manipular un hacha que se encuentra en el recinto, pero siempre bajo normas preestablecidas.

«Vivir no es respirar, es actuar»

—Jean Jacques Rousseau

EN SÍNTESIS

Sin miedo

1 Los niños se orientan de manera natural hacia situaciones de juego en las que pueden poner a prueba sus límites físicos.

2 Los psicólogos creen necesario que los niños afronten cierto peligro para superar miedos y desarrollar seguridad en la valoración de los riesgos.

3 La naturaleza o los lugares cercanos a ella constituyen entornos que propician tales efectos.



OFICIO SOÑADO: FORESTAL

Las herramientas en general fascinan a los niños. En lugar de prohibirles su uso es mejor practicar con ellos la manera de emplearlas correctamente.

Según los países, predominan unas u otras costumbres. En 2009, la etnóloga Morgan Leichter-Saxby observó en Gambia a chicos jóvenes que iban a cazar jabalíes con arcos y cuchillos de elaboración propia. Ningún adulto les había enseñado a fabricar armas; el conocimiento se transmitía de una generación infantil a la siguiente. De este modo, el hermano pequeño podía tomar parte en el ritual cuando cumplía los ocho años; hasta entonces solo cazaba conejos. Otra diferencia: al pie de los árboles no aguardaba nadie para rescatar a un osado y jovencito trepador. «Un niño pequeño que no sabe cómo avanzar al hallarse en el frágil extremo de una rama, simplemente se deja caer, se sacude el polvo de las vestiduras y vuelve a intentarlo», describe Leichter-Saxby en su blog (playeverything.wordpress.com/blog).

Hoy por hoy, en los países occidentales ¿nos preocupamos en exceso de nuestros niños? Frank Furedi, profesor emérito de la Universidad de Kent, opina que así es. Incluso pone nombre al fenómeno: «paranoia paternal». Según la hipótesis de Furedi, la imagen del niño se ha transformado enormemente a lo largo del último siglo. Antaño, los niños se consideraban robustos y fuertes; el riesgo era positivo. En la actualidad creemos que son frágiles; que se los debe proteger desde un

principio ante cualquier daño psicológico y físico. Existe un extenso mercado de consejeros y asesores que se aprovechan de los padres inseguros, fenómeno que alimenta todavía más el temor.

Sin olvidar la influencia de los medios de comunicación. Muchos reflejan una imagen distorsionada de la vida real. Una publicación puede dedicar cuatro líneas a los numerosos muertos en accidentes de esquí y al lado informar, a página entera, sobre el trágico accidente de una niña en el parque de juegos. Los lectores debemos saber distinguir la relevancia de cada información así como la inexistencia de una correlación entre ambas. Los parques de juego ocupan, según las estadísticas, un lugar muy abajo en la lista de lugares en los que ocurren más accidentes infantiles.

Similar fenómeno sucede con el miedo a un secuestro. Cuando pienso en los últimos años, me viene a la mente Natascha Kampusch y la pequeña Maddie, casos únicos. Mas el miedo se arraiga en lo más profundo. Hasta hace poco, no se me había pasado ni un segundo por la cabeza la posibilidad de que Vincent andara y desandara solo el camino hacia la escuela, aunque tan solo necesita atravesar el verde Prater, un gran parque público vienés libre de tráfico.

¿Qué ha cambiado?

«Nada», asegura mi propia madre cuando comento el tema con ella. A continuación recuerda que durante su etapa escolar (posterior a la Segunda Guerra Mundial), también merodeaba mucha gente rara. De niña, mi madre iba y volvía a diario de la escuela de educación primaria, sin supervisión adulta y con dos horas de camino a través de un bosque bombardeado, siguiendo el curso de un riachuelo, hubiese viento o temporal.

En la actualidad, por el contrario, la mayor parte de la vida infantil, tanto en Alemania como en Austria u otros países de Europa, transcurre bajo vigilancia: en el hogar, en el parque, en la guardería, en las actividades deportivas y de ocio. Si los padres son sobreprotectores duplican la restricción; un problema que, sin duda, puede estar relacionado con el envejecimiento. Ciertamente es que con los años ganamos experiencia, pero también vivencias de temor. En cambio, los críos en la guardería apenas las conocen: viven con despreocupación el momento. A su vez, adquieren habilidades motrices, cognitivas y sociales cuando juegan.

Consejos para los padres

- Observe en qué etapa del desarrollo se encuentra su hijo y si necesita embarcarse en nuevos retos.
- Evite exigirle demasiado. No le compare con los demás ni le obligue a realizar cosas para las que (aún) no está preparado.
- Intervenga si ve que humillan a niños poco habilidosos o más torpes. Defienda que cada individuo tiene su propio ritmo de aprendizaje.
- Escápese con los suyos a la naturaleza siempre que le sea posible. A los niños les encanta embarrarse, escalar, construir y esconderse. Mejor cuanto más variado sea el entorno.
- Llévese ropa y zapatos adecuados, que puedan mojarse y ensuciarse.
- No se olvide de portar cuerdas, cordeles y alguna navaja. Establezca normas claras para el uso de las herramientas y concrételas a los más pequeños.
- Juegue con sus hijos. Permítale cierto riesgo, que se ensucien y agiten.
- Relaciónese y establezca amistades con las personas de su entorno más cercano: cuantos más vecinos conozca, más fácil le resultará permitir que su hijo salga de casa.
- No tome los chichones y los rasguños como un drama; la sobreprotección sí lo es.

[Asociación federal alemana para el fomento del mantenimiento y la actividad física (BAG), y otros]

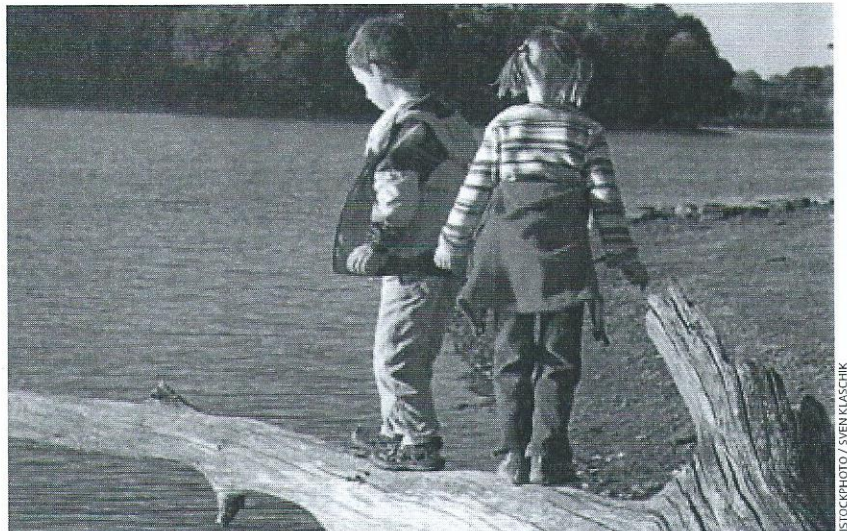
Un requisito para la obtención de esas capacidades radica en disponer de un entorno adecuado, un ambiente estimulante que permita actividades lo más complejas posible, apunta Dieter Breithacker, director del Comité Federal para la Mejora de la Postura y el Movimiento de Alemania. Breithacker propone la «escuela activa», en otras palabras, un ambiente complejo que ofrezca situaciones vacilantes y variadas que supongan un esfuerzo para los cinco sentidos (escalar una colina deslizante o hacer equilibrios sobre el tronco de un árbol delgado y suelto, por ejemplo). Estas actividades exigen coordinación, estimulan la mente y favorecen las capacidades motrices.

Movimiento e inteligencia

El efecto positivo de la actividad física sobre el intelecto infantil se encuentra bien documentado. En 2008, François Trudeau, de la Universidad de Quebec, comparó los resultados de una docena de estudios. Llegó a la conclusión de que practicar a diario deporte durante una hora no solo reforzaba físicamente a los niños, sino que también les beneficiaba a nivel cognitivo. Pese a que los escolares «activos» dedicaron menos tiempo a las asignaturas, obtuvieron en general mejores notas que sus compañeros más sedentarios. Otra revisión basada en otras tantas investigaciones destacó que los niños que participaban en programas deportivos se mostraban más inteligentes y creativos, además de que obtenían un mejor rendimiento en las funciones ejecutivas, es decir, en habilidades que implican resolver problemas y manejar las propias acciones y emociones.

Con todo, el juego y la algarabía en plena naturaleza o en parques infantiles cercanos a ella ofrecen más ventajas que las clases de deporte. [véase «El poder de la naturaleza», por K. Wilhelm; MENTE Y CEREBRO, n.º 54, mayo de 2012]. Las razones son varias. No existe una presión por el rendimiento que quite las ganas de actividad física, a lo que se suma el efecto de la aventura: los nuevos retos y el deseo y la alegría de controlarlos desencadenan la liberación de dopamina en el cerebro. Dicho neurotransmisor actúa como un reforzador que fija las experiencias de aprendizaje. De esta manera, escalar rocas y trepar árboles favorece la estimulación de las redes neuronales.

Sin la severa mirada de los adultos también resulta más fácil abrirse a la autonomía. Si el lector observa a los niños retozando en plena naturale-



ISTOCKPHOTO / SVEN KLASCHIK

za, donde se sumergen en su propio mundo durante horas, entenderá a qué me refiero. Los críos experimentan lo que en psicología se denomina flujo, un estado de consciencia alerta a la vez que relajado que reconforta la psique.

En definitiva, el ambiente por excelencia de los niños es la naturaleza; incluso cuando se trata de un olvidado descampado al final de la calle. El entorno natural les resulta estimulante, vivaz, lleno de sorpresas y misterios. Ofrece riesgo y aventura, despierta la fantasía y hace libre. Pensadores de otras épocas, entre ellos Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) y Henry David Thoreau (1817-1862), ya formularon tal convicción. Más tarde han sido los representantes de la pedagogía del riesgo y la experiencia los encargados de exponer la misma idea, que se materializa en iniciativas como las escuelas Wald y Waldorf, cuyo objetivo es, entre otros, devolver un poco de la naturaleza a los más pequeños. No obstante, se trata de un programa minoritario. En 2008, el escritor y periodista Richard Louv dejó constancia en su obra *El último niño en los bosques* de la existencia del «síndrome de déficit de naturaleza», una expresión asumida de inmediato por los expertos. Su éxito de ventas desencadenó un intenso debate acerca de los niños y la vida al aire libre.

Una de las principales causas del susodicho déficit recae hoy en día en la avalancha de automóviles que ocupan las ciudades, ya que provoca que los niños permanezcan «encerrados» en su casa. Sin embargo, aunque la preocupación por el tráfico se halla justificada, no debe convertirse en motivo de encierro. En Suiza, por ejemplo, país en el que el tráfico no brilla precisamente por su

EQUILIBRISMO

A la mayoría de los padres no les resulta fácil dejar que sus hijos experimenten situaciones arriesgadas y a la vez protegerles de accidentes graves.

La preocupación se palpa

«Mis padres suelen tener mucho miedo cuando juego fuera alborotado.» Alrededor de un 40 por ciento de los niños entre 6 y 12 años confirmaron esa respuesta en una encuesta llevada a cabo en 2012.

(Encuesta encargada por la revista *Medizini a Iconkids & youth*, con 725 niños, 2012)



DREAMSTIME / MELBEE80

NO PENDE DE UN HILO

Agárrate bien, supera el miedo y lánzate. Juegos de actividad física como la tirolina exigen y benefician al mismo tiempo.

ausencia, los críos de 6 a 11 años invierten entre 60 y 160 minutos al día en actividades y juegos físicos al aire libre. Además, el 80 por ciento se desplaza a la escuela en bicicleta o a pie.

«La ciudad también es un biotopo», afirma Breithecker. «Si uno crece allí, debe aprender a desplazarse con seguridad, de igual manera que un niño en la selva o en una granja», señala para quitar hierro al argumento del tráfico rodado. Cada entorno posee sus propios peligros. Solo mediante la acción y la práctica aprendemos a manejarlos. «¿Por qué no debe un niño ir solo a la escuela, si ha aprendido las normas?» Las reglas de seguridad básicas que los adultos, principalmente los padres, aportan a sus hijos les acompañarán de todas maneras. Así, paso a paso, un escolar puede andar su propio camino, quizá también en grupo, como suele suceder en las urbes suizas.

Carencias por sobreprotección

A los niños criados entre algodones, cuyos progenitores merodean a su alrededor cual helicóptero, sin perderles de vista ni por un segundo con el propósito de evitar así el menor peligro, carecen de esas experiencias decisivas. Sin ir más lejos, no hace mucho vi a una niña haciendo equilibristismo sobre un muro: ponía un pie delante del otro con cautela y prudencia. No era especialmente rápida para su edad, quizá le faltaba práctica, pero sí parecía muy concentrada en su quehacer. Hasta que la divisó su madre. «¡Ten cuidado!», exclamó. En ese momento, la niña se quedó de piedra, sus rodillas cedieron, no podía dar un paso más. El rostro de la chiquilla mostraba miedo, el miedo de la madre que acudió a toda prisa para asirla de la mano y «salvarla». ¿Tuvo algún efecto positivo la intervención del supuesto rescate? Como mucho, pudo evitar un rasguño. La niña se movía conforme a sus habilidades, las cuales no pudo mejorar, como tampoco pudo cosechar una experiencia de éxito que le ayudaría a favorecer su coordinación motora y superar por sí sola el miedo. De esta manera, no había conseguido culminar la confianza en su propio juicio, por lo que continuaría su temor. Además, la señal de alarma materna —a buen seguro, ni la primera ni la última— convertía el mundo en un lugar peligroso para la hija, el cual afrontará, de seguir así, con problemas.

El modo en que los progenitores inician a sus vástagos en esas y otras situaciones repercute de forma directa sobre la capacidad de estos de

valorar por sí mismos los riesgos, indica Helen Little, de la Universidad Macquarie. En su estudio de 2010 acerca de la influencia de las actitudes de los padres, la investigadora tranquilizó a estos con respecto al riesgo que los niños asumen, en especial, a través del juego. «Escalar, por ejemplo, es una de las actividades más seguras», remarca Breithecker. «Los niños deben encaramarse muy arriba y así reducir su temor a las alturas.»

Sandseter y Leif Kennair, este último de la Universidad de Ciencia y Tecnología de Noruega, señalan el efecto antifóbico como uno de los factores esenciales del juego arriesgado. «Mediante el juego, el niño reduce su miedo ante situaciones que eran “peligrosas” cuando era pequeño», explican en un artículo de revisión de 2011 sobre aspectos evolutivos de la conducta de juego arriesgado. De manera inconsciente, los niños emplean una técnica que hoy se utiliza en la terapia conductual para trastornos fóbicos: se «secciona» el temor del sujeto en pequeños pasos y logros que irá superando hasta vencer el miedo por completo.

Si se limitan o prohíben continuamente las supuestas situaciones peligrosas, el miedo —que de otra manera ya no se hubiera instalado en la mente del niño— se mantiene. Los padres miedosos crían hijos también temerosos, incluso propensos a desarrollar fobias. Por otro lado, las exigencias y las expectativas que superan las capacidades del infante provocan que experimente terror, como en el caso de los padres que piden a su hijo que tenga valor cuando este todavía no se siente preparado. Ese tipo de intervenciones suelen impedir que el niño se mueva con seguridad, lo que conlleva que no le guste moverse. Ello empieza en la clase de gimnasia. Con frecuencia, los niños más torpes son víctimas de humillaciones y exclusión, a no ser que el docente o monitor atento reconduzca la situación con firmeza. En lugar de corretear al aire libre durante un par de horas, como necesitan todos los niños y jóvenes, prefieren retraerse delante del televisor, el ordenador o la videoconsola.

El déficit de actividad física supone un factor de riesgo: se resiente la interacción social con otros niños y la capacidad de aprendizaje. La falta de movimiento hunde la autoconfianza y aumenta los problemas psicológicos. «Los jóvenes sedentarios enferman cinco veces más de depresión que los que se mantienen activos», informa Peter Schober, de la Universidad de Medicina de Graz.

¿DEMASIADO ATREVIDO?

Algunas acrobacias en el parque infantil pueden parecer más osadas de lo que en realidad son.



ISTOCKPHOTO / PARKERDEN

«Y su riesgo de adicción es más elevado», añade. Asimismo, cabe la posibilidad de que exista una relación con el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). De hecho, el tratamiento mediante la actividad física mejora el estado de los niños con TDAH, incluso sin medicación, según un estudio de Gerald Hüther, de la Universidad de Gotinga. Dos meses de mucho trabajo en una cabaña de montaña y queseando fueron suficientes para comprobarlo.

Falta de natura y ejercicio

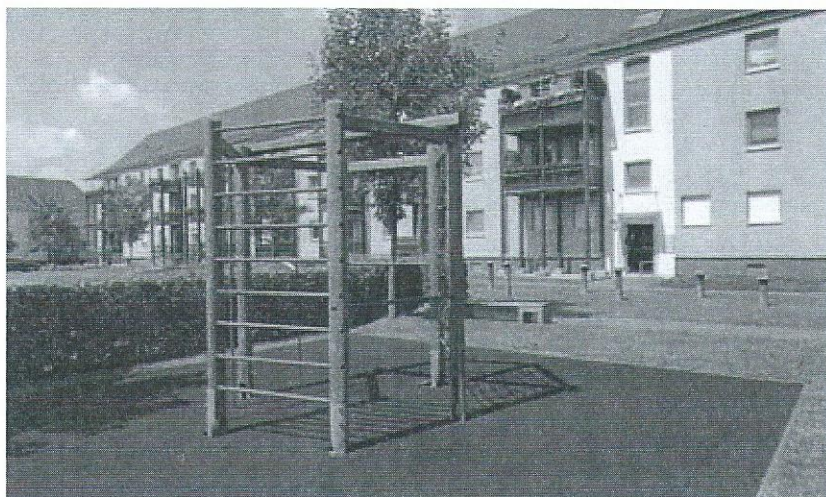
La salud de los jóvenes de hoy en día sufre una carencia de naturaleza y de actividad física. Los dolores de cabeza y espalda, las lesiones por malas posturas, el sobrepeso y los trastornos alimentarios se generalizan. Además, la falta de movimiento provoca problemas físicos. «En tres de cada cuatro niños lesionados se hallan implicados déficits motores», confirma Schober. El miedo a los chichones y la constante preocupación por la salud produce lo que se quería evitar en un principio: lesiones, problemas mentales y físicos. Cada vez más expertos defienden el reconocimiento de los rasguños, arañazos, heridas e incluso fracturas óseas como una parte «normal» de la infancia.

«Una lesión es una pequeñez en comparación con la ventaja que un niño obtiene al jugar con libertad y trepar a sus anchas», señala Breithecker. Si un adulto acepta los morados como un derecho del niño, le resultará más fácil dejarle jugar con los amigos en el patio a su aire y sin vigilancia.

Heridas constructivas

Desde 2008, las directrices europeas en relación a los parques infantiles y sus instalaciones incluyen el siguiente prefacio: «La oferta de juego debería aspirar a mantener el equilibrio entre la necesidad de ofrecer riesgo y la de proteger al niño de lesiones graves». Los niños deberían aprender a manejar los riesgos, pese a que ello pueda originar contusiones, magulladuras e incluso, de forma ocasional, fracturas en las extremidades. Hoy por hoy, el objetivo no radica en lograr un entorno libre de accidentes, sino en evitar aquellos que causen lesiones permanentes o la muerte.

«Ningún entorno puede ser seguro al cien por cien», opina Jennie Lindon, autora del libro *Too safe for their own good?* («¿Demasiado seguros por su propio bien?»). «Incluso los niños bien vigilados llegan a lesionarse, a menudo de forma imprevi-



FOTOLIA / GRETWISCH

sible», arguye. Según apunta, las instalaciones de juego aburridas pueden llevar a que los niños inventen fines extraños, póngase por caso, realizar equilibrios en lo más alto de una estructura baja. No harían lo mismo en una instalación de altura más desafiante. David Ball, de la Universidad de Middlesex, descubrió que el número (pequeño) de fracturas óseas que se registraban en los parques infantiles de Inglaterra y Australia no disminuyó después de que se instalara en ellos pavimento amortiguador. «Los niños creen que el suelo blando resulta más seguro de lo que en realidad es», explica Ball. Si el suelo es de asfalto, en cambio, saben que la caída va a ser dolorosa, por lo que toman más cuidado.

Cada herida posee su cara buena. Un niño aprende qué significa «caliente» a partir de la primera quemazón. En cambio, los gritos y el dedo índice extendido en señal de desaprobación y advertencia no imprimen experiencias constructivas y beneficiosas en el cerebro del accidentado. Solo la experiencia y la práctica logran tal efecto. El aprendizaje perdurable es aquel que surge a partir de la acción. Una máxima válida también para los adultos. Ya que la sobreprotección resulta contraproducente, por el bien de nuestros hijos debemos ser más valientes y practicar una y otra vez la no intervención: respire profundamente, cierre los ojos, y adelante.



Verena Ahne es antropóloga cultural y periodista científica.

PELIGROSAMENTE ABURRIDO

Los equipamientos de juego que ofrecen pocos retos provocan más accidentes. Asimismo, su apariencia de seguridad resulta engañosa: el pavimento amortiguador es prueba de ello.

Para saber más

Categorising risky play. How can we identify risk-taking in children's play? E. Sandseter en *European Early Childhood Education Research Journal*, vol. 15, págs. 237-252, 2007.

Relationship between parents' beliefs and their responses to children's risk-taking behaviour during outdoor play. H. Little en *Journal of Early Childhood Research*, vol. 8, págs. 315-330, 2010.

Children's risky play from an evolutionary perspective: The anti-phobic effects of thrilling experiences. E. Sandseter y L. Kennair en *Evolutionary Psychology*, vol. 9, págs. 257-284, 2011.

Das letzte Kind im Wald? Geben wir unseren Kindern die Natur zurück. R. Louv. Weinheim, Beltz, 2011.

Mehr Matsch! Kinder brauchen Natur. A. Weber. Ullstein, Berlín, 2012.