



Entrevista realizada a Elena Andrés



Trabajadora Social. Educadora de Masaje Infantil por la AEMI-Asociación Española de Masaje Infantil, imparte cursos para familias desde 1998 y cursos de cuenta-cuentos para educador@s.

Cuenta Cuentos desde 1999, asociada a la ANIN-Asociación de Narradores y Narradoras. Explica su sesión de “Contes sobre la Pell” (Cuentos con masaje) dentro del proyecto bibliotecario “Nascuts per Llegir” en bibliotecas públicas de toda Cataluña y Andorra. También colabora con escuelas, ludotecas, fiestas de animación, centros penitenciarios, etc.

Trabaja como tallerista de teatro y cuentos en el mundo escolar y ejerce funciones de monitora de soporte a la integración de niñ@s con dificultades, dentro de la escuela ordinaria.

Mail: elenandres@telefonica.net

1.- ¿Cuáles son los beneficios a nivel emocional del masaje infantil, tanto para los padres como para los niños?

Las emociones tienen un reflejo en lo corporal muy importante. El papá y la mamá si tienen la costumbre de hacer Masaje Infantil a sus hij@s, aprenderán de las “señales” corporales que nos hablan del estado emocional del bebé o del hij@ más mayor. Por ejemplo, según el tono muscular podrán identificar la tensión del bebé, que muchas veces tiene que ver con la parte emocional y que finalmente acostumbran a expresar con el llanto.

A través del Masaje **l@s niñ@s** liberarán sus sentimientos y emociones, expresándolas para que los padres les ayuden a gestionarlas o verbalizándolas cuando ya estén elaboradas. Por ejemplo, un niño está enfadado porque su amiguito no le ha dejado jugar en el patio. Le vamos a buscar y notamos que le pasa algo , pero no nos lo quiere contar. En cambio por la noche, en su ratito íntimo del masaje, es casi seguro que dejará su rigidez emocional y gracias a los masajitos se descargará llorando, demostrando su enfado o simplemente contándonoslo. Esto es debido porque, como dice Vimala Schneider, fundadora de la Asociación Internacional de Masaje Infantil *“hasta los doce años de edad la quinestesia táctil es muy importante en los niños, un contacto cutáneo suele liberar mejor los sentimientos y pensamientos que la comunicación verbal.”*

El Masaje Infantil enseña a la mamá y el papá a ESCUCHAR y COMPRENDER a **l@s niñ@s**, aún cuando son bebés , pues ofrece ese espacio íntimo ,que se requiere, para vincularse a **l@s** más **pequeñ@s**. Para practicar esta Escucha Amorosa, es importante relajarnos, olvidarnos por un momento de nuestros miedos y prejuicios , poner las manitas encima de nuestro bebé y dejar que éste hable a través de su cuerpo, su mirada, sus gestos....¡Seguro que Nuestro corazón hallará una respuesta de lo que le está sucediendo al pequeñ@!

La estrenada Maternidad/Paternidad también viene acompañada de una “carga” emocional importante. Gracias al ratito de Regalar Masaje Infantil a sus hij@s , éste les aportará tranquilidad y seguridad en el recién estrenado papel de padres. Además en muchos casos, podrán resolver alguna dolencia concreta, por ejemplo los cólicos del lactante, con lo cuál se sentirán muy bien.

Por último no hay que olvidar que el Masaje Infantil no es algo que se de “A” su hij@ sino “CON” su hij@. Es decir, hay un feedback de sensaciones, beneficiosas en ambas direcciones. Por ello, me gusta hablar del Gran Regalo del Masaje Infantil.

2.- ¿Nos podrías explicar en qué consisten tus “Cuentos para la piel”?, ¿qué aprendizaje tiene para los niños desde lo emocional?

Los Cuentos sobre la Piel, unen el Mundo del Masaje Infantil con el Mundo de los Cuentos. Así, la explicación del cuento irá unida a los movimientos sobre la piel del niñ@, que harán referencia a los personajes de la historia, acciones concretas, etc. Dándoles de esa forma una personalidad táctil determinada. Por ejemplo si en el cuento salen hormiguitas, las representaremos, en la piel del niñ@, con pequeñas percusiones hechas con la puntita de nuestros dedos.

Estos cuentos pretenden dar a las historias un cáliz AFECTIVO y próximo al pequeñ@. No hay que olvidar que el Tacto es el primer sentido que desarrollamos, ya en el útero materno con el “masajito” del líquido amniótico. Por ello este lenguaje aporta seguridad a los niñ@s , pues lo recuerdan como cercano y acogedor.

Por otro lado, ofrece una herramienta lúdica muy importante, a la medida que los **niñ@s** crecen y no “aguantan “ toda la técnica del Masaje. Un niñ@ gateador difícilmente estará quieto en la hora de su masaje, pero si a éste lo acompaña un cuento, con su ritmo de voz, las expresiones de mamá o papá, el movimiento de sus manos... ¡Seguro que capta su atención!

Cabe decir, que los Cuentos Sobre la Piel pueden hacerse a cualquier edad, aunque son especialmente recomendables de 0 a 3 años, por la cercanía que aportan a la hora de vincularse con sus progenitores.

Desde lo emocional, todos los cuentos, tienen un color emocional importante: los estados de ánimo de los personajes y la intensidad de la acción, modelan la forma de narrar y la consecuente vivencia del niñ@. Así, se les ofrece un amplio abanico de emociones, que imitarán en su día a día. Saben que existen e indirectamente se les “da permiso” para que las expresen. Paralelamente a esto, pueden aprender cómo los personajes de los cuentos, se gestionan con lo emocional. Por norma general siempre tomando como punto de partida la Expresión, para acabar con la Canalización-Resolución de la emoción en concreto. Por ejemplo, en mi Cuento de “La Jirafita Masajita”, la protagonista está muy triste y llora (Expresión, no se lo queda dentro) , cuenta a sus amigos su problema (Canalización) y éstos le ayudan (Resolución). En este caso, los adultos y niñ@s aprendemos unos de los otros: l@s niñ@s son maestros de la Expresión (en general) y los adultos de la Canalización-Resolución (o al menos lo intentamos...).

3.- ¿Podrías compartir con nosotros alguna experiencia que hayas vivido en el uso del teatro para la educación emocional?

En una escuela donde dinamizaba el taller de teatro en el tiempo libre del mediodía de l@s niñ@s, les invité a hacer “La Caixa de les Emocions” (La Caja de las Emociones). Eran niñ@s de 6 y 7 años, que asistían de forma voluntaria al taller. La idea era que tomaran un primer contacto con el Mundo del teatro, siempre de forma relajada y divertida. Sin presiones de aprenderse un papel de memoria o salir en público muertos de vergüenza. Por ello, mi idea siempre fu hacer “pequeños espectáculos” en grupo, sobre todo corporales y con gran ayuda de la música.

Ese trimestre estaba haciendo un proyecto de circo para el ciclo medio (8-9años) y superior (10-11-12 años). En él pretendía dar importancia a todos los artistas que hay en el circo (malabaristas, payasos, magos, bailarinas...), sin recurrir a los animales salvajes y domadores (para ello me inventé el cuento del “Pallasso Spaguetti, para concienciar a los más pequeñ@s del por qué los animales no quieren trabajar en los circos).

Pues bien, “La Caixa de les Emocions” era uno de los espectáculos interactivos con el público.

En las primeras clases hablamos de lo importante que son todas las Emociones y su expresión, para más tarde reconducirlas. Para ello, con músicas que invitaban a ello, empezamos a expresarlas y a elegir las que más “éxito “ habían tenido: La Alegría, La Tristeza, El Miedo, La Sorpresa, El Enfado. Luego cada niñ@ hacía un dibujo y lo pegábamos en una Caja, metiendo simbólicamente la Emoción dentro.

El Juego consistía en que hubiera un voluntario que fuera a la Caja de las Emociones y de espaldas a los otros niñ@s ,cogiera la emoción que quisiera de las cinco. Simbólicamente de ponía la máscara de esa emoción (para dar tiempo a hacérsela suya) y cuando se diera la vuelta tenía que expresarla primero con palabras y luego con el cuerpo, la expresión facial.... Los demás además de imitarlo, luego tenían que adivinar de qué emoción se trataba. Yo ponía músicas

adecuadas, para favorecer la expresión por una gran sala, donde podían moverse a sus anchas sin peligro a hacerse daño. A veces sólo lo hacíamos con palabras, otras con gestos, o sólo con el cuerpo.

Quien salía siempre era voluntario y la idea era incluir este juego dentro del Gran Espectáculo de Circo.

La valoración fue muy buena. Much@s niñ@s sólo jugaban de imitadores. De hecho la clase se llenó de más participantes. Poco a poco iban cogiendo confianza en sí mismos y puede ver como se desinhibían y perdían la vergüenza , hasta ofrecerse como voluntarios.

El día del espectáculo, fue más pautado: ya con los voluntarios escogidos y sabiendo qué emoción representarían, para que no se repitieran. Al público le encantó la actividad y ellos disfrutaron mucho.

Como anecdótico, en mis clases empezó a venir una niña que hacía días estaba algo triste sin conocer el motivo. Al principio le costaba mucho participar y miraba. Poco a poco fue introduciéndose en el juego si yo le acompañaba y más tarde acabó explicándome su pesar. Hablamos de ello y jamás faltó a ninguna clase.

4.- ¿De qué forma podrían los padres aplicar estos recursos como los cuentos, los masajes, el teatro, en el día a día con los niños?

Pues jugando a todo ello con sus hij@s. Estos recursos aproximan más a l@s niñ@s que cualquier charla. Las Emociones son pura expresión como los cuentos, los masajes, el teatro.... Estamos jugando, nos divertimos y además les enseñamos a manejarse con el mundo emocional.

Por ejemplo si el niño está triste, podemos explicar un cuento que hable de un personaje al que también le pasa lo mismo. Y como a través de la expresión y la canalización resuelve su estado de ánimo. La Gran Empatía que mostrará con él, le ayudará a manejarse con esa tristeza y nosotr@s, los adultos, podremos reforzarlo con frases como “Qué listo! El personaje del cuento sabía que llorar no es de cobardes”.

Los masajes, como he comentado anteriormente, por la cercanía que el Tacto da a l@s niñ@s, les ayudará a explicar lo que les pasa. Tal vez la rigidez del cuerpo nos esté hablando de un enfado y al ablandarlo con nuestras caricias, el niño muestra su enojo verbal y corporalmente. También en este caso, lo reconduciremos con frases como “Enfadarse no es malo, es malo quedártelo dentro” y podemos hacer que grite o que pegue a algún cojín. Luego lo canalizaremos para la resolución del enfado, que como nos pasa a los adultos, muchas veces después de la expresión se ve de otra forma.

Con el teatro podremos “jugar” con aquello más temido. Por ejemplo si tienen miedo a la bruja, nos podremos disfrazar de una bruja buena que sólo quiere dar caramelos a l@ niños, etc.

En definitiva, se trata de poner creatividad y color en el día a día. Nosotros, los padres, también lo agradeceremos.

5.- ¿Qué mensaje o mensajes enviarías a las madres y padres interesados en educar a sus hijos en salud emocional?

Que traten las Emociones con la dignidad que se merecen. Todas las emociones son necesarias. No hay emociones buenas o malas y esto es algo que **l@s más pequeñ@s** es bueno que aprendan.

Sobre todo cuando son pequeños, muchas veces tendremos que poner palabras a esas emociones, para que vayan asimilando su manejo. Por ejemplo, si un bebé llora porque se ha caído, no decir “No llores, no pasa nada” (negamos la expresión y además no empatizamos con su dolor) sería más conveniente “Uy! Te debe doler mucho. Mamá está aquí para ayudarte”. (no censuramos el llanto, comprendemos su dolor y además le acompañamos).

Frases como “No llores eres mayor”, nos han hecho tanto daño a los adultos....¡Que muchos hemos tenido que recurrir a terapias para aprender a llorar de nuevo!.

También es bueno, tratar al niñ@ de forma individual. Los **niñ@s** en general son bastante emocionales, pero cada uno es un mundo. Tal vez en un niñ@ muy catártico con sus emociones, nuestro trabajo más duro sea reconducirlas y que no se enganche a ellas. O tal vez para otro más introvertido, potenciaremos el que “juegue” con ellas. Pero siempre sin obligar, no debe ser forzado. Para ello deberemos buscar el camino, la fórmula para llegar a cada niñ@.

Por otro lado, animaría a los padres en saber cómo se trata este tema en la escuela. Es importante que las escuelas tengan en cuenta la parte emocional, pues con ella nos aseguramos que el niñ@ esté tranquil@ y seguro que se le toma en cuenta como ser humano: con sus llantos, alegrías y enfados.

6.- ¿Qué significa para ti la inteligencia emocional?

El manejo de las emociones de forma que podamos aprender y crecer como seres humanos. Y como seres humanos que somos, no reprimirlas, experimentarlas, para más tarde sacar provecho y reconducirlas. Siempre me gusta el ejemplo de Anni Marquier en su libro “El poder de elegir”:habla de las emociones como de los caballos de un carromato. El cochero (la mente), el carro (el cuerpo) y el yo (el pasajero) son necesarios para dirigir el carromato, pero sin los caballos no iría a ninguna parte. Todo es importante y a todo hemos de poner atención.