PROGRAMA DE APOYO SOCIOEMOCIONAL

soyprovidencia

Cuidado del cuerpo
En la Infancia

JUNAEB PROGRAMA | Habilidades para la Vida

Corporación DESARROLLO SOCIAL

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

JUNAEB
PROGRAMA
Habilidades para la Vida

Cuidado del cuerpo en la infancia

El cuerpo ocupa un rol fundamental en nuestra vida debido a que nos permite, entre muchas otras cosas, respirar, comer, desplazarnos, comunicarnos y relacionarnos con los demás. Desde que nacemos, nuestro cuerpo nos permite explorar el mundo, forma parte importante de nuestra identidad y, a medida que nos vamos desarrollando, nuestras capacidades se van ampliando. Cuidarlo desde muy temprana edad significa cuidar de nosotros/as mismos/as. Sin embargo, a veces es difícil hablar sobre el cuerpo con los niños y las niñas y nos preguntamos cuál es la mejor manera de transmitir ideas en relación a su cuidado. Es por ello que, a continuación, se reflexionará sobre lo que podemos entender por el cuidado del cuerpo en la infancia, su relevancia y algunas claves para promover este tema en niños y niñas.

¿Qué entendemos por cuidar el cuerpo?

Los cuidados hacia el cuerpo son variados e involucran distintas prácticas y actitudes en torno a la alimentación, el afecto, la recreación, el juego, el deporte, la imagen y la higiene corporal. El cuidado implica amparar, asegurar y atender a las necesidades básicas de otro/a o de sí mismo/a, y en el caso del cuerpo, el cuidado está estrechamente ligado a la salud y a la sexualidad. Aunque generalmente la salud se entiende como la ausencia de enfermedad e involucra principalmente la dimensión física, ésta también incluye aspectos psicológicos, sociales y culturales tales como: sentirse sanos/as, estar contentos/as, compartir con otros/as, jugar, poder expresarse de distintas formas, etcétera. Si bien la sexualidad también ha estado generalmente asociada a la dimensión biológica, ésta involucra la expresión de sentimientos y afectos, el establecimiento de vínculos afectivos satisfactorios, la potenciación de valores relacionados con el amor y la amistad, y la reflexión sobre los roles o funciones tradicionalmente atribuidos a mujeres y hombres en distintos contextos.

¿Por qué es importante el cuidado del cuerpo en niños y niñas?

Fomentar ideas en relación al cuidado del cuerpo en la infancia es fundamental debido a que está directamente relacionado con la prevención de distintas formas de vulneración de sus derechos, tales como el maltrato infantil y el abuso sexual. Cuando hay mayor acceso a información clara, precisa y con un lenguaje comprensible a su edad, más fácil les será identificar las situaciones apropiadas e inapropiadas, y, por lo tanto, estarán menos expuestos a escenarios que los pongan en peligro.

Por otro lado, el cuerpo nos permite ser, expresarnos y comunicarnos con otros/as. En la medida que esta experiencia sea percibida como segura y satisfactoria, habrá mayores posibilidades de valorar positivamente el cuerpo y de construir una identidad más conforme en relación a éste.

¿Cómo cuidar el cuerpo?

Para implementar prácticas positivas en función del bienestar del cuerpo, primero hay que conocerlo. El conocimiento del cuerpo en la educación inicial implica conocer el nombre y funcionamiento de las partes más importantes de éste (especialmente de las partes íntimas), las diferencias que existen entre los distintos sexos y la relación del cuerpo con los demás, ya sean pares o adultos. Para ello, por ejemplo, será muy importante la diferenciación del ámbito público y del privado de acuerdo a las normas básicas de convivencia. Es decir, se espera que los niños y las niñas comprendan que hay límites necesarios para el resguardo de su intimidad y la de otros/as y, en definitiva, adquieran la capacidad de respetarlos.

El propio cuidado del cuerpo implica que los niños y las niñas aprendan sobre la importancia de atender a sus necesidades biopsicosociales, por lo tanto, es fundamental que durante su desarrollo puedan identificar aquello que es más saludable para ellos/as en base a lo transmitido por los adultos de referencia y la sociedad en general. En la medida que van creciendo, es esperable que incorporen mejores hábitos alimenticios y de higiene personal, y que conozcan los sentidos, las funciones, los nombres, las posibilidades y las necesidades de apoyo en relación a sus cuerpos. Por lo tanto, es muy importante que desde temprana edad puedan conocer qué deben y qué no deben hacer los adultos a cargo de su cuidado, ya sea que correspondan a familiares u otras personas.

Claves para promover el cuidado del cuerpo en niños y niñas desde los adultos:

1. Brindar información adecuada para nombrar las diferentes partes del cuerpo: es posible que los niños y niñas, desde su nacimiento, puedan expresar diferentes sensaciones y conductas asociadas al conocimiento de sus cuerpos, tales como la curiosidad. Esto es esperado debido a que el cuerpo forma parte importante de lo que somos, por lo tanto, se trata de un proceso natural de autoconocimiento. En este sentido, es relevante que los adultos cercanos puedan contribuir en este proceso ayudando a los niños y a las niñas a expresar las palabras precisas para referirse a la anatomía corporal. Además, es importante hacerlo sin una connotación peyorativa o negativa, ya que no deberíamos sentir vergüenza por el propio cuerpo.

2. Promover el cuidado de la salud en sus diferentes dimensiones: al momento de incentivar prácticas e ideas asociadas al bienestar, es importante recordar que la salud no sólo implica la dimensión biológica. Un ejemplo de esto es la alimentación y las conductas asociadas a ésta. En ocasiones, la comida es utilizada como un premio o un castigo para los niños y niñas. Sin embargo, sería más adecuado que el foco esté puesto en ayudarles a reconocer la sensación de apetito y saciedad. De esta manera, los niños y niñas conocen su propio cuerpo y aprenden a identificar aquello que necesitan.

3. Enseñar hábitos de cuidado y respeto del propio cuerpo y del cuerpo del otro/a: para esto, es fundamental acompañar en el proceso de reconocer los propios derechos, límites y preferencias. Cabe destacar que para enseñar hábitos de cuidado es esencial la construcción de relaciones basadas en el buen trato desde los adultos hacia los niños y las niñas, ya que, a través de la experiencia de ser bien tratados/as, podrán replicar estas actitudes en sus relaciones con otros/as y consigo mismos/as. Como adultos, podemos dar ejemplos respetuosos de contacto personal al momento de sujetarlos, vestirlos, hablarles, llamarlos, corregirlos y jugar. Así, lo habitual será que aparezca naturalmente la valoración del respeto a la intimidad, los deseos, las ideas e intenciones tanto propias como ajenas. Conocer los límites de lo que es placentero y lo que no es placentero tanto para uno/a mismo/a como para otros/as, permite relaciones más satisfactorias y actuar más asertivamente frente a diversas situaciones.

4. Establecer un vínculo basado en la confianza para que los niños y las niñas acudan a nosotros/as cuando se sientan amenazados/as: la construcción de espacios donde puedan sentirse cómodos/as, confiados/as, seguros/as y en libertad para expresar sus ideas y opiniones sin ser juzgados, son condiciones necesarias para que los niños y niñas quieran comunicarse y nos puedan solicitar ayuda. Por ejemplo, si nos cuentan o confían algo que es relevante para ellos/as, lo recomendable es esforzarse por comprender esta situación desde su perspectiva y compartir ideas, sin tratar de imponer las nuestras. Junto con esto, es importante no invalidar ni minimizar sus emociones y respetar su privacidad, no divulgando toda la información que nos confían cuando no es estrictamente necesario (por ejemplo, cuando una situación no los/as pone en riesgo).

Algunas otras claves para promover el cuidado del cuerpo en niños y niñas:

1. Conocer el propio cuerpo: es importante que los niños y las niñas puedan nombrar e identificar las distintas partes de su cuerpo, utilizando un vocabulario correcto especialmente para nombrar los órganos genitales. Un uso incorrecto de éste puede llevar a confusiones, corriendo el riesgo de que no exista la total claridad respecto a lo que se está haciendo referencia exactamente y que se sientan confundidos/as.

2. Respetar y proteger el cuerpo: reforzar la idea sobre lo valioso que es el cuerpo de cada uno/a ya que este es "nuestro hogar", y que nadie puede tocarlo si eso los pone incómodos/as o los hace sentir mal, mucho menos en sus partes íntimas. El mensaje que se puede transmitir en ese caso podría ser el siguiente: "Las partes íntimas se llaman así porque son las que sólo tú puedes ver o tocar, así como también tu madre, padre u otro adulto que habitualmente está contigo, para cuidar de tu higiene o de tu salud. También los médicos podrían revisarte para asegurarse de que estás bien. Nadie (ni siquiera tus padres) tienen derecho a tocarlas o pedir que las muestres por otros motivos, y si alguien lo hace, cuéntaselo a otra persona adulta para que te pueda ayudar".

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

JUNAEB
PROGRAMA
Habilidades para la Vida

3. Aprender a decir "no": frente a caricias, palabras o peticiones que los hacen sentir mal, incómodo/as o confundido/as. Para esto, es relevante fomentar sus habilidades de expresión y ayudarlos a tomar decisiones correctamente de acuerdo a cada etapa del desarrollo.

4. Conocer el significado de los secretos: nadie puede obligarlos/as a guardar secretos de situaciones que los hacen sentir mal, incómodos/as o confundidos/as. Se puede distinguir entre aquellos secretos que son agradables de mantener porque representan una sorpresa que genera alegría, de aquellos que despiertan miedo, incomodidad o angustia.

5. Decirles explícitamente que ante una situación incómoda o de peligro, pueden solicitar ayuda: es importante que los niños y niñas sepan que pueden acudir a una persona adulta cuando se enfrentan a situaciones que los dañan a ellos/as u a otros/as. Para esto, es muy importante que ellos/as sientan confianza suficiente con los adultos más cercanos y que tengan la certeza de que serán acogidos y no cuestionados.

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

Bibliografía

Mirta, M. (2009). Educación Sexual Integral para la Educación primaria: Contenidos y propuestas para el aula (1a edición). Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.

Cahn, L., Lucas, M., Cortelletti, F., Valeriano, C. (2020). Educación Sexual Integral. Guía básica para trabajar en la escuela y en la familia. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores.

Jackson, V. (2019). Orientaciones para el autocuidado y cuidado ético de 3 a 7 años. Programa Ética del cuidado y Orientación en sexualidad, afectividad y relaciones humanas del Instituto Alemán de Osorno, Guía Familias. Recuperado el 18 de noviembre del 2020 de: http:/www.dso.cl/wp-content/uploads/2019/05/Orientaciones-Padres-Ciclo-1.pdf

JUNAEB
PROGRAMA
Habilidades para la Vida

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL