

Descubre los beneficios para los niños de ir descalzos y cómo favorecerlo en casa y en la escuela

Los beneficios de andar descalzo son muchísimos. De hecho, es lo natural y saludable para el pie.

Es probable que ya hayáis oído o leído sobre ello, pero en los últimos años la investigación está demostrando cada vez más que los beneficios no son solo físicos sino también cerebrales y cognitivos. Así que vale la pena prestar más atención a este tema, ¿verdad?

En este artículo me gustaría hacer un breve repaso a los múltiples beneficios de andar descalzo, pero sobre todo daros ideas para favorecer contextos y formas para que ello sea posible, tanto en casa como en la escuela, haciéndolo siempre desde el respeto a las propias decisiones del niño.

BENEFICIOS DE ANDAR DESCALZOS PARA LA INFANCIA

1. Ayuda a recuperar el equilibrio energético natural del cuerpo: Cuando nuestra piel toca directamente con las superficies naturales de la tierra, los electrones negativos de la tierra son absorbidos por nuestro cuerpo. Ello compensa la gran masa de electrones positivos que absorbemos a diario, debido a todas las conexiones eléctricas que nos rodean. Por lo tanto, ir descalzos sobre superficies naturales nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio natural.

2. Favorece el desarrollo cerebral óptimo: Los pies tienen muchísimas terminaciones nerviosas, de hecho, en los 8 primeros meses incluso tienen mayor sensibilidad táctil que las manos. Es por ello que jugar con los pies y favorecer que vayan descalzos permite la maduración del sistema nervioso, estimulando la mielinización de las dendritas y favoreciendo, en definitiva, el desarrollo intelectual.

3. Estimula el sistema nervioso y desarrolla un sentido de conciencia corporal: Nuestros pies tienen un montón de terminaciones nerviosas y puntos de presión que transmiten información al cuerpo, permitiéndole al

niño saber dónde está su cuerpo en el espacio y como moverse con su seguridad en él.

Cuando colocamos los zapatos a los niños se reduce la información sensorial que recibe el niño de su propio cuerpo y del entorno.

4. Fortalece las articulaciones y músculos y mejora la postura: ir descalzos ayuda a fortalecer las articulaciones y músculos de los pies, lo cual redundará en una mejor postura y equilibrio de los niños.

El hecho de recibir mucha información sobre el suelo a través de los pies hace que los niños no tengan que ir constantemente con la cabeza agachada y, por lo tanto, su postura es más adecuada durante mayor tiempo.

5. Desarrolla un andar saludable y previene lesiones: Si los pies están demasiado tiempo encerrados en zapatos inadecuados se impide el correcto desarrollo del pie y los dedos no pueden extenderse libremente. En cambio, ir descalzo fortalece los pies, la parte inferior de las piernas, los tobillos... Las rodillas se doblan más para amortiguar mejor cada paso... De esta forma el cuerpo es más ágil y menos propenso a lesiones.

6. Desarrolla los sentidos y favorece una mayor conexión con la naturaleza y el entorno: Ir descalzos ayuda a conocer mejor el entorno y ser más conscientes de él. ¿Cómo se siente el suelo? ¿Qué se nota al pisar hojas secas? ¿Y la tierna hierba? ¿Hay rocas suaves y agradables y otras que molestan? Ir descalzo activa todos los sentidos y hace que los niños estén atentos a las circunstancias del entorno, evaluándolo y adaptándose a él.



7. Propicia una conexión directa con el mundo natural

Caminar descalzo proporciona una conexión directa con el mundo natural que los niños están atravesando. Ello no solo despierta los sentidos, como veíamos en el

apartado anterior, sino que promueve mayor afinidad por la naturaleza, la conexión con ella... Lo cual no solo es bueno para los pies de los pequeños sino también para su propia salud emocional.

SIN EMBARGO, LOS NIÑOS APENAS VAN DESCALZOS

Pese a tener este conocimiento, ¿Permitimos a los niños jugar descalzos? La realidad es que les facilitamos muy poco ese contacto directo con la tierra y otras superficies. Y, en cambio, en otras situaciones les forzamos a ello, como si después de ponerles zapatos a todas horas debieran estar todos entusiasmados descalzándose.

La clave de todo es favorecer contextos, situaciones y, a partir de ahí, respetar lo que el niño manifieste y decida libremente.

¿POR QUÉ NO FORZARLES A IR DESCALZOS?

Debemos respetar el umbral de sensorialidad que tiene cada niño. Forzarles para lo que no desean o no están preparados puede suponer la sobre estimulación de ese niño.

Hemos de pensar que cada pequeñín sabe qué necesita. Las sensaciones en el propio cuerpo son muy personales y deben respetarse y cuidarse. Así que me parece fundamental, como os decía, favorecer el contexto, la situación para que se descalcen, pero sin obligar ni establecerlo como norma.

CÓMO FAVORECER QUE LOS NIÑOS VAYAN DESCALZOS

1. Empezar por el interior del hogar. Muchísimos niños se descalzan solo entrar en casa. De hecho, suele ser una “lucha” de muchas familias conseguir que se pongan zapatillas... Nosotros en invierno lo probamos hasta que nos dimos cuenta de que, para él, era muy incómodo ponerse algo en los pies, así que optamos por tener calcetines gruesecitos y antideslizantes los meses de más frío y ya está.

2. Descalzarse progresivamente en el exterior: Para los niños que no están acostumbrados a ir descalzos al aire libre podéis proponer una nueva actividad de vez en cuando para realizar descalzos. Por supuesto, como intento transmitir a lo largo de todo el artículo... siempre respetando sus decisiones.

Pero a veces, por ejemplo, les cuesta trepar un árbol y ni caemos que el calzado lo dificulta muchísimo.

Otras propuestas sencillas... caminar descalzos por la arena (muchas veces veo niños con sandalias en el mar...), por el césped... Si no quieren no pasa nada, está bien. Lleva un tiempo acostumbrarse a nuevas sensaciones... y también fortalecer el pie y la piel que lo protege.

No hay prisa ni obligaciones, se trata solamente de favorecer ocasiones y contextos.

3. Animarse a descubrir nuevas texturas. Vivimos en un mundo tan pavimentado (y con parques tan recauchutados) que a veces no es fácil encontrar pluralidad de texturas que pisar... Pero todo es buscarlas o crearlas. En algunos parques nórdicos hay lo que llaman caminos sensoriales, que son recorridos o caminos en los que ir probando con los pies distintos materiales naturales.

4. Respetar sus sensaciones y decisiones y empezar predicando con el ejemplo

Y ya para terminar, quiero volver a insistir en respetar las decisiones de los pequeños y las sensaciones que tienen sin olvidar que la mejor forma de transmitir y “enseñar” a los niños es predicando con el ejemplo. ¿Nos descalzamos nosotros? ¿Lo disfrutamos?

¿PONEMOS EL MUNDO BAJO SUS PIES?

Caminar con los pies desnudos conlleva grandes beneficios para la salud a largo plazo, como os he comentado al principio. Sin embargo, muchos niños no necesitan saber de esos beneficios ni estudios para ser conscientes que ir descalzos es mucho mejor. Lo hacen instintivamente, por placer, porque ven que son más ágiles sin ellos... Permitámosles esa experiencia tan gratificante y hagamos posible que todos, quieran quitarse los zapatos o no, se sientan respetados en sus decisiones.

Estoy convencida que si salimos a menudo a entornos dónde ir descalzo sea posible... antes que tarde la mayoría de los niños descubrirán que sentir el mundo bajo sus pies es una sensación inigualable y que les ayuda en el despliegue de sus habilidades.

<http://www.tierraenlasmanos.com/beneficios-ninos-andar-descalzos/>