

Lengua de SIGNOS para BEBÉS

~~~~~  
Comúnicate  
con tu hijo antes  
de que sepa hablar  
~~~~~

RUTH
CAÑADAS

,



Lengua de
SIGNOS
para
BEBÉS

Comunícate
con tu hijo antes
de que sepa hablar

**RUTH
CAÑADAS**

,

ÍNDICE

PRÓLOGO, por Isabel Fernández del Castillo, 10

MUCHO MÁS QUE UNA HERRAMIENTA COMUNICATIVA, 13

Mi experiencia personal con el uso de
signos, 16

El vínculo, 21

Historia del *Baby Signs*, 31

Aprendizaje de la lengua oral, 34

¿Por qué usar signos con bebés?, 37

BENEFICIOS DEL USO DE SIGNOS CON BEBÉS, 41

Signando nuestro pequeño mundo. Relato
de Rosa, 46

El hermano mayor, 50

La alimentación complementaria y el uso
de signos, 53

EL MÉTODO, 55

¿A partir de cuándo podemos empezar a
usar este método?, 57

¿Cómo empezamos?, 62

¿Qué momento es bueno para adquirir
más vocabulario?, 69

RECURSOS PARA FACILITAR EL APRENDIZAJE DE LOS SIGNOS, 72

Rutina y entorno, 72

Interacciones del bebé, 76

Cuentos y canciones, 82

DIFICULTADES, 88

EL USO DE SIGNOS EN ESCUELAS INFANTILES, 96

El camino hacia la comunicación. Relato
de una educadora usando signos en el
aula, 98

USO DE SIGNOS EN BEBÉS Y NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES, 108

Relato del uso de signos en un niño con
Síndrome de Down, 112

Relato del uso de signos en un niño con
dificultades en el aprendizaje del habla,
116

PREGUNTAS FRECUENTES

- Mi bebé ya tiene 6 meses, ¿por dónde empiezo?, 120
- ¿Cuándo sé que mi bebé está preparado para usar signos?, 120
- ¿Los bebés se frustran cuando hacen signos a una persona que no sabe signos?, 121
- ¿El uso de signos evita completamente la frustración?, 122
- ¿El niño podrá usar los signos de mayor para comunicarse con personas sordas?, 123
- Mi bebé ya tiene un año, ¿es tarde para empezar?, 124
- Mi bebé todavía no ha empezado a signar y llevamos ya unas semanas con los signos. ¿Qué puedo hacer?, 124
- ¿Tengo que enseñar todos los signos de golpe?, 125
- ¿Qué pasa con los niños más mayores?, 126
- ¿Puedo inventarme mis propios signos para enseñárselos al bebé?, 127
- ¿Qué signos sí me podría inventar?, 128
- Mi bebé ya tiene un signo propio para decirme algo concreto. ¿Tengo que cambiarle ese signo por uno de la lengua de signos?, 130

- ¿Se puede usar cualquier lengua de signos con bebés?, 131
- ¿Son compatibles la lengua de signos y el bilingüismo?, 131
- ¿El uso de signos retrasa el aprendizaje del habla?, 132
- ¿A qué edad es recomendable empezar a usar los signos?, 133
- ¿Hasta qué edad se puede usar este método?, 134
- ¿Qué signos son los más adecuados para mi bebé?, 134
- ¿Qué dificultades puedo encontrarme a la hora de practicar este método?, 136
- ¿Cómo enseñar los signos de *papá* y *mamá*?, 137
- Tengo una hija mayor y con ella no usé los signos. ¿No sentirá celos al usar los signos con el pequeño?, 138

VOCABULARIO DE SIGNOS, 139

Índice alfabético de signos, 189

AGRADECIMIENTOS, 191

MUCHO MÁS QUE UNA HERRAMIENTA COMUNICATIVA

Vivimos en una sociedad donde se tienen muy poco en cuenta las necesidades de los niños y niñas. Poco a poco van cambiando algo las cosas, pero los bebés aún siguen naciendo en espacios hostiles —los hospitales—, donde son tratados con brusquedad y separados traumáticamente del cuerpo de su madre.

El bebé, cuando nace, solo espera seguir pegado al cuerpo que conoce, ese donde ha estado inmerso durante todos esos meses. Es el único espacio seguro que el bebé re-conoce. 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 cardiaco, 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 les 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 en 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»... 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 observarles 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 ninguneándoles 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 solo 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, escuchándoles y observándoles más, sin interrumpirles, 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 prácticamen-

te 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 comunicativa que observaba entre ellos me llamaba la atención porque, aunque conocía bien la lengua que utilizaban, me costaba a veces entenderles, 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 peques 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 les 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 y autoconocimiento. 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 momen-

tos 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...

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 solo 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 otros 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 mucho 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 así como lo hicimos con Nico. Con el tiempo, y después de años ofreciendo talleres a familias y profesionales, he ido 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 mo-

tivo precisamente me he lanzado a escribir este segundo libro, más completo que el primero. En él intento 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 solo tenemos que prestar un poquito de atención para poder entenderles y **acompañarles en su descubrimiento del mundo**.

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

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 las que se miran, se huelen y se enamoran.

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



Fotografía de Mommo.es

A los neonatólogos **Marshall Klaus** y **John Kennell** debemos la descripción del llamado «periodo 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 bebé¹:

1. Durante los primeros treinta minutos, el bebé descansa y mira a su madre de forma intermitente.
2. Entre los treinta y los cuarenta 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.
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.

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

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 periodo 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.

Doctor 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 a 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.

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

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 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 Databank³, cuyo objetivo es el estudio de las correlaciones entre el «periodo 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

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

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

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 estas fundamentales



Fotografía de Mommo.es

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, practicando 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 a 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 periodo 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

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

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.

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 irreales. 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 arroje 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. 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 veinticuatro 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 la 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 los signos. 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 fundamen-

tales 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 los 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 ciento cuarenta 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 treinta y seis meses, que habían usado gestos o signos, hablaban como niños más mayores, de unos cuarenta y siete meses. Como fue un estudio tan prolongado se pasaron tests 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 que 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 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). Aunque realmente no es tan importante qué signos usemos si nuestro objetivo es **mejorar el vínculo y la comunicación** sí es verdad que los signos están relacionados con nuestra cultura y 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 los mismos y su asimilación.

⁶ The McGraw-Hills Companies, 2009.