

## ACTITUDES Y EJERCICIOS EN LA TIERNA INFANCIA

Poca atención se ha prestado generalmente entre las familias cubanas al ejercicio que deben hacer los niños durante el periodo de tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta el final de la primera dentición, o sea en el curso de la primera infancia.

Muy por el contrario, existe una tendencia bastante generalizada a tener siempre en brazos las crías, a imprimirles movimientos pasivos más o menos bruscos o violentos, elevándolos por el aire, a finalmente a columpiarlos en cunas, o estremecerlos incesantemente en los cochecitos que también se emplean para acostarlos. De modo, que lejos de procurarle al bebé, los ejercicios ligeros, moderados y más convenientes al sostenimiento de su salud, al desarrollo proporcionado de su cuerpo y a la prevención de deformidades patológicas, lo que se hace es contravenir a cada paso las leyes de la naturaleza, debilitando a los pequeños seres, retardando la evolución armónica, predisponiéndolos a trastornos agudos o enfermedades crónicas, y a las veces, exponiéndolos a accidentes, casi siempre de poca importancia, pero que pueden llegar a ser, en otras ocasiones, graves, irreparables y aún mortales.

Es necesario, por lo tanto, modificar esa línea de conducta, apoyada sólo en la ignorancia y la rutina, para buscar en las costumbres sanas, en el aire libre, y en un ejercicio suave, regular y siempre adaptado a la edad de los niños, las fuentes del bienestar físico, la perfectabilidad de la salud y la belleza y armonía de las formas.

En este artículo, no me ocuparé más que de los ejercicios que conviene permitir, o hacer ejecutar en los primeros meses de la vida, pues la gimnasia que es la educación de los músculos, según ha dicho Fonssagrives, la gimnasia, a la vez educadora y preservadora, debe empezar desde la cuna.

No puede haber una razón que se oponga a que regulemos desde muy temprano la cantidad y calidad de los ejercicios propios y naturales de la primera edad. Al contrario; el abandono de este principio, conduce con frecuencia a las actitudes viciosas, a la desigualdad de los músculos de uno y

otro lado, la disimetría del cuerpo y a los predominios funcionales de los miembros, (diestros y zurdos).

El ejercicio que debe hacer el niño en el curso de los dos primeros años está subordinado al desarrollo gradual de su sistema muscular y de las palancas óseas que los músculos mueven. Nosotros debemos guiarnos por el conocimiento adquirido ya, de las épocas normales en que el niño tiende a tomar ciertas actitudes y a ejecutar espontáneamente los diversos movimientos, para tratar de favorecer unos, impedir otros, provocando o reduciendo a veces el trabajo muscular, en relación con las fuerzas del infante, su constitución, su precocidad, su estado de salud o enfermedad, etc.

Por regla general el recién nacido descansa la mayor parte del día en su cuna y los movimientos que ejecuta en estado de vigilia son muy limitados contrayendo de tiempo en tiempo sus miembros particularmente los inferiores y haciendo muy ligeros movimientos de cabeza. Durante el curso de los dos primeros meses de la vida, el único ejercicio que puede imponerse al *baby* es aquel que le comunica la persona que lo carga. Esta debe tener especial cuidado en dar un punto de apoyo a la cabeza, que no puede sostenerse por sí sola y evitar que el niño descansa en la actitud sentada. Hay criaturas que sostienen ya su cabeza desde los 40 días de nacidas; pero lo regular es que no lo hagan hasta los dos meses y medio. En todo caso, debe tenerse siempre el cuidado de sostenerla con la mano, para impedir las oscilaciones que está expuesta a sufrir si se le abandona a sí misma. Hasta la edad de cuatro o cinco meses es cuando el niño puede pasarse definitivamente sin ese apoyo, salvo en circunstancias especiales de debilidad, raquitismo u otras enfermedades.

La posición boca abajo no debe adoptarse más que por breves momentos, antes de la caída del cordón, mientras se arregla la faja por ejemplo. Después de caído este, puede colocarse al niño boca abajo para que duerma, pero es más conveniente acostarlo de uno u otro lado para prevenir la compresión del hígado y el paquete intestinal, variando la inclinación de la cabeza para impedir que se deforme. Si esta se ha deformado ya, conviene acostar al bebé siempre del lado de la deformación, hasta que se la vea corregida por completo.

Cuando el niño se despierta se le debe volver boca arriba, para que tenga entera libertad de movimientos en sus cuatro miembros. En su cama, como en la falda de la nodriza, la actividad muscular de los brazos y piernas es el mejor ejercicio que puede ejecutar un niño de tres a cinco meses de edad.

Es buena la costumbre de poner al niño al hombro resguardando siempre su espalda; y cuando ya tiene seis o más meses, el movimiento de rotación

del cuerpo sobre su eje vertical, es uno de los ejercicios más útiles y favorables para conservar la rectitud de la columna vertebral, vigorizando los músculos del dorso por igual.

Es fácil provocar este ejercicio por medio de una persona que llame la atención del niño, colocándose alternativamente por delante y por detrás de otra persona que se encarga de sostenerla en brazos. De esta manera, el niño, al seguir los movimientos de la persona que se oculta detrás del cuerpo de la otra, gira sobre su eje a la par que se divierte y ríe. Con una vez al día que se practique este ejercicio, variando el brazo que carga, se asegura el desarrollo simétrico y armónico de los músculos que mantienen la rectitud del espinazo, fortaleciendo de paso los que sirven para el sostenimiento de la cabeza.

Del quinto al séptimo mes, se puede permitir ya sin peligro otro ejercicio que hemos visto practicar prematuramente en niños que pueden afirmarse sobre sus pies y que consiste en dejarlos agachar y levantar sucesivamente sobre las piernas de otra persona sentada, mientras esta última los sujeta por las muñecas o por debajo de los brazos.

Cuando se transporta un bebé de un lado a otro, debe cuidarse de que el dorso se apoye en el brazo de la manejadora en una actitud algo inclinada, y hasta la edad de 4 meses por lo menos debe llevarse así, pues de lo contrario, se le expondría a incurvación del espinazo. Cuando ya tenga edad y fuerza suficiente para mantenerse sentado en el brazo del que lo lleva, debe apoyársele de cuando en cuando con la mano libre colocada bajo la axila correspondiente. En ningún caso se cargará un niño pequeño del mismo lado; si se olvida la precaución de mudar el brazo, se le expone a contraer la desviación de la pierna conocida con el nombre de *genuvalgum*, la que vulgarmente se designa con el nombre de patizambo. Esto es mucho más probable que ocurra en los débiles que ofrecen tendencias a la diarrea y al raquitismo. De un modo general, los cambios de posición deben ejecutarse con la mayor dulzura y comedimiento, procurando que nunca falte el apoyo de la cabeza y el dorso.

Según mi experiencia, hasta el 7o. y algunas veces el octavo mes, no puede el niño sentarse solo, y ya en estas condiciones, otra serie de movimientos más complicados y numerosos se han establecido, que extienden de día en día la esfera de acción de sus músculos y aumentan la agilidad y destreza del niño para sentarse por sí solo.

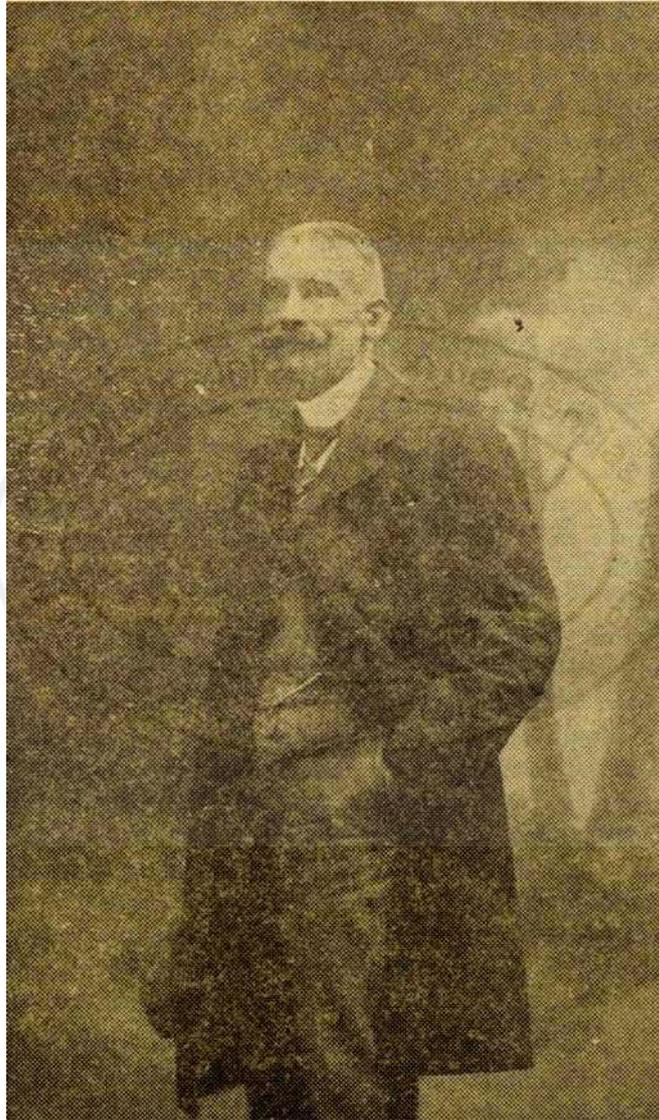
Al llegar a esta edad, el niño no debe ser tomado en brazos, sino lo menos posible: el tiempo necesario para tomar el pecho y tener después un ligero descanso. Es preciso dejarlo en el suelo, sobre la estera, divertido con sus

juguetes, y allí podrá realizar diversos intentos para inclinarse hacia delante o a los lados, echarse a rodar, incorporarse nuevamente y aprender a trasladarse al fin, de un punto a otro, por medio del acto locomotor conocido entre nosotros por *gateos* el que puede afectar multitud de formas y estilos. La tendencia al *gateo* aparece del sexto al noveno mes, según sea más o menos sano y robusta el niño; pero de todos modos no alcanza su mayor grado de fuerza y perfección hasta los diez o doce meses.

En este período del crecimiento, el niño aprende también a ponerse de pie, buscando puntos de apoyo en los objetos cercanos, de los que más tarde se dispone a desprenderse para dar sus primeros pasos, vacilantes y torpes. El término medio de los niños, normalmente constituidos, comienza a caminar a la edad de 12 a 16 meses. Hay grandes diferencias a este respecto. Niños que caminan desde el décimo mes, y otros al parecer fuertes que no lo hacen hasta los quince. Lo que sí aconseja la experiencia, en un u otro caso es sujetarse al principio de no anticipar jamás la época en que naturalmente tienden a aparecer los primeros movimientos de locomoción. De otro modo, el desarrollo físico se perturba en vez de consolidarse y yo llevo hasta aconsejar a las madres el que se opongán vivamente a todo ejercicio exagerado que conduzca a agotar prematuramente las fuerzas del niño, exponiéndola a deformaciones y también a caídas que no siempre están exentas de peligro. Asimismo condeno severamente el empleo de andadores y soportes de cualquier género, que determinen actitudes viciosas, como por ejemplo, el hábito de sostener al niño con una tohalla o pañal por debajo de los brazos,

lo que no sólo tiene el inconveniente de provocar una elevación de los hombros sino también el de acostumbrar a la criatura a inclinarse hacia adelante, en lugar de dejarle buscar el equilibrio propio en la rectitud del cuerpo, como sucede cuando se le deja caminar alrededor de los muebles o paredes. También es muy censurable la costumbre de conducir los niños pequeños, sujetos por la muñeca, muchos han sido los que han sufrido el doloroso accidente del antebrazo que se realiza al tiempo de impedir una caída por medio de la tracción brusca ejercida sobre la muñeca.

Hay que considerar ahora otro ejercicio, que aunque no lo parece, es sin embargo de la mayor importancia para los recién nacidos y las crías. Tal es el que se produce bajo la acción del llanto. El llanto, a esa edad, es providencial. No sólo sirve para revelar las necesidades y dolores del niño, sino también para poner en juego cierto número de músculos que habitualmente funcionan de un modo limitado, a la vez que deja sentir al mismo tiempo su influencia sobre casi todos los demás grupos musculares del cuerpo infantil. El llanto es la gimnástica del tórax, ensancha los pulmones, favorece



Ultimo retrato del doctor Dueñas, hecho en París. (1910).

la hematosi y no deja la menor huella en el ánimo de los bebés, donde está muy lejos de producir los efectos que puede originar en los niños de mayor edad o en los adultos. Cuando un niño llora, todo su cuerpo se estremece y agita; además de los músculos intrínsecos de la respiración entran en juego otros accesorios, la cabeza se desplaza en diversos sentidos, los miembros se contraen; en una palabra, del llanto resulta una serie de sacudidas y movimientos muy favorables al nuevo ser para la energía y generalización que los caracteriza.

Las madres cubanas, entre las cuales existen muchas preocupaciones basadas en un mal entendido cariño o un excesivo sentimiento de piedad hacia sus hijos, deben comprender pues, que el llanto es un accidente beneficioso para la salud de su prole, y no deben tratar de reprimirlo, sino en el caso de prolongarse demasiado, o cuando ocurra en niños de temperamento excesivamente nervioso, que despuntan desde muy temprano por un desarrollo exagerado de sus facultades emotivas en cuyo caso podrían redundar en verdadero perjuicio para la obra de su educación. También debe prevenirse el llanto, cuando se ha podido comprobar fácil tendencia al espasmo de la glotis, que sobreviene en las crisis llamadas vulgarmente desmorecimientos, pues aunque de un modo excepcional, la muerte brusca podría ser su más terrible consecuencia.

En resumen: la gimnástica en la primera infancia tiene también su programa que cumplir. Es preciso, que desde el nacimiento haga el niño ejercicio muscular, subordinado al grado de desarrollo de su cuerpo. La actitud, cualquiera que ella sea, requiere el concurso de la actividad muscular; y a cada uno de los períodos del crecimiento corresponden actitudes diversas cada vez más variables y complejas. A cada una de estas actitudes corresponden también movimientos nuevos y siempre más complicados.

La misión de los padres debe consistir en *impedir las actitudes viciosas*, en *dejar que se produzcan libremente* los ejercicios naturales, favoreciendo o provocando unos, restringiendo otros, en una palabra, *dosificando* como se hace con una droga, la cantidad de los actos musculares y vigilando los resultados que ellos producen en el desarrollo armónico de su descendencia.

En los casos dudosos, de crecimiento anormal de deformidades incipientes, estados patológicos agudos o crónicas, los padres deben consultar la opinión del médico de la familia, para que este sea el que indique y regule los ejercicios y posiciones más convenientes a la salud del infante.

Tomado de: «La Higiene». T. 1, págs. 136-139, año 1900.