

## Desarrollo social y emocional / Medio ambiente

### El Contacto Físico Afectivo



Estimada Alina,

Tengo dos hijas de uno y dos años. Para expresarles mi amor, las abrazo constantemente. ¿Debo darles menos afecto físico para que no se apeguen demasiado a mí?

– **Arlene Vásquez**

#### Consejos de Alina



**Alina Rosario**

Presentadora

- Los niños necesitan contacto físico afectivo para su desarrollo
- El contacto positivo y respetuoso comunica amor y cariño
- Ayude a su niño a aprender que él tiene pleno control de su cuerpo

#### Consejos de un experto



**Arantxa López**

Psicóloga clínica

El contacto físico es muy saludable y necesario para el desarrollo emotivo, físico y cognitivo de los niños y para el bienestar total del niño, especialmente en las etapas tempranas de la vida. Darles afecto físico a los niños es algo muy saludable y maravilloso que no es dañino o negativo. Los padres sólo deben tener cuidado de incluir al niño en la decisión de tener contacto físico, es decir, considerar si el niño quiere ser tocado o no.

A veces los padres tienen ciertos vacíos emocionales, y llenan esos vacíos abrazando a su niño. Los padres deben preguntarse si lo están haciendo para sí mismos o si están satisfaciendo las necesidades del niño.

#### El contacto físico afectivo

El afecto físico es una expresión espontánea de afecto por un niño, ya sea a través de caricias, un abrazo, un beso o cargándolo. Este contacto debe ser respetuoso y apropiado.

El contacto físico es muy importante porque ayuda a los niños en su desarrollo emotivo, cognitivo y físico. Se observó en orfanatos, por ejemplo, que los niños que tuvieron satisfechas sus necesidades primarias (fueron alimentados y se les mantuvo limpios), pero no recibieron contacto físico (no se les cargó, abrazó o tocó), se marchitaron y murieron!

La investigación demuestra los muchos beneficios del poder del contacto físico. Cuando

los padres o proveedores de cuidado les dan afecto físico a los niños, eso no sólo los calma, sino también crea un vínculo emocional que les proporciona abundante y saludable confianza en sí mismos, la cual les ayudará después a lidiar con problemas como la ansiedad por separación, y los hará independientes, productivos y llenos de relaciones saludables.

### **Mitos**

Hace algún tiempo en este país, se les aconsejaba a los padres no tocar a sus niños, no cargarlos mucho, ya que eso los podría consentir. En esa época, los expertos solían creer que este exceso de contacto físico crearía dependencia, y que eso les enseñaría a ser adultos desde un inicio.

Hoy en día, la investigación y la experiencia claramente demuestra que ese no es el caso, sino todo lo contrario. Ahora sabemos que los niños que reciben afecto, contacto físico, y un tiempo para depender de sus padres, en realidad se vuelven independientes y maduros gracias a la saludable auto-dependencia y autoestima proporcionada a través del contacto afectivo.

### **Siguiendo la pauta de su niño**

Los niños siempre necesitan el contacto físico, pero tomando en consideración las señales y mensajes que nos dan cuando los tocamos. Es muy importante seguir estas señales. Si nos acercamos a un niño, y el niño se aleja, o si es una bebé, mueve su cara y empieza a llorar, deberíamos tomarlo como una señal de que no quiere ser tocada. Si el niño responde a nuestro contacto físico o caricias, entonces es un indicador de que lo está aceptando, y la interacción es positiva y saludable.

Recuerde que los niños no deberían ser forzados a abrazar o besar a otras personas si no quieren hacerlo. Parece algo inofensivo, pero el problema es que están siendo forzados a hacer lo que el adulto quiere que ellos hagan. Esto los confunde y debería evitarse. Es mucho mejor permitir que el niño exprese su afecto a su manera.

### **Control sobre su cuerpo**

Es importante que los niños entiendan que ellos tienen control sobre sus cuerpos. Esto es algo completamente esencial, la posibilidad de desarrollar la capacidad de diferenciar entre sus cuerpos y los de los demás, y que sus cuerpos les pertenecen a ellos y a nadie más. El cuerpo es lo primero que poseemos, la primera propiedad que tenemos, y si a un niño se le permite tener control sobre su cuerpo, él puede extrapolar ese control a otros aspectos de su vida emocional, y tener control sobre esos aspectos.

Esto es algo que debe empezar a introducirse en la vida del niño desde que nace. Los padres pueden enseñarle al niño que está a cargo de su cuerpo en las interacciones diarias que tienen con él, asegurándose que estas interacciones sean respetuosas de las necesidades del niño. Por ejemplo, cuando los padres tocan, cargan o abrazan al niño, y lo hacen de manera respetuosa, el niño aprende en ese momento qué es un contacto físico respetuoso, y qué no lo es.

Cuando cambiamos los pañales de un bebé o le damos la mamadera, es muy importante decirselo al niño de antemano y explicarle qué pasará. Otro ejemplo de esto es cuando queremos cargar al bebé, o alguien en la familia quiere cargar al bebé, es importante

seguir las señales del niño. Si no quiere ser cargado, debemos entender.

El baño también ofrece excelentes oportunidades de enseñarles a los niños respeto por su cuerpo. A medida que los niños crecen y empiezan a hacer preguntas sobre sus genitales – usualmente alrededor de los tres a cuatro años – ésta es una gran oportunidad de enseñarles a los niños que esas áreas cubiertas por el traje de baño son áreas que no deben ser tocadas por nadie. Explíqueles que deben hacer si se siente incómodos.

### **Comentarios de proveedores**



**Laura Moller-Leon**

Madre de dos hijos

Más que nada, yo les doy abrazos a mis niños. Si alguien se lastima o hace un buen trabajo, un abrazo es lo mejor que podemos dar. Todos nos sentimos cómodos tocándonos y abrazándonos en mi familia.



**María Baquix**

Proveedora por seis años, madre de dos niños

Con los niños a mi cuidado tocamos canciones como, "Si estás contento y lo sabes, da un abrazo". El contacto físico los hace sentirse seguros. También hacemos "¡Choca esos cinco!". Esto los hace sentirse seguros cuando logran un objetivo. "Arroz con Leche" es un juego donde ellos escogen un compañero a quien abrazar. También les damos la oportunidad de abrazar muñecas durante el juego dramático. Pretenden ser familias y tienen la oportunidad de abrazarse entre ellos.



**María Segura**

Abuela de un niño de 3 años

Soy una abuela muy afectuosa. Me encanta abrazar y besar a mi nieto. Cuando vemos TV, nos echamos juntos. Le encanta abrazar. Yo le digo, "Hay que acurrucarnos". Si veo que se siente incómodo, le pregunto, "¿Estás incómodo?" y si él dice, "Sí, abuela", yo digo, "Okay" y dejamos de acurrucarnos.

[\*\*➤ Haga parte de la discusión en los foros\*\*](#)