

Importancia del contacto visual para la comunicación.

El contacto visual es importante en la comunicación. Crear un vínculo con su hijo es importante en la crianza, y el contacto visual es parte de esto. **Los científicos han descubierto que cuando dos personas se miran a los ojos, se conectan a un nivel completamente nuevo. Esta es la base para una comunicación exitosa¹ y para crear vínculos.**

¿Por qué es tan importante el contacto visual?

Antes de que naciera su bebé, su visión ya se estaba desarrollando.² Cuando hace contacto visual con ellos, les está diciendo que están seguros y amados. Es parte de un proceso de vinculación que comenzó incluso antes de que nacieran. Pero el vínculo visual no puede producirse hasta que nazca su bebé. Así que ese primer momento cara a cara es muy importante para ambos, incluso si aún no puede enfocar. Sin embargo, con el paso de las semanas, a medida que tenga a su bebé en brazos e interactúe con él cuando lo alimente, se dará cuenta de sus expresiones y esperará sus sonrisas. **Y un día, le mirará a los ojos, ¡y ellos le devolverán la mirada! ¡Contacto visual!**

Acoplamiento Cerebral ⁴

Los científicos han descubierto que cuando una persona habla y la otra escucha, la actividad cerebral del oyente coincide con la del orador. Esto se llama acoplamiento cerebral.⁵ Y también ocurre cuando establece contacto visual con su bebé. Cuando su bebé le mira a los ojos, está empezando a reconocer a un compañero humano. **Están sentando las bases de la comunicación y las habilidades sociales.**

¿Qué ocurre si no hace contacto visual?

Si nota que no hay mucho contacto visual o si su bebé rehúye el contacto visual, acuda a su pediatra. Esto puede ser un signo de una discapacidad del desarrollo.

Es posible que se sienta abrumada o asustada por la posibilidad de que a su hijo se le diagnostique una discapacidad, como el autismo. Esto es comprensible. Estar preocupada demuestra que quiere a su hijo, pero es importante conseguir apoyo para usted y su bebé, lo antes posible.⁶ Hay muchas organizaciones que pueden ayudar a las familias a adaptarse. Un bebé con problemas de desarrollo necesita amor y aceptación, tanto como cualquier otro bebé. A veces, los traumas sufridos en la infancia,⁷ la depresión posparto u otros traumas graves⁶ pueden dificultar el contacto visual y provocar la incapacidad de establecer un vínculo.⁷

Si ha sufrido un trauma en una etapa anterior de su vida o padece una depresión posparto, puede resultarle difícil establecer contacto visual y establecer un vínculo con su bebé.⁸ Es normal estar preocupada o abrumada, pero si siente emociones más extremas, como indiferencia u hostilidad, debe pedir ayuda a su médico.

Un bebé que nunca recibe afecto y contacto visual cariñoso tendrá problemas para apegarse a otros seres humanos. Incluso puede desarrollar un trastorno del apego. Un niño con este trastorno tiene dificultades para relacionarse con los demás de forma saludable. Es posible que no muestren emociones o que solo muestren emociones negativas. **O pueden carecer de instintos básicos sobre los límites y la autoprotección.**

Cuando el Contacto Visual es Perjudicial

No todo contacto visual es bueno.

- El contacto visual agresivo, cuando una persona domina a otra o la mira fijamente de forma agresiva, es perjudicial para cualquier persona, especialmente para un niño.
- Una mirada mezquina puede hacer que se cierren emocionalmente o que se pongan ansiosos y asustados. Desencadena una oleada de hormonas del estrés.

Por lo tanto, puede utilizar el contacto visual con amor, para preparar a su hijo para ser feliz y fuerte, o puede utilizarlo agresivamente, lo que le preparará para una vida más difícil.

Cómo puede utilizar el contacto visual con su bebé.⁹

- Atraiga la atención de su bebé abrazándolo, sonriéndole e incluso haciéndole caras divertidas.
- Sostenga los juguetes para que los alcancen, lo que también ayuda a sus habilidades motoras.
- Cuando alimente a su bebé, mírelo a los ojos para demostrarle su amor. También puede utilizar otros sentidos para ayudarles a crear un vínculo afectivo.
- Escuchar activamente significa dejar de hacer todo lo que se está haciendo y escuchar tanto con los oídos como con los ojos.

Mantenga su mirada y dedique todo el tiempo que necesite para expresar sus sentimientos. Aunque el contacto visual con su bebé le resulte difícil, puede compensarlo estableciendo un vínculo a través del tacto y el sonido. Otros pueden ayudar a su bebé a aprender el contacto visual. Los bebés con deficiencias visuales pueden tener dificultades para desarrollar su capacidad de comunicación, pero los padres pueden establecer un vínculo con ellos a través del tacto y el sonido.¹⁰¹¹¹²

Recursos incluyen:

1. Cañigual, Roser, and Antonia F de C Hamilton. "El papel de la mirada durante las interacciones sociales naturales en personas típicas y autistas." *Frontiers in Psychology*, Frontiers Media S.A., 15 Mar. 2019, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6428744/. Consultado en Junio 2021
2. Sanders, Robert. "Los bebés en el vientre materno pueden ver más de lo que pensamos." *Science Daily*. University of California – Berkeley. Noviembre 25, 2019. . www.sciencedaily.com/releases/2019/11/191125100351.htm Consultado en Junio 10, 2021
3. "16 formas de establecer un vínculo con tu bebé durante el embarazo." *American Pregnancy Association*, 16 July 2021, americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/while-pregnant/16-ways-to-bond-with-your-baby-while-pregnant/. Consultado en Junio 2021
4. Liu, Y. et al. Medición del acoplamiento neural hablante-oyente con espectroscopia funcional de infrarrojo cercano. *Sci. Rep.* 7, 43293; doi: 10.1038/srep43293 (2017). . www.nature.com/articles/srep43293 Consultado en Junio 11, 2021
5. "¿Cuáles son los primeros signos del autismo?" *HealthyChildren.org*, American Academy of Pediatrics, 1 Abr. 2021, www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/Autism/Pages/Early-Signs-of-Autism-Spectrum-Disorders.aspx. Consultado en Junio 2021
6. Lowe, Sarah R., et al. "Estrés postraumático y depresión tras los desastres ambientales: Una revisión de los estudios cuantitativos publicados en 2018". *Informes actuales sobre salud ambiental*, Springer International Publishing, 5 Sept. 2019, link.springer.com/article/10.1007/s40572-019-00245-5. Consultado en Junio 2021
7. Cortizo, Rosita. "Vínculos rotos prenatales: Trauma, disociación y el modelo del útero calmo." *Taylor & Francis*, Revista de Trauma y Disociación, 23 Oct. 2020, www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15299732.2021.1834300. Consultado en Junio 2021
8. Aliya Khan, et al. "Cuándo hacen contacto visual los bebés y cómo pueden ayudarles los padres." *FirstCry Parenting*, 5 Aug. 2020, parenting.firstcry.com/articles/when-do-babies-make-eye-contact-and-how-parents-can-encourage/. Consultado en Junio 2021
9. "Escucha activa". *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*, 5 Nov. 2019, www.cdc.gov/parents/essentials/communication/activelisting.html. Consultado en Junio 2021
10. Senju, Atsushi et al. "La importancia de los ojos: habilidades de comunicación en bebés de padres ciegos." *Proceedings. Biological sciences* vol. 280,1760 20130436. 10 Abr. 2013.. doi:10.1098/rspb.2013.0436 Consultado en Junio 11, 2021
11. Dorn, Lisa. "La relación madre/bebé ciego: Un programa de investigación." citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.922.3384&rep=rep1&type=pdf. Consultado en Junio 2021.