



¿QUÉ PUEDE APRENDER UN NIÑO CUANDO SE BAÑA SOLO?

Bañarse, pareciera ser una de las actividades cotidianas más pequeñas de la vida. No toma mucho tiempo y básicamente se repiten los mismos pasos diariamente. Sin embargo, el momento de bañarse puede ser usado para **aprender** sobre el **propio cuerpo**, sobre las **sensaciones placenteras y displacenteras**, para afianzar la **autonomía** y para fomentar el **autocuidado**.

En los primeros 6 meses de vida tener una rutina de baño diaria ayudará a crear el hábito de autocuidado. Para ello será imprescindible que los cuidadores establezcan y mantengan las rutinas

La **conciencia corporal** se refiere a la conciencia que se tiene sobre las sensaciones placenteras o molestas. Al estar desnudos hay más exposición a los estímulos sensoriales y esto puede ser usado para que vayan entendiendo lo que les gusta y lo que no. Es un espacio perfecto para hacer masajes (en la dirección en que crece el vello, desde el centro del cuerpo hacia afuera) y empezar a nombrar las partes del cuerpo.

Típicamente al bañarse exploran sus genitales, pues es parte importante del bañarse, aprender a lavarlos adecuadamente. Esta es una oportunidad para **explorar su cuerpo** y es un espacio de autoerotismo. Será clave no regañarlos, sino incentivar la intimidad y ayudarles a entender que no deben dejarse tocar por otras personas en sus genitales. En la medida en que los cuidadores les den los nombres de los genitales con naturalidad y tranquilidad, **los niños aprenderán a hablar de ellos y explicar lo que sienten y lo que les pasa.**

¿Qué hacer si no quieren bañarse?

- Entre más rápido se haya creado la rutina desde bebés (misma hora, misma manera) será más fácil que se apropien de la rutina.
- Si no quieren bañarse por estar jugando, es útil llevar el juego a la ducha o volver el baño un juego.
- A algunos niños el chorro de agua sobre la cabeza les da susto les molesta. Puede ser útil acondicionar una manguera “ducha teléfono” para que sean ellos quienes se lavan. De esta manera ellos controlan cuando les cae el agua y la distancia desde la que les cae.

Entre los 2 años y 2 años y medio, una vez que reconozcan las partes de su cuerpo podrán empezar a darles instrucciones sobre los pasos a seguir para bañarse. Será clave supervisarlos en este proceso bien sea dentro de la ducha o desde fuera. Una de las mejores formas de hacerlo es a través de juegos: “Simón dice” es perfecto para ir nombrándoles las partes del cuerpo que deben lavar. Pueden usar esponjas o jabones de diferentes colores para jugar “**veo, veo algo de color ____ para lavar ____ (parte del cuerpo)**” A través de estos juegos se irá desarrollando la **autonomía** e **independencia**. Al salir del baño se les puede secar rápidamente y luego incentivar a secarse ellos solos con una toalla más pequeña. Este tipo de actividades puede usarse para fomentar su **desarrollo cognitivo**, pues permitirá aprender sobre las diferentes texturas y las sensaciones corporales: frío-caliente, suave-rasposo, liso-arrugado, mojado-seco, etc.

Seguridad y partes sensibles

Aplicar shampoo y enjuagarlo requiere un poco más de coordinación, alrededor de los 3 años y medio o 4 años podrán hacerlo cada vez mejor. Para evitar que les caiga a los ojos pueden usar gafas de natación mientras se bañan, esto además les parece muy divertido y facilita el momento del baño.

Para evitar que se caigan cuando se bañan solos es ideal tener antideslizantes en el piso o que se bañen parados en una tina o platón.

ESCRITO POR

MARÍA CAMILA MEJÍA
Psicóloga Hansel y Gretel