

Ruth Cañadas

MANOS QUE CUENTAN

*Mejora el vínculo y la comunicación con el bebé
a través de los signos*



Editorial OB STARE

Puede consultar nuestro catálogo en www.obstare.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

MANOS QUE CUENTAN
Ruth Cañadas

1.ª edición: septiembre de 2022

Corrección: *Sara Moreno*
Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*
Fotografía de la cubierta: *Verónica Pérez Morón*

© Ruth Cañadas Cuadrado (por los textos)
© Ruth Cañadas Cuadrado – Otanana.com (por las fotografías)
© Román J. Navarro Carrasco – 99zetas.com (por las fotografías)
© Marta Morillo Cuadrado – Martamorillo.wix.com/portfolio
(por la edición y el grafismo de las fotografías del vocabulario)
(Reservados todos los derechos)

© 2022, Editorial OB STARE, S. L. U.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S. L. U.
www.obstare.com | obstare@obstare.com

ISBN: 978-84-18956-04-1
Depósito Legal: TF-363-2022

Impreso en SAGRAFIC
Passatge Carsí, 6 - 08025 Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Prólogo 1.	9
Prólogo 2.	11
Mucho más que una herramienta comunicativa.	15
Mi experiencia personal con el uso de signos	18
El vínculo	23
Historia del baby signs	31
Aprendizaje de la lengua oral	34
¿Por qué usar signos para bebés?.	37
Beneficios del uso de signos con bebés.	41
Signando nuestro pequeño mundo. Relato de Rosa	46
El hermano mayor	49
La alimentación complementaria y el uso de signos	52
El método	55
¿A partir de cuándo podemos empezar a usar este método?	56
¿Cómo empezamos?.	60
¿Qué momento es bueno para ampliar vocabulario?.	65
Recursos para facilitar el aprendizaje de los signos	69
Rutina y entorno	69
Interacciones del bebé	72
Cuentos, canciones y juegos.	79
Dificultades.	85
El uso de signos en escuelas infantiles	93
El camino hacia la comunicación. Uso de signos en el aula	94
Uso de signos con bebés y niños con necesidades especiales.	103
Relato del uso de signos con un niño con síndrome de Down	105
Relato del uso de signos con un niño con dificultades en el aprendizaje del habla	109
Preguntas frecuentes	113
Mi bebé ya tiene 6 meses, ¿por dónde empiezo?.	113
¿Cuándo sé que mi bebé está preparado para usar signos?.	113

¿Los bebés se frustran cuando hacen signos a una persona que no sabe signos?	114
¿El uso de signos evita completamente la frustración?	115
¿El niño podrá usar los signos de mayor para comunicarse con personas sordas?	115
Mi bebé ya tiene un año, ¿es tarde para empezar?	116
Mi bebé todavía no ha empezado a signar y llevamos ya unas semanas practicando signos con él. ¿Qué puedo hacer?	117
¿Tengo que enseñarle todos los signos de golpe?	117
¿Qué pasa con los niños más mayores?	118
¿Puedo inventarme mis propios signos para enseñárselos al bebé?	119
¿Qué signos sí me podría inventar?	119
Mi bebé ya tiene un signo propio para decirme algo concreto. ¿Tengo que cambiarle ese signo por uno de la lengua de signos?	122
¿Se puede usar cualquier lengua de signos con bebés?	123
¿Son compatibles la lengua de signos y el bilingüismo?	123
¿El uso de signos retrasa el aprendizaje del habla?	124
¿A qué edad es recomendable empezar a usar los signos?	124
¿Hasta qué edad se puede usar este método?	125
¿Qué signos son los más adecuados para mi bebé?	126
¿Qué dificultades puedo encontrarme a la hora de practicar este método?	127
Cómo enseñar los signos de papá y mamá	127
Tengo una hija mayor y con ella no usé los signos. ¿No sentirá celos al usar los signos con el pequeño?	129
Vocabulario de signos	131
Símbolos del vocabulario	131
Índice alfabético.	132
Recursos de interés	201
Agradecimientos	203

A todos los maestros que se han cruzado en mi camino,
mostrándome que continúo creciendo.
Y a los que vendrán...
¡Gracias, gracias, gracias!

PRÓLOGO 1

Hacia el año 1999 entré a trabajar en un centro para niños disminuidos. Algunos de ellos eran niños sordos que utilizaban la lengua de signos. En mi afán de mejorar su educación y nuestra comunicación comprendí que lo mejor que podía hacer era aprender a signar con mis manos.

Contacté con la comunidad sorda de mi ciudad, que me informó de los cursos que se hacían y de que la mayoría eran en LSC (lengua de signos catalana), ya que yo vivo en Cataluña. Ésa fue mi primera sorpresa, puesto que en mi ignorancia pensaba que la lengua de signos era igual para todos. A partir de aquí entré en un mundo lleno de una sorpresa tras otra.

Aprendí LSC y algo de LSE (lengua de signos española), lo que me permitió ampliar mis habilidades comunicativas no solamente con las personas sordas, sino con otros oyentes (no sabes lo cómodo que es estar a distancia y en un lugar ruidoso y poder comunicarse sin gritar, como el día que desde la barra de un bar una amiga me preguntó a lo lejos qué es lo que debía beber).

A partir de entonces me hice una entusiasta de la lengua de signos, no por la utilidad que le sacaba en mi trabajo y en mi vida personal, sino porque comprendí que cuantos más idiomas posibles se puedan hablar, más te puedes relacionar y porque las personas sordas necesitan que las podamos escuchar. Es su derecho, y nuestra obligación es intentarlo.

Con tristeza observé como muchas veces la comunidad sorda suele ser muy cerrada puesto que, a parte de ellos y sus familiares, tienen problemas para relacionarse con el resto, y eso no es justo. Hemos adaptado nuestras ciudades a las personas con movilidad reducida eliminando barreras arquitectónicas, instalado semáforos sonoros para

las personas que no pueden ver, pero no nos hemos molestado en aprender unos signos básicos para comprender mínimamente a ese colectivo. ¡Queda tanto por hacer en el mundo de las discapacidades! Así pues, entenderás por qué abogo siempre que puedo por que la lengua de signos se enseñe en las escuelas (al menos unas nociones básicas) y que desde pequeños los niños puedan usar ese idioma. Lo que no me había planteado nunca es que la LSE sirviera para comunicarte con tu hijo oyente de una forma más eficaz. Y eso es lo que han hecho varios autores en los últimos años, como Ruth Cañadas.

El libro que tenemos delante no es un manual de cómo hablar lengua de signos, sino de cómo a través de los signos de esa lengua puedes comunicarte con tu bebé cuando todavía no habla o tiene un vocabulario limitado. Es una magnífica oportunidad para que toda la familia pueda relacionarse mejor y así los niños aprenden una nueva lengua que de mayores seguro que les va a venir muy bien, aunque normalmente no la usen.

En el libro encontrarás las palabras clave en el día a día con tu bebé, lo cual permite mantener el contacto más estrechamente. En ese diálogo que se establece es difícil separar la comunicación de las caricias, pues la mayoría de las palabras para aprenderlas primero se hacen en el cuerpo del niño y luego en el del adulto. Seguro que una forma de comunicarse en la que palabra y mimos van de la mano va a ser bienvenida por nuestros bebés.

Ruth Cañadas, como intérprete de LSE, conoce muy bien las bondades de comunicarse mediante las manos, y como madre que ha puesto en práctica ese sistema sabe lo bien que le ha funcionado. Y a partir de aquí, en lugar de quedarse esa experiencia para ella, la deposita en un libro y nos la regala a todos aquellos que queremos leerlo. Gracias, Ruth, por tu saber y tu generosidad.

ROSA JOVÉ

PRÓLOGO 2

La primera vez que escuché hablar de lengua de signos para bebés, pensé: «¿Y por qué no esperar a que aprendan a hablar por sí mismos, de forma natural? ¿No podría esto retrasar de algún modo la adquisición de la lengua hablada?». Por principio, desconfío mucho de cualquier método encaminado a acelerar procesos de desarrollo naturales, a sustituir el aprendizaje natural del niño por la enseñanza guiada, por parte de los adultos, de una habilidad que adquirirá de todos modos por sí mismo.

Después conocí a Ruth Cañadas en un curso de formación en salud mental perinatal. Me consta que es una persona que está continuamente formándose, y que el lugar desde el que ha desarrollado este trabajo es el de un profundo respeto por las necesidades de los bebés y niños y su proceso espontáneo de desarrollo. Sé que su propuesta va mucho más allá de ofrecer una herramienta para facilitar la comunicación entre pequeños y adultos –con la importancia que esto tiene–, sino que se integra dentro de una visión respetuosa y holística sobre los bebés y la crianza.

Aunque parezca que tiene poca relación con el tema del libro, toda la parte introductoria sobre el impacto del nacimiento, la lactancia y la infancia temprana en el desarrollo de los bebés es importante, ya que ayuda no sólo a contextualizar esta propuesta y a entender la necesidad de sintonía y de presencia cuando estamos con nuestros bebés, sino que permite vislumbrar hasta qué punto esto se puede entorpecer desde el principio. Por eso, cuando Ruth me pidió que escribiera el prólogo de su libro dije inmediatamente que sí, porque incide en un tema crucial: la comunicación y la interacción.

Poner a disposición de las familias una herramienta de comunicación que, para ser utilizada, requiere en primer lugar mirar al bebé y

estar atento a sus señales ya es, en sí mismo, algo revolucionario. Una revolución que puede marcar la diferencia en un mundo en el que el tiempo disponible para los hijos no sólo es escaso, sino que además sufre la interferencia de los dispositivos móviles que, con frecuencia, acaparan la atención y la mirada de los adultos. Sí, así están las cosas.

Los niños construyen su identidad a través de la mirada del adulto. No hay nada más interesante para un bebé o un niño pequeño que el rostro expresivo de una persona que le mira, y que le mira con amor, alegría y genuino interés. No hay nada que estimule más su salud, su inteligencia emocional y social y su desarrollo cerebral que una interacción positiva con las personas que le aman y le cuidan. Ofrecer herramientas al niño pequeño para expresar qué es lo que necesita no sólo mejora su capacidad para comunicarse más eficazmente, sino que alimenta su sentimiento de competencia personal. La reciprocidad y la respuesta a la mirada y las señales del bebé o niño no sólo le ayudan a sentirse amado y cuidado, sino merecedor de ese amor y cuidado. Esto tiene una enorme trascendencia en muchos aspectos.

Los bebés, desde que nacen, son verdaderos maestros en descifrar todo lo que decimos sin palabras; captan inmediatamente lo que transmitimos con el gesto, la mirada, la entonación de la voz, el lenguaje corporal. También son expertos en aprender a través de la imitación, utilizando para ello su cuerpo. Por eso, este lenguaje sencillo, basado en el gesto, el cuerpo y el lenguaje no verbal puede ser tan interesante y tan fácil de utilizar en la primera infancia.

Como explica Ruth, se ha comprobado que la lengua de signos para niños no sólo no retrasa la adquisición del habla, sino que ayuda en el proceso.

Pero ninguna herramienta es buena o mala, sino adecuada o inadecuada en función de cómo y cuándo se utilice. Ruth no propone enseñarles conceptos complejos, palabras que no entienden o realidades ajenas a su vida cotidiana, sino mostrarles cómo nombrar objetos y acciones sencillas relacionados con su día a día, sus intereses personales y sus necesidades fundamentales. No se trata de estimular, acelerar o forzar ningún desarrollo o aprendizaje, sino ofrecerles un medio de comunicación a través del gesto que van a utilizar en función de su momento evolutivo.

[Redacted text]

[Redacted text]

MUCHO MÁS QUE UNA HERRAMIENTA COMUNICATIVA

Vivimos en una sociedad donde las necesidades de los niños y las niñas son poco consideradas. Poco a poco van cambiando algo las cosas, pero los bebés aún siguen naciendo en espacios hostiles, donde muchas veces son tratados con brusquedad y separados traumáticamente del cuerpo de su madre. Todavía pocos hospitales tienen espacios preparados para recibir al bebé como necesita: no se tienen muy en cuenta una temperatura y una luz cálida, sonidos bajos, los olores del ambiente... Por suerte, las cosas van cambiando paso a paso, aunque todavía queda mucho por hacer para ofrecer a las mujeres y a los bebés espacios amables para parir/nacer.



El bebé, cuando nace, sólo espera seguir pegado al cuerpo que conoce, ese cuerpo donde ha estado inmerso durante todos esos meses. Es el único espacio seguro que el bebé reconoce. Cualquier otro ámbito despierta en él un estado de ansiedad y alerta que pone en peligro su supervivencia. En el cuerpo de la madre es donde el bebé regula su temperatura, su ritmo cardíaco, su glucosa en sangre... Es su «hábitat natural», como bien designa el experto en neurociencia perinatal Nils Bergman.

Cuando, al nacer, separamos al bebé de su madre, estamos afectando irremediablemente el vínculo que se ha de generar entre ambos. La naturaleza ha previsto que la madre y su hijo estén juntos y se huelan, se miren, se reconozcan, se enamoren... Sin embargo, muchos hospitales continúan con un protocolo obsoleto que perjudica seriamente el vínculo entre mamá y bebé. Somos las únicas mamíferas que consentimos esa separación. Somos las únicas mamíferas que no reaccionamos cuando nos quitan a nuestra cría de los brazos nada más nacer, y esto tiene consecuencias en la estrechísima díada que forman madre e hijo.



Después nos toca lidiar con toda una serie de prejuicios y protocolos erróneos relacionados con la lactancia materna, porque en nuestra sociedad todavía tenemos que luchar a favor de ella. Sigue habiendo

mucho personal sanitario que, sin tener conocimientos sobre lactancia, recomienda a las madres hacer cosas que las perjudican, como dar el pecho diez minutos de cada teta. Seguimos escuchando a nuestro alrededor muchos mitos en relación con este tema, como que la leche, pasado un tiempo determinado, no alimenta y se vuelve agua.

Y tenemos que enfrentarnos a miles de comentarios que coartan el impulso natural de la madre de ofrecer su cuerpo al bebé. Comentarios como: «No le cojas tanto en brazos, que se acostumbra»; «Déjale llorar, que es bueno para sus pulmones»; «Te está manipulando con el llanto»... En definitiva, vivimos en una sociedad muy desconectada de la infancia. Por desgracia, no se tienen en cuenta las opiniones, deseos e intereses de los más pequeños, simplemente porque en nuestra sociedad impera el «adultocentrismo».

Los niños tienen grandes capacidades, muchas más de las que pensamos, y personalmente creo que llegan al mundo profundamente ligados a su instinto, estrechamente conectados con sus necesidades. A poco que dediquemos un tiempo a observarlos nos daremos cuenta de ello. Pero el mundo adulto que nos rodea no tiene tiempo de detenerse a observar qué necesitan, y poco a poco vamos ninguneándolos o imponiéndoles nuestro mundo y nuestro ritmo sin tener apenas en cuenta el suyo.

Lo que yo recomiendo con el método que voy a explicar en este libro no es sólo usarlo como una herramienta que facilite la comunicación con nuestros hijos, sino utilizarlo como una forma de construir un verdadero diálogo con ellos, estando más presentes en su día a día, pasando más tiempo con ellos, escuchándolos y observándolos más, sin interrumpirlos, sin proponerles tanto, permitiendo que sean ellos los que tomen sus propias decisiones desde el principio en función de lo que sienten y necesitan en cada momento... De esta manera, nuestra relación será más sana y nos comprenderemos más y mejor; porque, en definitiva, son ellos los que están más conectados con la magia de la vida, algo que los adultos prácticamente hemos olvidado. Muchas veces, estando presentes y gracias a la observación, viviremos momentos mágicos donde conseguiremos ponernos en la piel de nuestros hijos y llegaremos a ver el mundo a través de sus ojos.

Mi experiencia personal con el uso de signos

Soy intérprete de lengua de signos española (LSE). Empecé a estudiar LSE en 1998, cuando hice un curso de iniciación en verano que me enganchó tanto que continué hasta formarme para trabajar en ello. En mi trabajo, y muy especialmente con personas afectadas de sordoceguera, veía cómo los padres y madres se comunicaban con sus hijos de una manera muy fluida. La relación que observaba entre ellos me llamaba la atención porque, aunque conocía bien el sistema comunicativo que utilizaban, me costaba a veces entenderlos, ya que tenían un vínculo y una comunicación muy familiar e íntima.

Fueron muchas las ocasiones en las que pude comprobar que los signos son una gran herramienta comunicativa para que los bebés y niños puedan comunicarse de manera eficaz, aunque realmente no fui consciente de ello hasta más adelante.

En 2004 mi hermana nos anunció su primer embarazo. Para mí fue muy especial ver cómo su tripa iba creciendo y su cuerpo iba creando vida. Fue mi primera experiencia real y cercana con la maternidad. ¡Mi propia hermana iba a ser madre! El primer bebé de la familia estaba por llegar. Por aquel entonces no había en mi entorno ninguna figura infantil y lo cierto es que mi sobrino Miguel fue el estímulo que me condujo a estudiar Educación Infantil. Me adentré de lleno en el mundo de la infancia y obtuve el título de educadora, al mismo tiempo que trabajaba por las tardes con personas sordas.

Fue una etapa de mucho trabajo, pero por fin llegó el final de mi formación y empecé a hacer prácticas en una escuela infantil de la Comunidad de Madrid. Mi experiencia comenzó en un aula con niños y niñas de dos a tres años. Ellos me enseñaron mucho. Lo que más me llamó la atención fueron las señales de frustración y enfado que aquellos pequeños mostraban en diversas ocasiones ante la dificultad de comunicarse con los adultos, o más bien ante la incapacidad de los adultos de entenderlos. Aunque la sociedad considera que los pequeños de esta edad ya deben hablar perfectamente, lo que yo observé fue que muchos de ellos aún no habían adquirido completamente el lenguaje y eran muchas las situaciones en las que esto provocaba malentendidos y problemas de comunicación que terminaban en

frustraciones, tanto de los peques como de las personas adultas que los acompañábamos.

Aunque todos estos problemas comunicativos no dejaban de llamarme la atención, lo cierto es que no les hice todo el caso que merecían hasta que fui madre por primera vez. Esto ocurrió en 2009. Considero que mi proceso con la maternidad ha tenido mucho de autoformación, autoconocimiento e instinto. Investigué, me adentré en mí misma y leí muchísimo sobre embarazo, parto y crianza, antes, durante y después de mis propios procesos de gestación. Cuando me quedé embarazada de Nico ya tenía muy claro cómo quería llevar mi embarazo, con quién y dónde iba a parir y la forma en la que iba a criar a mi cachorro.

A raíz de una mala experiencia durante mi primera ecografía tomé la decisión de elegir el trato que, en lo sucesivo, quería recibir durante todo el proceso de mi maternidad, o más bien qué situaciones no quería que se volvieran a repetir. Ser madre hizo que el instinto se materializara y adquiriera un gran peso en mi vida. Todo ello me conectó bastante con las necesidades de mi bebé y, desde el principio, vi claro que él quería comunicarme muchas cosas, pero yo, sin embargo, no entendía con exactitud el amplio mundo que venía a mostrarme.

Durante los primeros meses fueron muchas las ocasiones en las que recordaba situaciones en las que había visto a madres sordas usando la lengua de signos para comunicarse fluidamente con sus bebés. También a menudo, como contrapartida, me venían a la memoria momentos de frustración, por dificultades comunicativas, vividos en la escuela infantil. Momentos distintos y contextos diferentes, pero al final todo se reducía a lo mismo: situaciones comunicativas, tanto positivas como negativas, protagonizadas por bebés, niños y niñas, que intentaban mostrar a las personas adultas lo que había en sus cabecitas. La diferencia estaba en si la persona adulta y el bebé tenían el mismo código comunicativo o no.

Fue así como me di cuenta de que quería ofrecer a mi bebé un código para poder entendernos, él y yo, y para que me pudiera indicar qué es lo que necesitaba en cada momento. Como tenía el recurso de la lengua de signos decidí empezar enseñándole alguno de estos signos, a ver si los entendía.

Los primeros signos que elegí, junto con mi compañero, fueron: *dormir*, *bañarse* y *comer*. Estas tres actividades estaban presentes en nuestra rutina diaria, por lo que teníamos muchos momentos al día para verbalizar estos conceptos acompañados de su signo correspondiente. Fue de esta manera como empezamos a utilizar los signos con nuestro bebé. Al cabo de un mes y medio, más o menos, y viendo que Nico empezaba a usar los signos relacionándolos directamente con el significado, fuimos incorporando mucho más vocabulario que pudiera interesarle: alimentos, animales, juguetes, objetos de la naturaleza, colores...



Emma signando *dormir*

De manera natural fuimos enseñando a Nico vocabulario de signos. Queríamos ofrecerle signos que estuvieran dentro de su etapa evolutiva y que fueran de su interés. Nuestra idea principal era que pudiera comunicarnos cosas relacionadas con sus necesidades básicas: un cambio de pañal, teta, un baño, dormir, algo de comer...

Palabras expresadas con sus manos que podía transmitirnos de manera fluida y que a nosotros nos facilitaba mucho la crianza en el día a día. Al poco tiempo nos dimos cuenta de que su forma de comunicar había variado y que ya no sólo nos transmitía lo que necesitaba, sino que también quería compartir con nosotros algo que le llamaba la atención, o que simplemente se le pasaba por la cabeza, algo que recordaba, algo que veía por la calle... De esta manera empezamos a aprovechar las distintas herramientas que nos facilitaba nuestra rutina diaria para potenciar el aprendizaje de los signos. También nos dimos cuenta de que, si bien al principio usaba los signos refiriéndose a sí mismo en primera persona (quiero *dormir*, quiero *manzana*...), al poco tiempo empezó a utilizarlos para referirse a realidades ajenas a sí mismo, «proyectándolos» hacia fuera, cambiando el sujeto y elaborando frases como:

El *gato* está *dormido*
La *abuela* está *contenta*
La *luna* es *blanca*...

Esto nos pareció un gran salto en su forma de expresarse y nos ofreció muchos momentos de diálogo con él.

En esta época de mi vida, y con la experiencia tan positiva en cuanto al uso de signos con mi primer hijo, fue cuando me empezó a rondar en la cabeza la idea de compartir con otras personas esta experiencia. De ahí surgió mi web: Otanana.com

Otanana empezó siendo una web con un breve contenido de signos para bebés y vídeos gratuitos sobre cómo enseñar a los bebés el vocabulario necesario para poder aprender este recurso desde casa. Con el tiempo ha ido creciendo conmigo y ahora el contenido es más amplio.

Llevo desde el año 2013 ofreciendo talleres para enseñar a familias y profesionales el uso de este bonito recurso, tan facilitador en la crianza. En mi primer libro, *Manos que cuentan* (Ob Stare, 2015), quise recoger mi «método» sobre el uso de signos en la vida diaria aplicado a la comunicación con bebés. En él ofrecía directamente mi propia experiencia: de hecho, me salió así porque fue de esta manera como lo hicimos con Nico. Con el tiempo, y después de años ofreciendo

talleres a familias y profesionales, fui tomando nota de todas las dudas y cuestiones que iban surgiendo, de las diferentes dificultades que se presentaban a la hora de ponerlo en práctica, de sus usos más amplios (con niños más mayores de la edad que yo inicialmente proponía, con niños con problemas de aprendizaje...). Por este motivo, y por encargo de otra editorial, me lancé a escribir un segundo libro, más completo que el primero: *Lengua de signos para bebés* (Editorial Planeta, 2018). En él intenté recopilar todas y cada una de las dudas que se han ido presentando en mi camino, para dar respuesta a aquellas familias y profesionales que creen que los bebés tienen grandes cosas que contarnos y que sólo tenemos que prestar un poquito de atención para poder entenderlos y acompañarlos en su descubrimiento del mundo.

Después de un tiempo sin *stock* en las librerías me propusieron un relanzamiento desde editorial Ob Stare. Por esa bendita causalidad tienes este libro en tus manos. Este tercer libro es una recopilación más ampliada aún de *Lengua de signos para bebés*, usando mis propias fotografías para el vocabulario porque siento que son más comprensibles para su aprendizaje. Mi propósito es acercarnos con amabilidad al mundo de la infancia, a través de la observación, la presencia, la inocencia, el amor y esta bonita herramienta que nos ayuda a **mejorar el vínculo y la comunicación con los bebés y acercarnos a su mundo.**

Espero de corazón que os sirva tanto como me ha servido a mí con mis hijos.



Emma signando
globo

El vínculo

El bebé pasa muchos meses dentro del útero. Es lo único que conoce. Se vincula a la madre a través de los sonidos, el balanceo, el sabor del líquido amniótico, el flujo hormonal... Cuando nace, lo que espera es estar en el cuerpo de su madre. Es la persona que conoce, su espacio de seguridad. Lleva meses dentro de ella, impregnado de ella, escuchando el sonido de su corazón, mecido en su vientre... El lugar seguro para el bebé recién nacido es el cuerpo de la mujer que lo ha gestado. Es ahí donde va a poder encontrarse con ella y fijar su mirada en sus ojos, reconociendo su voz, su olor... La madre también necesita reconocer a su bebé, por eso es importante dejarles esas primeras horas en total tranquilidad donde puedan mirarse, olerse y enamorarse.

Actualmente, y desde hace décadas, abundan los estudios científicos que hablan sobre esto y son muchos los profesionales que han descrito la importancia de un ambiente seguro durante el parto y en las primeras horas del nacimiento del bebé, favoreciendo el contacto piel con piel entre madre e hijo para la creación de un vínculo sano.



Por citar algunos: Marshall Klaus, John Kennell, Frédérick Leboyer, Michel Odent, Nils Bergman...

Tal vez ningún aspecto del parto convencional ha causado tanto malestar para madres, padres y bebés como la política de los hospitales de forzar la separación en el momento en que los padres más quieren y necesitan estar con su bebé. No existe ninguna razón médica para separar a un recién nacido sano de su madre.

BÁRBARA HARPER, escritora

A los neonatólogos Marshall Klaus y John Kennell debemos la descripción del llamado «período sensitivo», esas primeras horas tras el parto que son fundamentales para la formación de un vínculo sano madre-hijo. También debemos agradecerles sus investigaciones sobre el beneficio que supone para la futura madre estar acompañada en el momento del parto por otra mujer que ya haya pasado por ese proceso.

En 1992 cofundaron DONA (Asociación de Doulas de Norteamérica), con el objetivo de dar a las madres soporte, tanto físico como emocional, durante el parto y el posparto. En su artículo «Madre e hijo: Los lazos emocionales tempranos», Marshall Klaus, profesor de pediatría de la Universidad de California, describía con precisión lo que ocurre en la primera hora de vida del bebé:¹

1. Durante los primeros 30 minutos, el bebé descansa y mira a su madre de forma intermitente.
2. Entre los 30 y los 40 minutos, empieza a llevarse la mano a la boca generando saliva.
3. Momentos después empieza a empujar con sus piernas ayudándose del contacto piel con piel y a desplazarse hacia el pecho por el abdomen de la madre.
4. Cuando llega a la altura del esternón, empieza a mover su cabeza y a hacerla rebotar sobre el pecho de la madre.

1. www.serpadres.es/embarazo/tu-bebe/articulo/parto-como-nace-el-vinculo-entre-madre-e-hijo

5. Después mueve su cabeza de un lado a otro y cuando llega cerca del pezón, abre mucho su boca. Tras varios intentos, consigue engancharse al pecho.

Este proceso, que aquí se resume en cinco pasos, dura aproximadamente una hora. Es importante respetar los tiempos de la madre y del bebé, para que se lleve a cabo con naturalidad y sin interrupciones.

Una de las conclusiones más significativas sobre este período temprano es que si la madre quiere lactar y se le permite tener contacto temprano con su bebé, iniciar la lactancia durante la primera hora después del parto y compartir la habitación con su hijo, ella tendrá mucho más éxito que las madres que no han podido tener estas experiencias.

DR. MARSHALL KLAUS, neonatólogo, investigador y escritor

Frédéric Leboyer, obstetra francés, publicó en 1976 el libro *Por un nacimiento sin violencia*. En él se recoge por primera vez la experiencia del proceso del parto desde el punto de vista del bebé, donde él es el protagonista de su propio nacimiento y donde se tienen en cuenta sus vivencias, necesidades y emociones. Leboyer puso sobre la mesa el sufrimiento que experimentan los bebés cuando son extraídos del cuerpo de sus madres por personas ajenas y los sentimientos que en ellos genera su propio nacimiento. Puso mucha atención en los gestos de dolor que estos bebés expresaban y en sus movimientos de tensión y elaboró el «método Leboyer»² para que se aplicara en las salas de partos. Su objetivo era minimizar el trauma y las tensiones que el bebé claramente experimentaba en el momento del parto y durante su nacimiento.

En su método señala una serie de elementos que contribuyen a facilitar el proceso del parto: un ambiente armonioso y tranquilo, con luces tenues o casi a oscuras, sin ruidos, corte de cordón tardío...

Muchos de ellos, por suerte, son ya conocidos por muchas mujeres, que los incorporan en su plan de parto para ofrecerle a su bebé un

2. *Nacimiento sin violencia*. Documental realizado por Frédéric Leboyer y Pierre-Marie Goulet (<https://vimeo.com/68196686>).

ambiente más relajado a la hora de nacer, con los beneficios que esto aporta para la creación de un vínculo sano.

Michel Odent, médico obstetra francés, es uno de los mayores defensores del parto natural, entendido como el parto en el que menos intervenciones externas se realizan. Odent hace hincapié en la importancia del estado emocional de la madre durante la gestación, porque es determinante para la futura salud física y psíquica del bebé. Señala que el exceso de pruebas que se le practican a la madre durante el embarazo la someten a procesos de estrés y ansiedad innecesarios. Introdujo el concepto de «salas de parto», donde se intenta simular un ambiente tranquilo «como en casa».

Fue el primero en introducir una piscina de parto en una maternidad, así como un ambiente tranquilo donde la mujer tiene libertad de movimientos, entre otras cosas. Es fundador de Primal Health Research Databank,³ cuyo objetivo es el estudio de las correlaciones entre el «período primal» de una persona –que abarca desde el momento de su concepción hasta su primer cumpleaños– y su salud y personalidad a lo largo de su vida. En su artículo «La hora siguiente al nacimiento: Dejen en paz a la madre» (publicado en español en la revista *Ob Stare*, n.º 9, 2003) aboga por algo tan sencillo como dejar a la mujer parir en paz y permitir que se establezca el vínculo madre-hijo naturalmente y sin interferencias, un vínculo de enorme importancia para ambos. En esas primeras horas después del parto se produce un cóctel neuroquímico irrepetible y cualquier interferencia puede alterarlo.

Estoy seguro de que el mundo entero querría y debería arrestarme si le hago a cualquier animal lo mismo que se les hace a las mamás humanas cuando dan a luz, esto es: llevarse a sus hijitos lejos de ellas y meterlos dentro de una caja donde pueden verlos, pero no pueden tocarlos ni abrazarlos.

DR. BRADLEY, obstetra

3. Las investigaciones y estudios promovidos por esta asociación pueden consultarse en su web: www.primalhealthresearch.com/



En la mayoría de las clases de preparación al parto se hace mucho hincapié en el momento del parto en sí, pero apenas se habla de la importancia de las horas que siguen al nacimiento, siendo éstas fundamentales para generar un vínculo sano. Tampoco se tienen mucho en cuenta los procesos emocionales del posparto y suelen dejarse a un lado tanto lo relacionado con el puerperio como la necesidad de apoyo durante la crianza de nuestros hijos.

La hormona clave implicada en la fisiología del parto es, sin lugar a dudas, la oxitocina. Es la responsable de las contracciones del útero durante el trabajo del parto, en el momento de la expulsión de la placenta y también en el reflejo de eyección de la leche materna. Es la misma hormona que segregamos cuando hacemos el amor o cuando estamos disfrutando de una entrañable velada entre amigos. En resumen, es

la «hormona del amor». Justo después del nacimiento del bebé, y antes de expulsar la placenta, es cuando las mujeres tenemos la capacidad de alcanzar los niveles más altos de oxitocina en sangre que se pueden tener en la vida. La sabia naturaleza así lo ha previsto para hacer que nos enamoremos de nuestra cría y nos comprometamos en su cuidado. De otra manera quizá ya nos habríamos extinguido...

Durante el parto generamos otras sustancias, como las endorfinas, llamadas «moléculas de la felicidad». Su ausencia, o un bajo nivel de ellas en el cuerpo, dan lugar a una sintomatología depresiva y ansiosa. En el parto juegan un papel importante, ya que inhiben el dolor. También están presentes en nuestra vida cuando nos reímos, cuando hacemos el amor, practicamos deporte, mientras descansamos o cuando nos relajamos con un buen masaje... En definitiva, están relacionadas con el bienestar y en el parto son las encargadas de que sobrellevemos las contracciones y podamos descansar entre una y otra, llegando incluso a quedarnos dormidas entre medias.

En la hora siguiente al parto generamos prolactina, la llamada «hormona de la maternidad», que es responsable de la subida de la leche y que se complementa perfectamente con la oxitocina.

Sabemos que en la primera hora tras el parto se da un escenario neuroquímico irrepetible.

SARA JORT, psicóloga perinatal

Todas estas sustancias, y unas cuantas más, son las que genera el propio cuerpo de una mujer en un parto fisiológico. Pero ¿qué pasa cuando el parto es intervenido y medicalizado? Cuando se inyecta oxitocina sintética, o syntocinón, el cuerpo de la mujer deja de producir oxitocina endógena, lo que irremediablemente interfiere en la producción de las hormonas asociadas a la oxitocina natural.

Esta manipulación del proceso natural del parto repercute también negativamente en la creación del vínculo madre-hijo, pues la medicalización a la que es sometida la madre inhibe el cóctel hormonal del que también debería beneficiarse el bebé.

¿Y qué pasa cuando el bebé nace? Nils Bergman, experto en neurociencia perinatal, afirma que «la separación madre-bebé después

del parto y durante el primer período crítico (incluso con grandes prematuros) crea un estrés tóxico que provoca cambios hormonales, metabólicos y cognitivos que afectan a la salud y a la duración de la vida» y que «los mil primeros minutos de vida determinan la salud y el desarrollo para toda la existencia».⁴ Por este motivo recomienda que los bebés permanezcan en contacto ininterrumpido con sus madres, piel con piel, nada más nacer. Como también dice Bergman, «el hábitat del recién nacido es el cuerpo de su madre».



Su trabajo con bebés prematuros, desarrollado durante años, le lleva a afirmar que «los bebés prematuros no están en las incubadoras porque estén inestables, sino que están inestables porque están en las incubadoras». De hecho, se ha comprobado que existen grandes diferencias en el desarrollo cerebral, físico, emocional y social entre los bebés que han estado en una incubadora y los que han podido disfrutar de los cuidados canguro. Todo esto afectaría al vínculo también y podría dejar secuelas.

4. Entrevista a Nils Bergman publicada en *La Vanguardia*, 3/04/2014 (www.lavanguardia.com/lacontra/20140403/54404666955/los-mil-primeros-minutos-de-vida-determinan-la-existencia.html).

Está más que demostrado que los bebés que nacen en un ambiente tranquilo son más estables y se sienten más seguros y protegidos. El vínculo, por tanto, se ve afectado por la forma de nacer y esto puede perjudicar el desarrollo cerebral del niño, su salud en general y también la salud de la madre.

Como seres humanos que somos, tenemos una gran capacidad de resiliencia y adaptación a las circunstancias de vida. Todo lo vivido puede ser reestructurado para una mejor calidad de vida. Los signos, usados como herramienta comunicativa en edades tempranas, ayudan a mejorar ese vínculo que, en determinadas circunstancias, puede haberse visto alterado. Cuando el nacimiento y los primeros momentos de vida extrauterina se han desarrollado en condiciones óptimas, el uso de signos contribuye a mantener un vínculo saludable.

Vivimos en una sociedad que nos vende unos valores bastante irrealistas. Nuestros referentes en televisión, revistas, redes sociales y medios de comunicación están distorsionados y no se corresponden con la realidad a la que nos enfrentamos al ser madres y padres. Salvo raros casos, carecemos de una «tribu» que nos arrope y solemos vivir aislados, solos o en pareja. Esto hace que nos resulte más difícil sobrellevar algunas situaciones, que además no vemos con naturalidad porque carecemos de referentes de crianza inmediatos que nos ayuden en el duro día a día. Socialmente no hay muchas ayudas a la maternidad/paternidad, por lo que apenas transcurridas unas pocas semanas desde el parto tenemos que afrontar la decisión de incorporarnos a nuestro trabajo o quedarnos con nuestro bebé, que nos necesita tanto como nosotras a él. Nuestra vida cotidiana no tiene nada que ver con lo que sale en las revistas o lo que vemos en las pantallas. Muchas de nosotras nos encontramos con que dormimos poco y mal, nos duele la espalda, comemos lo que podemos y cuando podemos, nos duchamos a toda prisa, estamos todo el día con la teta fuera... Estas situaciones, y las demandas de un bebé que nos necesita 24 horas al día, hacen que el cansancio nos domine y nuestra paciencia se resienta en no pocas ocasiones.

El uso de signos como herramienta comunicativa en la primera etapa de crianza es muy positivo porque nos facilita enormemente al permitirnos estar más conectadas con nuestro bebé. Muchas de las veces que le escuchamos llorar sabremos el motivo de su llanto de primera

mano, sencillamente viendo cómo él mismo nos lo dice usando sus pequeñas manos. Así podremos ir al paso, de una manera más tranquila, tanto de sus emociones como de las nuestras. Los signos simplemente aportan un código que permite la comunicación, haciendo comprensibles para todos los que lo comparten (madre, padre, familia...) toda una serie de mensajes, básicos tal vez, pero fundamentales en el día a día, y de este modo los momentos de frustración disminuyen. Por eso esta herramienta que propongo puede ser de gran ayuda en los primeros años.

Historia del baby signs

Después de ver lo que nos facilitaba la vida el uso de signos con nuestro propio bebé, empecé a investigar un poco para ver si había algo más de información al respecto. Con la idea de crear la web me informé bien y descubrí que este método ya llevaba años utilizándose con éxito en otros países.

A mediados de la década de los ochenta del pasado siglo, y prácticamente de forma simultánea, el doctor Joseph Garcia, especialista en desarrollo infantil, por un lado, y las profesoras Linda Acredolo y Susan Goodwyn, por otro, descubrieron que el uso de signos puede ayudar a los bebés a comunicarse mucho antes de que empiecen a hablar. Joseph Garcia, que entonces estudiaba para ser intérprete de lengua de signos, observó que los bebés de padres sordos se comunicaban muy pronto de forma fluida, y antes que los hijos de padres oyentes, independientemente de si ellos mismos eran sordos o no.

Estos niños estaban acostumbrados a los signos desde bebés, ya que era la comunicación que se utilizaba en sus casas cotidianamente, y por eso los usaban de manera natural. Joseph escribió su tesis, donde explicaba los beneficios de los signos utilizados como herramienta comunicativa en bebés oyentes. En 1999 se publicó la primera edición de su libro, *Sign with your baby: How to communicate with infants before they can speak*.⁵

5. Northlight Communications, 1999.

Por la misma época, las profesoras Linda Acredolo y Susan Goodwyn dirigieron un estudio financiado por el National Institute of Child Health and Human Development de Estados Unidos.

En este estudio, que duró dos décadas (1982-2003), se analizaron los beneficios que comportaba el uso de signos como herramienta comunicativa, tanto para los bebés como para sus familias. En el estudio participaron 140 familias y se comprobó que los bebés que habían usado signos desde edades tempranas tenían un vocabulario más amplio y un desarrollo verbal cuatro o cinco meses más adelantado que otros bebés que no usaban este recurso. Observaron que los bebés que usaban signos construían frases más elaboradas, su vocabulario era más amplio y su forma de comunicar más fluida y concisa. A edades más avanzadas la diferencia era aún mayor, viéndose que niños y niñas de 36 meses, que habían usado gestos o signos, hablaban como niños más mayores, de unos 47 meses. Como fue un estudio tan prolongado se pasaron test de inteligencia a estos mismos niños años más tarde. Las doctoras vieron que los niños de ocho años que habían usado los signos en edades tempranas puntuaban ocho puntos por encima de los que no los había usado.

Acredolo y Goodwyn anotaron más beneficios aparte de la mejora en la comunicación. Entre los más destacables se encuentra el que el uso de signos reduce la frustración y el comportamiento agresivo de los niños, mejora el vínculo entre la persona adulta de referencia y el bebé, mejora la seguridad y la confianza, permite compartir lo que tienen en la cabeza, desarrolla la autoestima...

Lo que querían demostrar era que los bebés están preparados para comunicar desde mucho antes de poder hablar debido a que su aparato fonador se lo impide. Mucho antes de esto, los bebés pueden manejarse a nivel psicomotriz y muscular y son capaces, alrededor de los siete, ocho o nueve meses, de realizar gestos o signos, relacionándolos con su significado, antes de poder coordinar los movimientos de sus labios, su lengua, su mandíbula y sus cuerdas vocales para pronunciar palabras.

Tanto Garcia como Acredolo y Goodwyn crearon métodos para enseñar a los bebés gestos para que pudieran comunicarse.

Joseph Garcia usaba los signos de la lengua de signos americana (ASL: American Sign Language). Linda y Susan escribieron *Baby Signs*:

*How to talk with your baby before your baby can talk*⁶ con gestos inventados y adaptados especialmente para bebés y niños.

Son ya varios los lugares que han adaptado el Baby Signs a la lengua de signos que se utiliza en el país. En Francia usan la *langue des signes française* (LSF), en el Reino Unido usan la *british sign language* (BSL); en Australia, la *australian sign language* (AUSLAN)... En España yo propongo los signos de la lengua de signos española (LSE). Realmente no es tan importante qué signos usemos si nuestro objetivo es mejorar el vínculo y la comunicación. Si bien es cierto que los signos están relacionados con nuestra cultura, nuestra expresión no verbal y el movimiento que realizamos con nuestro cuerpo al hablar, por lo que facilita, muchas veces, que los signos que usemos sean los de nuestro entorno porque es más fácil en muchas ocasiones el aprendizaje de éstos y su asimilación.



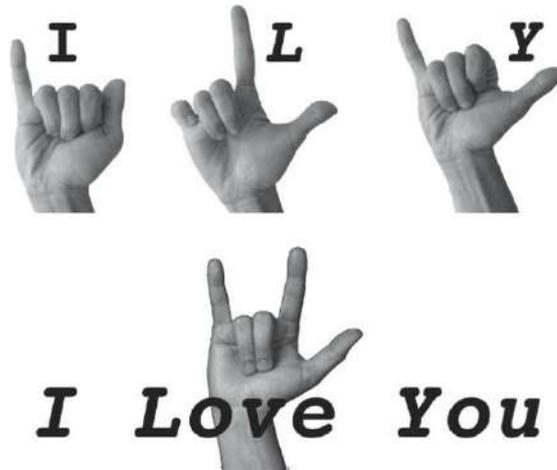
Comer en lengua de signos española (izqda.)
y en algunos países de Oriente (dcha.)



6. The McGraw-Hills Companies, 2009.



Te quiero en lengua de signos española (izqda.) y en lengua de signos americana (dcha.)



Aprendizaje de la lengua oral

El desarrollo de la comunicación oral es muy complejo. La interacción primero, y más adelante la expresión y comprensión de la lengua, conlleva todo un proceso de aprendizaje donde el niño irá pasando por diferentes etapas en las que irá desarrollando la pronunciación, la exposición de un pensamiento, la escucha, la atención, la comprensión, la lectura... Esto le servirá más adelante para desarrollarse en otras áreas. La comunicación es necesaria en el ámbito humano. Nos desarrollamos y crecemos gracias a nuestra capacidad de expresión y comprensión de todo lo que nos rodea.