



Emociones

¿De qué se ríen los bebés?

Conocer y observar los trucos y situaciones que provocarán la risa de tu pequeño será muy positivo



**Mariana Alvez
Guerra**

Psicóloga

Conocer y observar los trucos y situaciones que provocarán la risa de tu pequeño será muy positivo

La risa es una manera que el bebé tiene de comunicarse con su entorno. Los avances de la ciencia han permitido conocer que el bebé ríe incluso dentro del vientre materno como un acto reflejo.

La sonrisa es algo innato, presente en el bebé desde que está en el útero. Al principio se trata de una expresión automática que no tiene el carácter social que va adquiriendo con el tiempo. Por esto, es de suma importancia que los padres respondan a estas sonrisas

con caricias y sonidos que ayuden a que el bebé aprenda la cualidad comunicativa que estas tienen.

Entre el **primer y segundo mes** la sonrisa comienza a ser más marcada y generalmente una respuesta a la voz o presencia de sus padres. Ya es una sonrisa que intenta llamar la atención de quienes lo rodean.

A los **cuatro o cinco meses** aparecen manifestaciones de alegría como la risa y los gorjeos. Y para el **séptimo u octavo mes** el bebé ya se ríe como respuesta al entorno y comprende que la risa genera unos efectos en su entorno.

Conocer y observar los trucos y situaciones que provocarán la risa de tu pequeño será muy positivo para incentivar su autoexpresión y la comunicación entre ambos. Puede que ya hayas descubierto algunas peculiaridades con las que tu bebé no puede evitar hacer una gran sonrisa. A veces son sonidos como las pedorretas o las imitaciones de animales, otras, simples juegos con las manos o con peluches. Vamos a ver algunas que puedes probar:

Las cosquillas tienen un éxito asegurado. Con delicadeza y sin pretender forzar la risa en el bebé. El positivo contacto físico con los padres y la risa que suelen provocar las cosquillas resultarán en una experiencia de divertida conexión divertida entre padres e hijos. **Déjales caer en el colchón.** Cuando ya van siendo un poco mayores, caerse entre almohadones o en un colchón les hará acabar exhaustos de la risa. **Rebota objetos.** Gran parte de la magia de los niños es que les hacen gracia cosas inexplicables para los adultos. A veces, una de las visiones más graciosas para un niño es ver cómo un objeto o una pelota rebota contra una superficie. Sobre todo, si lo tiran ellos. **¿Dónde estoy?** Este recurrente juego de manos es muy popular entre los padres. Y no es para menos. Hacia los ocho meses, cubrirse el rostro, preguntar dónde está mamá o papá y destaparse la cara conduce a una risa asegurada. **Colócale frente al espejo.** Verse en un espejo, sobre todo cuando aún no se reconocen en su reflejo, les suele resultar muy divertido. **Canta y baila.** Desde que son muy pequeños, las canciones, palmadas y bailes les resultan muy divertidas. Además, suponen una estimulación a su sentido musical y del ritmo. **Recurre a las muecas.** Cualquier niño tiene una mueca con la que la risa le sale sola. ¡Ve probando hasta descubrirla!

Beneficios de la risa

Los efectos de la risa son sumamente beneficiosos tanto en niños como en adultos, una carcajada puede ejercitar nuestro diafragma y relajar nuestros músculos.

El buen humor nos aleja de la ira, la culpa y demás emociones negativas, nos ayuda a ver las cosas desde una mirada más relajada y a afrontar las dificultades de la vida más como un juego de aprendizaje que como una amenaza paralizante. La risa es tan poderosa que se ha demostrado que incluso fingirla aporta los beneficios mencionados.

Además, la risa provoca efectos catárticos y procesos de relajación general de los

músculos del cuerpo. También regula el ritmo cardíaco, baja la presión arterial y mejora la inmunidad. Es un factor protector de la salud. La capacidad de reírse de uno mismo es de por sí un buen indicador de salud mental. La capacidad de ver el lado positivo de situaciones adversas o conflictivas también se asocia con un mayor grado de apertura hacia los demás.

Así que teniendo en cuenta la importancia de la risa en los seres humanos, eduquemos hijos felices, aprendamos a reírnos con nuestros bebés y disfrutemos del maravilloso proceso de verlos crecer.

EXPERTO:

Mariana Alvez Guerra

Psicóloga

Licenciada en Psicología. Directora del Centro de Psicología Positiva de Uruguay. Difusora en Uruguay de esta corriente.