

La revista de familia mas leida en Espana

Mi bebé y yo

Sfera Editores • Año 16 • número 187 • DICIEMBRE 2007

www.mibebeyyo.com

Terapia en Familia

El poder de la Risa

Katy García

Dra. Rosa Jové

DORMIR

SIN LÁGRIMAS

**MÁGICA
NAVIDAD**

RECETAS, JUEGOS
Y ADORNOS PARA LA FIESTA

**ESPECIAL
JUGUETES**

Los **75** mejores
del mercado



Bernabé Tierno

Los valores para ser
mejores personas

1,95€



chicco

¿Reducir los cólicos
con un
Biberón Angular?

Descubre cómo en la pág. 4



47701134543002

00187

El poder de la risa

La primera carcajada que el bebé brinda a sus papás es uno de los más bellos recuerdos. Su primera risa es contagiosa, llena de felicidad a los papás, y es fundamental para la salud emocional y física del pequeño. Pero, con el paso del tiempo, los niños tienden a reír menos. Katy García, directora y fundadora de Risaluz, es risoterapeuta. Con ella, hablamos de lo importante que es para los niños y para sus padres reír... en familia.



¿Cuándo empieza el niño a reír y qué representa la risa para él?
El médico británico Stuart Campbell ha demostrado con imágenes en tres dimensiones que los fetos esbozan las primeras sonrisas a las 18 semanas de gestación. Una vez ya han nacido, los bebés no sonríen, generalmente, hasta las seis semanas, aunque algunos se adelantan a reír, sobre todo si su entorno es favorable.

Los bebés tienen una capacidad natural para asimilar y distinguir sonidos de todo tipo. Sin embargo, esa habilidad empieza a desaparecer hacia los seis meses. Por lo tanto, hay que pensar que el hecho de reírnos es una demostración de alegría, que los bebés perciben agradablemente, al igual que, cuando estamos malhumorados, se ponen molestos.

Según un informe reciente, uno de cada cuatro escolares tiene baja autoestima, síntomas de estrés, intranquilidad, incluso algunos sufren depresión... ¿Qué podemos hacer para que estos niños vuelvan a reír?

En los primeros años de vida, el niño progresa rápidamente en el aumento de sonidos y palabras que van constituyendo su lenguaje. Cuando se les habla con frecuencia, con buen tono y de forma positiva, la comunicación es más fluida. Es-

to hace que el niño se sienta seguro y aumenta su autoestima, lo que también facilita otros aprendizajes.

Los niños son imitadores de lo que ven y oyen. Por este motivo, cuando los padres o las personas cercanas ríen, el niño siente mayor satisfacción que con el juego, la comida o el sueño. Si nos concienciáramos de la importancia de la risa, los adultos reiríamos más, al menos con los niños, y éstos crecerían en un entorno agradable y serían más felices.

En alguna ocasión has dicho que los niños ríen unas 300 veces al día, mientras que los adultos sólo 30. ¿Por qué los mayores dejamos de reír?

Para los niños, la vida es un juego y, cuando crecemos, nos olvidamos de jugar. Nos han inculcado que, para ser una persona formal, hay que mostrarse serio, y eso es un gran error. Las personas formales pueden ser alegres y optimistas, y viceversa. Siempre nos agradará más que el médico o el dependiente de la frutería nos atienda con una sonrisa que no ver una cara malhumorada.

No es que el adulto ría muy poco, sino que muchas de esas risas son forzadas o falsas, y lo que tenemos que sacar es la risa auténtica, que es la sanadora.



¿Qué importancia tiene reír para nuestra salud emocional y física?

La sonrisa genera un estímulo eléctrico sobre los nervios sensitivos que llega al cerebro, donde es recibido por la hipófisis. Cuando la hipófisis recibe el estímulo, ésta reacciona liberando endorfinas, el analgésico natural de nuestro cuerpo, produciéndonos una sensación de bienestar.

La risa produce dopamina, que eleva el estado de ánimo, serotonina, llamada también la hormona del humor, y adrenalina, que nos permite estar más despiertos y receptivos.

La risa aumenta el calibre de los vasos sanguíneos y reduce la presión arterial. De ahí que tenga un efecto beneficioso sobre los problemas de estrés, hipertensión e insomnio.

A nivel digestivo, la risa hace que se segreguen más jugos gástricos y pancreáticos, lo que ayuda a mejorar la digestión y a prevenir úlceras gástricas, pancreatitis y problemas en el duodeno.

¿Esto es lo suficientemente importante como para que nos riámos más?

** Los niños se sienten más seguros si los padres ríen y se muestran alegres*

¿Qué importancia tiene para un desarrollo emocional saludable del niño que sus padres ríen? ¿Cuántas veces al día deberían reír?

Lo importante no es cuántas veces nos reímos, sino la calidad de la risa. Por ejemplo, un niño no entenderá si nos reímos de un programa televisivo que a él le hace llorar. La risa auténtica surge de las cosas sencillas. Sobre todo, es importante reírse siempre con los demás y no de los demás. Los niños cuyos padres ríen con facilidad

se sienten orgullosos de ellos ante sus amigos, mientras que, si se muestran malhumorados, tienden a esconderlos. Unos padres alegres proporcionan seguridad al niño, ya que la risa fortalece a los débiles. Los niños distinguen la belleza por los gestos, más que por el físico.

¿En qué casos están aconsejados los talleres de risoterapia para niños y en qué consisten? ¿Son muy diferentes a los talleres para adultos?

Esta terapia no es necesaria para los niños menores de siete años, ya que suelen jugar con facilidad. Sin embargo, a

¿SABÍAS QUE...?

La risa es una fuente inagotable de salud. Un viejo proverbio chino afirma que, para estar sano, hay que reírse 30 veces al día.

* En la Edad Media, los bufones eran considerados auténticos sanadores. Con sus gracias y bromas, ayudaban a los cortesanos a curarse mucho antes o a hacer más llevadera cualquier enfermedad.

* Con una carcajada, se activan casi la totalidad de los 400 músculos que hay en la cara, algo que no sucede cuando nuestro rostro muestra una expresión seria.

* Para los esquimales, la mejor arma es la risa. La gente de este pueblo, cuando quería batirse en duelo, en lugar de las clásicas pistolas, utilizaba un arma muy curiosa: delante de toda la tribu, los dos contendientes se situaban frente a frente, y se insultaban y ridiculizaban. Las carcajadas de los asistentes al duelo indicaban quién había sido el vencedor.

* Hoy en día, muchos hospitales pueden contar con servicios de payasos profesionales. Según los especialistas, gracias al humor, los niños suelen recuperarse antes de sus dolencias.

* *La risa ayuda a estar en buena forma durante el embarazo*



partir de esta edad, es cuando empiezan a concienciarse de sus obligaciones y cuando necesitan ayuda para transmitirles que han de seguir aprendiendo, pero jugando. Los estudios no deben ser una carga que les robe la alegría.

En el caso de los adultos, éstos sólo necesitan volver a ser niños por muchos años que cumplan. Los juegos que utilizamos en risoterapia sirven para desaprender malos hábitos, que no nos sirven para nada.

Los talleres para niños y para adultos son similares; sólo la parte teórica se imparte de manera diferente, con el fin de que los más pequeños la comprendan.

¿De qué manera puede favorecer la risa el embarazo?

La risa hace que se movilicen una gran cantidad de músculos, por lo que, al ser una gimnasia pasiva, ayuda a estar en buena forma física y mental.

También aumenta nuestro campo inmunológico, disminuyendo el riesgo de infección.

¿Se puede aplicar la risoterapia en el momento del parto? ¿Qué ventajas tiene?

Se está estudiando la forma de aprovechar la energía de la risa para el parto. Muchos médicos ya se están tomando la risa en serio, por lo que todo llegará. Sería genial dar a luz riendo, ya que es el hecho más grandioso que existe.

La evidencia científica muestra que el apoyo continuo de ánimo durante el parto reduce el riesgo de cesáreas en un 23 por ciento, la probabilidad de usar medicamentos para calmar el dolor en un 29 por ciento, el parto vaginal operatorio (fórceps, por ejemplo) en un 23 por ciento y la depresión postparto en un 50 por ciento.

Explicanos una buena forma de empezar bien el día.

Mirarse al espejo y recordar la carita de cuando teníamos cinco años. Hacerlo con respeto, mimo, amor y alegría, y

decirnos un piropo precioso, como se lo diríamos a ese niño o a esa niña si lo tuviéramos delante, porque somos nosotros.

Hacerle una mueca divertida, distinta cada mañana, incluso pedir a los demás que la imiten y que hagan otra que podamos a la vez imitar.

Cantar sin letra, sólo tarareando. Cuántas menos ganas se tienen de cantar, más se necesita hacerlo. Poco a poco, se irá cogiendo tono, y el estado de ánimo cambia.

Al salir de casa, hay que regalar una sonrisa a la primera persona que te encuentres por la calle; te la devolverá multiplicada.

Para que ocurran cosas distintas, hay que hacer cosas diferentes y, mientras más divertidas sean, mucho mejor.

Katy García, risoterapeuta



Katy García es directora y fundadora de Risaluz, un centro, ubicado en la ciudad de Barcelona, que organiza actividades y talleres para dar a conocer los beneficios de la risa a cada vez más personas que se interesan por esta terapia tan rica en efectos positivos y tan inocua en efectos adversos.

Para las familias, Risaluz organiza talleres de risoterapia específicos. Si queréis más información, podéis hacer clic en: www.risaluz.com

También podéis llamar a Risaluz, al siguiente número de teléfono: 93 300 42 21.