

Se dice mucho con la mirada

El contacto visual no es solo importante en la comunicación entre adultos, sino que es sumamente importante cuando nos comunicamos con niños. Para ellos, el contacto visual tiene otro significado: satisface sus necesidades emocionales. Sin siquiera saberlo, usamos el contacto visual como medio principal para demostrar nuestro cariño, especialmente hacia los niños. Mientras más mira un padre a su hijo, más querido se siente este y más satisface su necesidad de afecto.

Los padres pueden demostrar amor y cariño simplemente mediante la mirada. También pueden mostrar desaprobación. A veces, los padres adoptan el hábito de mantener contacto visual especialmente en momentos de críticas, cuando le dicen al niño lo que hizo mal, o cuando le dan indicaciones. Si no utilizan además el contacto visual de forma cariñosa, es posible que el niño crezca con inseguridades emocionales. Una mirada enojada o amenazante puede resultar efectiva cuando el niño es pequeño, debido al miedo o a las ganas de complacer que sienten, pero, a medida que crece, el miedo lleva a enojos, resentimientos y depresión.

Incluso peor que tener poco contacto visual es evitarlo como forma de castigo hacia el niño. Es un método cruel y muy perjudicial. Recuerde, el contacto visual le da apoyo emocional al niño. Es una forma de demostrarle cariño. Cuando un padre evita el contacto visual intencionalmente con su hijo, posiblemente piense que le está enseñando una lección. Para el padre, se trata de lo que el niño hizo mal. Pero, para el niño, se trata sobre el CARIÑO.

Los niños aprenden a través de experiencias

Los niños aprenden más durante sus primeros años de vida que durante el resto de ella. Si les brindamos contacto visual constante, amoroso y positivo, aprenderán que esta es la forma de demostrarle cariño incondicional a otra persona. Si utilizamos el contacto visual como castigo o para intimidar, eso es lo que aprenderán. Aunque cueste creerlo, esto impactará en su habilidad de hacer buenos amigos y mantener relaciones con intimidad emocional cuando sean grandes. Es muy difícil desaprender algo así. Primero y principal, el niño no es consciente de que no está haciendo contacto visual. Segundo, no sabe que está haciendo algo mal.

Un ejemplo de lo importante que es el contacto visual con su hijo proviene de un estudio realizado en una clínica pediátrica (para niños) de un hospital general. El investigador se sentó a observar la cantidad de veces que los enfermeros y los voluntarios entraban a la habitación de cada niño. Es verdad que un factor que influyó fue cuán enfermos estaban o cuánta atención requerían. Sin embargo, ingresaron muchas más veces de las necesarias a las habitaciones de algunos niños. Cuando descubrieron las razones, se sorprendieron. Los niños más populares recibieron la mayor cantidad de atención. Cuando los enfermeros y los voluntarios tenían tiempo libre, pasaban a ver a ciertos niños, ya que les parecían agradables.

¿Qué hizo que los encontraran agradables? Hubo diferentes razones, como el nivel de alerta, las capacidades verbales y una actitud positiva. Sin embargo, el factor más recurrente fue el contacto visual. Los niños menos populares miraban al visitante rápidamente cuando ingresaba, pero inmediatamente miraban para abajo o para otro lado. A partir de ese momento, evitaban el contacto visual, lo cual dificultaba que el adulto pudiera relacionarse con ellos. Si hubieran entendido la situación, los adultos se hubieran dado cuenta de que estos niños necesitaban cariño y atención. Pero, como no lo entendieron, los evitaron y supusieron que no les caían bien o que no querían hablar. Por no tratarlos, los hicieron sentir incluso menos queribles.

Eso mismo pasa en muchos hogares. Los patrones de contacto visual insuficiente se determinan desde los padres hacia los niños. A partir de allí, estos aprenden que esto es normal y responden con el mismo contacto visual insuficiente a sus padres. Lo cual, a su vez, hace que los padres sean menos receptivos con los niños. Es un ciclo sin fin.

Síndrome de retraso en el desarrollo

Existe otro importante descubrimiento de una investigación, también realizada en la guardia pediátrica de un hospital universitario. Los investigadores estaban estudiando una condición extraña conocida como retraso en el desarrollo. Este se da cuando un niño, de, por lo general, entre seis y doce meses, no se sigue desarrollando. Por lo general, se rehúsa a comer y

deja de crecer. Se vuelve apático y letárgico (no se mueve mucho y no reacciona ante cosas o personas). A veces, los bebés mueren sin razón aparente.

¿Por qué pierde un bebé las ganas de vivir? En la mayoría de los casos, los padres rechazaron al niño. Muchas veces, NI SIQUIERA sabían que lo estaban haciendo. Estaba escondido en su subconsciente. No querían lidiar con los sentimientos que sentían, así que, inconscientemente, rechazaron a su hijo a través de su comportamiento. Una de las formas en que lo hicieron fue evitar el contacto visual y físico. En otros aspectos, era padres aceptables que le brindaban comida y vestimenta al niño.

El impacto de la falta de contacto visual y tacto quedó en evidencia, de forma dramática, durante la Segunda Guerra Mundial. Se envió a muchos niños de las ciudades de Inglaterra a lugares rurales que eran más seguros. Tenían ropa y vestimenta, pero no tenían afecto, cariño ni contacto directo con sus cuidadores. Eran demasiados niños para la cantidad de cuidadores.

La mayoría de ellos sufrió trastornos o discapacidades emocionales. Hubiera sido mucho mejor dejarlos con sus madres. El peligro del daño emocional es mucho mayor que el de una bomba.

El contacto visual afecta el aprendizaje

¿No es increíble que algo tan simple como el contacto visual y el tacto pueda tener un efecto emocional tan profundo? ¿Recuerda la frase “El niño le hará saber lo que está sintiendo a través de su comportamiento”? Los niños que han recibido poco o nada de cariño tendrán comportamientos negativos. Casi siempre, para tapar ansiedades o miedos.

El Dr. Ross Campbell, en su libro “Si amas a tu hijo”, habla sobre cómo le enseña a los docentes del programa Headstart a lidiar con niños complicados. Esto se debe a que les cuesta escuchar o prestarle atención al docente. La mayor parte del tiempo, se sienten tan atemorizados que no se acercan al docente a menos que sea absolutamente necesario. Además, cuando lo hacen, suele ser de costado y con la mirada en el piso mientras hablan. El Dr. Campbell le explica a los docentes que sienten al niño en su regazo y lo miren a los ojos mientras lo abrazan. Tras unos instantes, el niño se calma y responde mejor.

Empezar temprano

Cuando nos colocamos a entre 20 y 30 cm de un recién nacido, este buscará nuestros ojos y nos mantendrá la mirada. Este contacto visual temprano es una forma significativa de relacionarnos.

Cuando el niño tiene entre seis y ocho semanas, notará que mueve muchos los ojos como si estuviera buscando algo. ¿Qué busca? Los ojos de otra persona. Cuando encuentra sus ojos y los mira, recibe el apoyo emocional que necesita. Nunca es demasiado temprano para comenzar a darle afecto continuo, cálido y constante a un niño. Debe contar con el amor incondicional necesario para lidiar, de manera efectiva, con el mundo real. Tenemos un método simple pero poderoso para enseñarle. Es decisión de cada padre utilizar el contacto visual para transmitir amor incondicional.

Entre los recursos se incluyen los siguientes:

1. Campbell, Ross. Si amas a tu hijo. David C Cook, 2015.
2. Robson, Kenneth S. “La función del contacto visual en el vínculo materno infantil”. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 8.1 (1967): 13-25.
3. Keller, Heidi, y Gudrun Gauda. “El contacto visual en los primeros meses de vida y sus consecuencias en el desarrollo”. *Avances en la psicología* 46 (1987): 129-143.
4. Dr. Neil K. Kaneshiro, Licenciatura en Administración de Salud, “Retraso en el desarrollo”. *Medical Encyclopedia*, NIH, U.S. National Library of Medicine, Actualizado el 22/08/2013.