

# El mundo de los niños: los ojos del mundo

**Lauretta Canepa, AIEV Italia**

Hace tiempo que trabajo con los problemas visuales de los niños de a partir de tres años. Mi formación universitaria se desarrolló en contacto con niños cuyos problemas ópticos eran tratados con buen pronóstico hasta los 8 o 9 años de edad. Después de esta edad, las posibilidades casi siempre eran las gafas o la intervención quirúrgica y, a menudo, ¡ambas! Se trataba de descubrir estrabismos, de reconocer patologías más o menos graves, de enseñarles a tener los ojos rectos. Todas estas cosas todavía las hago, sólo que ahora he comprendido bastantes cosas que entonces no sabía. No sabía por ejemplo que se puede tratar con niños... ¡de hasta ochenta años!

También **el concepto de “tratamiento”** se ha desarrollado, y en mi práctica profesional significa hacer algo para favorecer el bienestar general y la calidad de vida de la persona. Ahora, y dado que sabemos que el 80% de las redes neuronales están unidas a la vista, nos damos cuenta de la importancia de cuidar los ojos a lo largo de toda nuestra vida, ampliando esta esfera a otras que ponen la debida atención en el sistema visual, como el aparato postural-vestibular, el aparato odonto-estomatológico, las funciones cognitivas y la esfera psicoemocional y relacional. Estuve completamente a oscuras del fantástico mundo holístico de la reeducación visual que se desarrolló en América y en algunas zonas de Europa hasta que encontré las famosas gafas de agujeros estenopéicos. Y allí empezó mi aventura.

Pero estoy hablando de los niños y de cómo me relaciono con ellos para ayudarlos en la pesada tarea de librarse de una limitación que deforma y condiciona su vida. Hay muchos casos de muchachos que interrumpen su actividad deportiva porque se avergüenzan de llevar gafas durante los partidos o competiciones, y prefieren renunciar al deporte con el que disfrutaban para evitar sentirse humillados. Los adultos normalmente no perciben como una tragedia el hecho de ponerse gafas, lo ven como algo “normal” por ejemplo si el niño no ve la pizarra. Además, el niño que no ve se comporta de forma anómala: se abstrae, se encierra en sí mismo y no participa. Después, el momento en que el niño mira por primera vez a través de las gafas se convierte en un aparente renacimiento porque se está corrigiendo el defecto visual hallado. Pero la visión no funciona como el objetivo de una cámara fotográfica que una vez ajustada la lente enfoca todo con claridad: al cabo del tiempo, las mágicas y resolutivas gafas son llevadas sobre la nariz todo el día, aun cuando no serían necesarias, lo cual contribuye fuertemente al empeoramiento del problema visual, impidiendo la adaptación natural de nuestros ojos. El empeoramiento ya es previsto por el médico que hace el diagnóstico: “Es fatal, es así y no hay nada que hacer”... son algunas de las muchas frases que me transmiten las personas que llegan a mi consulta buscando una solución.

**La vista es el órgano más cercano al “yo”, más conectado a la parte íntima y profunda de la persona.** Por lo tanto, un problema que implique al ojo mina el sentido e identidad de uno mismo de manera más o menos grave según la gravedad del defecto visual encontrado, como afirma la doctora Marisa Martinelli en sus conferencias dedicadas a los aspectos psicológicos y psicosomáticos de la función visual. Sin embargo, la mayoría de veces no pensamos el terrible límite que supone el problema visual en un niño que está creciendo y formándose, y nos sorprendemos de que su defecto visual aumente, sin que nadie sepa dar una explicación. Viendo las dificultades con que se encuentran los padres o educadores que tienen que tratar con las angustias de los niños o adolescentes, propongo algunos enfoques.

Una de las primeras cuestiones que se me presentaron al trabajar con niños fueron la ansiedad y la preocupación de los padres. Mi apertura hacia la psicología y la psicopedagogía me ayudó a comprender mejor algunas dinámicas padre-hijo y ayudar en ciertas reacciones de los padres frente a los problemas del hijo. Poco a poco fui integrando otros aspectos del niño, con particular atención a la postura y a los problemas derivados de los "aparatos" dentales. De este modo, es posible interaccionar con otros profesionales para realizar una intervención multidisciplinar partiendo del problema visual. Y dado que sabemos que la vista reside en nuestra mente, se hace necesario para el padre comprender que el defecto visual del niño denuncia un "malestar" del cual no se puede prescindir.

El primer paso consiste en construir una relación de confianza y tranquilidad con los padres, seguridad que pueden trasladar a su hijo, sin que un diagnóstico pesimista induzca desestima, desconfianza corporal y riesgo de que la ansiedad vaya a incrementar los síntomas. Quien desee trabajar con niños ha de saber que la relación con los padres es precisamente uno de los aspectos más delicados y difíciles, porque el niño es dependiente de su familia, y no debemos tratarlo individualmente sino integrado en su núcleo familiar. Es importante poder dialogar con los padres y hacerles comprender que su hijo tiene una sensibilidad e inteligencia particulares, lo cual aprueban y perciben como cualidades. Los niños miopes suelen ser buenos estudiantes. Otra observación que ayuda y enorgullece al padre es señalarle que cada uno de nosotros tiene una sensibilidad diferente y que a veces pequeños hechos en una familia perfecta pueden inducir al niño a sentirse "tenso" o "estresado". Y, como los psicólogos nos explican, el niño no es todavía capaz de comunicar verbalmente sus malestares y dificultades, por tanto lo comunica con el comportamiento de cuerpo y ojos. Por ejemplo, como hace notar Marisa Martinelli en su artículo "El lenguaje de los ojos": Es importante la delicadeza y la discreción, ya que no es nuestro papel indagar en los hechos personales de los otros, sino descubrir a los padres la importancia de las pequeñas cosas, de modo que pongan atención y reflexión en la relación con su hijo. Así podrán ver reflejado en él si vive con armonía o malestar en su familia, guardería o escuela.

Es obvio por ejemplo que la forma en que un niño viva la separación de sus padres puede llevarle a desarrollar problemas visuales, diverger con un ojo o con ambos, y a perder una visión armoniosa y fluida. Otros problemas importantes pueden ser los lutos en familia, como la pérdida de los abuelos, que son figuras de referencia muy importante para los niños porque son a menudo mucho más calmados que los padres y les dan un amor más relajado y tranquilo que el de los propios padres. Es muy importante estimular la atención de los padres sobre problemas emotivos ignorados como posible causa de los problemas visuales. También podemos poner pequeños ejemplos de cómo los niños pueden sufrir en la escuela a causa de que un compañero les moleste o se aproveche de ellos, por ejemplo si le roba sus colores o su goma preferida. Subrayo que es necesario muy poco para provocar "estrés" en el niño. Cada uno de nosotros percibe el mismo hecho de una forma distinta, la visión de cada uno es subjetiva. El padre atento que conoce bien su vida familiar hará un examen de conciencia y pondrá atención en los "Errores para no repetir", que es además el título de un libro muy bonito que la doctora Martinelli, psicóloga con quien colaboro desde hace años, aconseja a todos nuestros alumnos, padres, profesores y abuelos.

Para volver al discurso de la conciencia, es realmente importante tener la capacidad de iluminar la mente de los padres, porque a menudo éstos empiezan de forma extremadamente brillante e inteligente, como aquella mamá miope que fue víctima de unos padres "demasiado exigentes" y por lo tanto extremadamente consciente de querer hacer crecer a su hija en un ambiente flexible y armonioso... niña que obviamente ya era miope. Fue muy bonito e instructivo por mí y para la mamá empezar a trabajar juntas, ya que por ejemplo en la fase en que enseñé la importancia de respirar, siempre les hago a los niños preguntas como: "¿Según tú, cuánto tiempo podemos estar sin comer?" y luego pregunto "¿Cuánto tiempo podemos estar sin beber?" y por fin pregunto "¿Cuánto tiempo podemos estar sin respirar?"... y naturalmente se echan a reír. En este momento les pregunto a los niños: "¿Qué es lo primero que ha de hacer un bebé cuando nace?" y esta niña me contestó: "¡Tiene que obedecer a mamá!"... ¡Obviamente la mamá y sus convicciones de haberle dado a su hija una educación equilibrada se hundieron y debían reorganizarse! Mamá e hija aún vinieron algunas veces, pero luego dejaron de venir; fue una tarea demasiado incómoda para ellas... La niña se quedará miope... exactamente como su mamá... consciente,

inteligente y culta, pero... demasiado rígida! que a causa de su rigidez, aspecto inseparable de ella y de su modo de educar, no logró liberar a su hija de esta actitud mental de empeño y "esfuerzo" para afrontar la realidad.

Os puedo decir cuáles son los elementos que yo tengo presentes en el trabajo con un niño. Como habréis notado, doy poca importancia al término "tratamiento" como normalmente se da en los historiales clínicos de los centros ópticos u oftalmológicos: los niños no "se tratan", a los niños hace falta cogerlos de la mano y acompañarlos sobre una calle de comprensión y gratificación que a menudo les viene inconscientemente negada. Los elementos de los que no podemos prescindir son:

- El entorno en que los recibimos: Los adultos vienen a nosotros por su propio pie, nos han buscado en internet, han oído hablar de nosotros, han decidido conocernos y empezar un trabajo. Los niños son traídos por sus padres indudablemente desarrollados e inteligentes, a menudo con un nivel cultural medio-alto, a menudo llevan gafas, a menudo tienen un pasado de sufrimiento que se deja entrever en su ansiedad de ahorrar a los niños las mismas experiencias. Esta ansiedad es la primera causa de miopía en sus hijos.

- Luego el modo y el sitio en que los recibimos, tiene que ser lo más acogedor y tranquilizador posible. La habitación donde los recibimos debe ser sobria pero también alegre, con una alfombra blanda y de colores por ejemplo. Tiene que haber almohadas y una manta blanda y colorida. Además, animales de peluche, pelotas pintadas, juegos de madera pintada para los más pequeños... Pósters y fotos en las paredes, quizá una canasta y un eje de equilibrio. Hemos de tener un pequeño banco por los más pequeñitos en el que el atril ha de tener una inclinación de 20°, como la tarima sobre la que apoyarán los pies. Pero sobre todo el testimonio tranquilizador del paso en aquella habitación de otros niños: sus dibujos. Nuestro aspecto ha de ser lo más tranquilizador posible: aconsejo blancos inmaculados que sugieren claridad y luz. Si no es posible, elegimos colores tranquilizadores que ayudan la comunicación, como el azul, o que induzcan calma, como el verde. También el rosa es un color muy acogedor. Pero lo importante es que el color ha de ser con el que vosotros os sintáis bien. Desaconsejo del todo recibirlos con una bata y naturalmente desaconsejo la dejadez. En el estudio la luz ha de estar bien estudiada, quizá se puedan eliminar los neones que anulan las diferencias cromáticas. Es aconsejable tener muchas hojas y álbumes para colorear, y colores para pintar. En la habitación ha de hacer buen olor; es más, cuando se consigan buenos resultados de las lecciones, es bueno "guardar" la sensación de ese olor, sintiéndolo con los ojos cerrados, para retenerlo en la mente como una retroalimentación de éxito seguro.

Considero indispensable tener música en el estudio y siempre recibir con una música de fondo tranquila y relajante.

Hemos puesto a punto el entorno, a nosotros mismos y ahora pensamos en cómo acoger al niño: ¡desde el respeto absoluto! Con un vistazo nos daremos cuenta si el niño está tímidamente escondido tras las piernas de la mamá o si ya en la entrada o en la sala de espera está tocándolo todo. Buscaremos su mirada para comprender si es un niño atento o si está ausente y huidizo. Tendremos que ver si le damos la mano como a los adultos o si no es apropiado tocarlo. En todo caso, lo más importante es hacer una bonita sonrisa y decirle vuestro nombre sin esperar nada: "Ya el recién nacido sonrío y refuerza la unión con los padres; en los adultos la sonrisa llena el abismo entre extraños, calma la agresividad ajena, y promueve uniones amigables". Luego, apartamos nuestra atención de él y hablamos con el padre de modo que sepa que antes o después nos ocuparemos de él. Sin que lo note, observaremos como se mueve, como camina, como pone los pies y como tiene la cabeza. Pero cuando volvamos a ocuparnos de él lo haremos totalmente. Le preguntaremos al niño si es capaz de darnos sus datos, su dirección, cuanto tiempo hace que lleva gafas y como los lleva. Iniciamos un diálogo que continuará por bastante tiempo. Observamos si el rostro es armónico y no presenta asimetrías evidentes, hay que observar la dentadura y el modo en que tiene cerrada la boca, la posición de la cabeza y los hombros. Si lleva "aparatos" en los dientes le preguntáis cuanto tiempo hace, y hacemos notar a los padres si hay signos de relación entre el tratamiento del dentista y el empeoramiento de la vista. En mi experiencia lo he comprobado a menudo, diría que es la norma: los "aparatos" dentales crean fuertes tracciones musculares y la consecuencia sobre los músculos oculomotores puede ser importante.

El padre habrá traído la prescripción médica y con esto nos haremos una idea de cuánto ve el niño. Verificaremos si la visión es monocular o binocular, quizá enseñándole dibujos en vez de letras... se tienen a menudo grandes sorpresas.

Y hablamos un poco de cómo empezar: ¿Lo hacemos relajar o lo hacemos mover? Naturalmente cada caso es distinto, pero trataré de orientar según cada tipología de problema visual. Por ejemplo, una niña miope de 8 años con 2 dioptrías, deportista y estudiosa, con una mamá miope, ama de casa. Es una niña tranquila, obediente, tiene la mirada un poco apagada, los párpados algo bajos, los hombros ligeramente encogidos aunque juegue al tenis. Va vestida muy elegante... no desentona en nada... ¡es perfecta! Su respiración tiene la mitad de amplitud de lo que es necesario para una buena respiración: vive en apnea continua en la ansiedad de sobresalir. Tenemos que romper los esquemas y durante la primera sesión sólo trabajamos sobre la respiración y sobre el cuerpo para lograr la armonización entre respiración y movimiento; y no hacemos nada sobre los ojos. La hemos asombrado, interesado y sobretodo cuando sale tiene los ojos más luminosos y brillantes... le hemos hecho sentir la diferencia entre estar rígida y estar suelta, respirando libremente. Hemos trabajado con música de fondo alegre, vivaracha y cautivadora. Podéis trabajar con dos o tres músicas de ritmo distinto, entre más veloces o más lentas.

Los niños pueden trabajar en las sesiones solos o con el padre. Hasta los 8 años suelen preferir que se queden los padres, a partir de esa edad son más autónomos y pueden disfrutar de la sesión a solas con el educador visual, es un momento especial sólo para ellos.

Recientemente, el caso de una niña de 11 años que estaba sufriendo mucho el paso de la escuela básica a la media me llevó a comportarme de otra manera. Después del primer encuentro, la mamá dejó a la niña a solas conmigo en las siguientes sesiones, durante las cuales me confió sus penas de la escuela y que no deseaba para nada crecer porque "crecer comporta dolor". En una de las sesiones, después de escucharla y comprenderla en sus angustias, cuando la madre volvió entró rápidamente en el estudio alzando el dedo y profirió: ¿Tienes que hacer ejercicios, verdad? La niña se apartó y buscó mis ojos y mi ayuda. Contesté que sí, que Amelie sabía perfectamente lo que tenía que hacer y que ella no tenía que preocuparse. Naturalmente, a la semana siguiente no dejé que la estresada mamá se fuera para aprovechar y hacer mil cosas mientras su hija estaba conmigo, y con una sonrisa le propuse que se quedara con nosotras. Amelie estuvo muy contenta porque gracias a ella su mamá tuvo la oportunidad de relajarse, a la vez que comprendió qué significa trabajar sobre la vista.

Qué se puede decir del niño miope que entra a la consulta y lo mira todo, no está quieto ni un momento, siempre tiene la mirada en otra parte y cuando lo ponéis delante del opto tipo, llega hasta cierto punto y luego os dice: ¡No veo más! Lo ha decidido él. No confía en sí mismo, no se siente lo bastante bueno para leer la línea siguiente, es demasiado para él; los demás son mejores que él. Entonces sólo hay uno modo de romper el hielo: ¡Hacerle sentir bueno! ¡Cread juegos muy simples que él pueda lograr fácilmente, como el juego de la pelota a poca distancia! Organizad verdaderos torneos entre vosotros, id contando los puntos de la partida y después le hacéis ganar. Pronto se sentirá cómodo. ¡Una cosa muy importante es conseguir darle una sorpresa, tenéis que asombrarlo! Sacáis un álbum de dibujos de copiar y le proponéis que reproduzca un dibujo: os dirá fácilmente que no es capaz. Entonces aún lo sorprendéis más, le ponéis el dibujo del revés y le pedís que lo copie tal como está: del revés. Se trata de un mensaje irracional que hará trabajar su hemisferio derecho y hará callar su mente lista que juzga su obra. El hemisferio derecho le permitirá hacer un dibujo por encima de sus expectativas y se dará cuenta de que tiene capacidades escondidas que vosotros le ayudaréis a emerger. Los niños que dibujan en vuestro estudio tienen el orgullo y el honor de tener su dibujo colgado en el sitio que ellos elijan. Es un momento de gratificación muy importante. Hay niños que tienen una opinión infravalorada de ellos mismos, confían tan poco en sus capacidades que cuando hacen este juego de copiar un dibujo del revés, se puede ver pura felicidad en sus ojos. Descubren que saben hacer una cosa que jamás habían creído saber hacer... exactamente como ver de lejos, donde han decidido no aventurarse, encogiéndose así su campo visual. Es una prueba muy eficaz que os permite conseguir su confianza y una relación de complicidad y tierna amistad.

Ahora ponemos el ejemplo del niño que lo toca todo, que no está quieto, y tiene los ojos divergentes. Es hipermetrope y no está parado ni un momento. Lo primero podrá ser el juego de la pelota, primero con los dos ojos y luego con el parche. Contaréis las canastas, organizaréis una competición de verdad con las pelotas pintadas. Le parecerá que está con sus compañeros, tendréis que cansarlo para poderlo relajar después con una visualización. Particularmente con los niños (en masculino) el juego con la pelota es casi el único posible. Sólo después de haberlos desahogado y cansado tendréis la posibilidad de hacerlos trabajar. He visto llegar niños agitados y que logran relajarse intensamente con la visualización de los colores y la luz, un modo extraordinario de mandarlos a casa tranquilos y también de que gocen de un sueño profundo y relajante. Hay ejercicios como el de los microcaracteres que es casi imposible de hacer con niños, pero hay una posibilidad interesante para ellos: He imprimido cuentos famosos de modo que cada día lean en casa un trozo... de otra forma es imposible. Otra modalidad lúdica para invitar al niño a que centralice es imprimir mandalas cada vez más pequeños de modo que, entreteniéndose con el empleo del color puedan estimular la mácula de forma cada vez más precisa y puntual, pueden hacerlo con el parche. Se empieza con mandalas grandes para llegar a dibujos pequeñísimos que pintar. En esta línea, también pueden hacer algo de trabajo en casa que os traerán orgullosos en la siguiente sesión. El niño deberá tener uno o varios tipos en casa, y algo bonito es que haga los suyos propios con sus dibujos y recortes pintados, que podrá colgar en las paredes de su casa. Será además para él un modo de vencer el miedo al tipo y minimizar la ansiedad cuando vaya a revisarse la vista.

Otro aspecto del trabajo con los niños es nuestro empeño en que mejoren la relación con sus padres. Me doy cuenta cada día que una de las necesidades más importantes de los niños es la de jugar con sus padres que ya no tienen tiempo. El niño tiene que divertirse y jugar con su padre, hacer descubrimientos, vivir aventuras, experimentar y compartir juntos las emociones de las experiencias vividas. El padre demasiado estresado ya no conoce la alegría, hemos de invitarlos a compartir con sus hijos experiencias para que encuentren juntos la alegría y la alegría de las pequeñas cosas. Podemos sugerirle al padre que invite a su hijo a recordar y dibujar las vivencias que han compartido. El niño activa la memoria para reconstruir los hechos y puede controlar las emociones que surgen utilizando el hemisferio izquierdo. Pero si en la narración el niño recuerda emociones y las libera estará utilizando el hemisferio derecho. Si le invitamos a contar las historias vividas juntos sin omitir las emociones le estaremos enseñando a hacer trabajar los dos hemisferios en armonía. Otro aspecto es la necesidad que tienen los ojos de luz. Normalmente los padres piensan que la luz y el sol en general son necesarios en el crecimiento del niño. Aunque todo esto es conocido en teoría, lo es poco a la práctica: niños y adultos gozan normalmente de poquísimas exposiciones a la luz solar. Pocos conocen el valor de la luz absorbida por el ojo, pocos saben que la luz solar estimulando la retina va a estimular el hipotálamo y la producción hormonal del organismo entero. Nos hemos de acordar de desanimar el uso de gafas de sol en la ciudad, y animar a jugar al aire libre lo máximo posible.

Hoy el niño es llevado continuamente en coche y en ascensor, quema pocas calorías y está expuesto a poca luz natural. Los niños ya no juegan en la calle, es demasiado peligrosa, se le vigila. Goza de demasiada autonomía o de ninguna. Tiene que crecer deprisa, el padre tiene poco tiempo para él. Es esencial hacerle comprender esto al padre de un niño miope. La luz del sol encierra una potencia increíble y permite la absorción de una energía incomparable. Generalmente la práctica del sunning entretiene a los niños y cuando están al aire libre lo practican a gusto si alguien se lo recuerda.

En fin, quién se hace cargo del trabajo con niños debe estar preparado para crear situaciones en que pueda ganarse su confianza, de modo que os puedan contar sus aventuras escolares o con sus hermanos. Es necesario escucharlos para permitirles salir de su jaula de modo gradual y hemos de estar dispuestos a ayudarlos periódicamente durante muchos años, como acompañándoles durante su crecimiento; como a un jardinero que se le confía una planta rara y preciosa, que le hace falta dedicarle muchas curas durante todo su crecimiento antes de verla alta, robusta y con sólidas raíces.