



## ARTÍCULO PARA PADRES 77

# Hábitos esenciales y primera infancia

*"...Ve mucha televisión, yo le digo que la apague pero dice que quiere ver más"*

*"... No he podido sacarlo de mi cama; desde que nació el hermanito se levanta 3 y 4 veces en la noche"*

*"...Hay que perseguirlo por toda la casa para que se coma el almuerzo"*

*"... ¿a qué edad aprenden a ir al baño?"*

Estas y muchas otras afirmaciones y preguntas, evidencian la preocupación de los padres en la formación de los hábitos esenciales en sus hijos: alimentación, sueño, higiene y vigilia (qué debe hacer un niño mientras está despierto). Pero ¿Por qué son importantes los buenos hábitos?, ¿Por qué en la primera infancia? y ¿Por qué no puedo esperar a que sean adolescentes para instaurarlos?

**La primera infancia es la etapa comprendida entre los 0 y los 6 años** y está considerado como el período más importante para el desarrollo de la madurez neurosensorial (capacidades y habilidades para aprender e interactuar con el mundo) y habilidades para adaptarse a las necesidades cambiantes del ambiente y las personas. Durante esta etapa los niños descubren y construyen, con el acompañamiento de los adultos, cuidadores y familiares, las relaciones esenciales para vivir en una familia, en su comunidad y en su cultura.

Los niños necesitan la estimulación de su desarrollo integral (físico, cognitivo, motor) pero en especial, requieren de un ambiente rico en afecto por parte de sus seres queridos. Un ambiente en que los vínculos afectivos mamá-hijo, papá-hijo, hermanitos, permitan el crecimiento del niño en sus constantes demandas de autonomía ("yo solito", "dame", "tengo sed", llanto como expresión de dolor), en su autoestima y seguridad (cómo me veo a mí mismo, me gusta, soy importante para los demás) y en las necesidades básicas que requieren de atención y acompañamiento. Un ambiente rico en estimulación como el descrito, promueve y propicia la formación de hábitos esenciales y saludables.

Los hábitos de alimentación, aseo, sueño y vigilia, permiten a los niños prever que va a pasar en su rutina cotidiana y saber lo que se espera de él, en su relación con el mundo y los demás. Las rutinas, es decir, las maneras como repetimos una o varias acciones en el día (lavarse los dientes, ir al baño, dormir) que se establecen sobre la base de hábitos esenciales y saludables, le permiten al niño adquirir organización y sentido de las acciones, de los comportamientos y los sentimientos alrededor de su vida.



Los hábitos dan organización y sentido, no rigidez, y se establecen a través de la repetición:

- Hay una hora para dormir y lo hago en mi camita.
- Hay un momento para desayunar, almorzar y comer y lo hago en el comedor de mi casa.
- Me lavo los dientes después de cada comida.
- No prendo el televisor cuando quiero.
- No como dulces antes de cada comida.

La repetición, la claridad y coherencia de los adultos en la formación de hábitos, le permiten al niño construir en el día a día, el sentido de su vida, la organización de su personalidad y la sensación de que su mundo está organizado, el niño se siente capaz de responder y adaptarse a las condiciones y pequeñas dificultades que se le presentan. Un niño con buenos hábitos es un niño seguro de sí mismo y con gran capacidad para enfrentar el “riesgo” de aprender siempre algo nuevo.

**En el primer año** lo que el niño más necesita es el afecto de los padres, la protección y la atención de sus necesidades básicas. Por ello, los primeros hábitos y límites que se establecen con el bebé, se ajustan a los ritmos biológicos como lo son tener hambre, sed, sueño o estar mojado. Los ritmos biológicos imponen la estructura de las rutinas y la incorporación de los hábitos; no hay necesidad y emocionalmente resulta inadecuado para el bebé, establecer límites relacionados con horarios para dormir, alimentarse, cantar, jugar... Poco a poco el niño se irá adaptando a los ritmos de su grupo familiar, aprenderá sus costumbres y la manera de “hacer las cosas” en su cultura.

A partir del primer año el niño está listo para incorporarse a las rutinas y ritmos familiares los cuales deberán “repetirse” una y otra vez, día a día. Es importante en la primera infancia proteger a los niños a través de un acompañamiento amoroso y cercano para construir en familia el conjunto de comportamientos llamados HÁBITOS ESENCIALES. La base de esta formación será por lo tanto, los vínculos afectivos que se establezcan con el niño. Por ello, no será necesario “forzar”, “castigar”, “amenazar”, “premiar”; todo dependerá de la coherencia, amor y protección que rodeen y establezcan un “ambiente” seguro para la formación de los hábitos.

### **Algunas claves en la formación de los hábitos:**

#### **En la alimentación:**

- La teoría de la división de las responsabilidades: el niño posee las habilidades innatas para elegir qué cantidad necesita comer y los adultos encargados de su alimentación, tienen la responsabilidad de elegir los alimentos que poseen los nutrientes y energéticos necesarios.
- Establecer horarios y espacios “adecuados” para comer.
- Los alimentos deben presentarse en forma variada, atractiva y de diferente consistencia.
- A medida que el niño crece, su alimentación debe parecerse cada vez más a la alimentación de la familia.
- No forzar el proceso de alimentación de los niños ya que el éxito de una adecuada nutrición (emocional y fisiológicamente) depende de la autonomía, independencia y fortalecimiento de los vínculos afectivos que se establezcan.



### **En la vigilia:**

- Los niños deben realizar actividades relacionadas con las necesidades propias de la edad y de su desarrollo: muchas oportunidades para jugar juegos relacionados con el lenguaje, el movimiento, la exploración y en especial con las interacciones sociales.
- Las experiencias en la primera infancia son definitivas para el desarrollo óptimo del cerebro y de los sistemas encargados de los aprendizajes cognitivos, emocionales, sociales y fisiológicos.
- El cerebro de los niños están “mejor preparados” para contextos ricos emocionalmente: muchas interacciones cargadas de estimulación social y afectiva.
- La televisión y otras actividades relacionadas con la tecnología han “robado” tiempo valioso para realizar actividades de tipo humano que estimulan las relaciones sociales y emocionales con los demás.

### **En el sueño:**

- Después del primer año los niños tienen un patrón de sueño: hacen una siesta en la mañana o en la tarde y duermen entre 10 y 12 horas en forma continua.
- Los niños necesitan rutinas precisas que fomenten en forma adecuada el hábito del dormir: irse a la cama conservando un horario, dormir en forma independiente sin necesidad de ayuda, de acompañamiento y en un cuarto independiente de los padres.
- Dar seguridad a los niños a través de la repetición con sentido, protege a los niños de temores y ansiedades frente a dormir “solitos” en su cuarto o en otros espacios diferentes al familiar.

### **En la higiene:**

- Al igual que los demás hábitos, la repetición con sentido, permite una buena formación: el baño diario, higiene oral y una adecuada iniciación del control de esfínteres (aprender a ir al baño).
- Es importante “iniciar” el control de esfínteres hacia los dos años de edad, cuando el niño esté maduro para emprender el impacto de este aprendizaje: “soy un niño grande”, “tengo mayor control sobre mi cuerpo”, “voy al baño solito y expreso mis necesidades”. El control de esfínteres es un aprendizaje de gran valor para los niños y sus familias y es por ello, que al igual que cualquier aprendizaje, esté sometido a “errores” que no se sancionan. Castigar o forzar a los niños durante el proceso del control de esfínteres puede tener consecuencias emocionales negativas.
- Inicie el control cuando “todos” estén listos para proteger y acompañar al niño en este aprendizaje.
- Comience con el control diurno – cuando el niño está despierto y tenga control sobre sus acciones. Posteriormente, inicie con el aprendizaje del control nocturno, este proceso puede durar varios meses.

Recuerden que la clave en la formación de los hábitos esenciales en sus hijos, será el acompañamiento, protección y vínculos afectivos del grupo familiar y que se construyen juntos durante la primera etapa de desarrollo.

*Por: Adriana Jaramillo - Dir. Jardín Infantil La Arboleda.*

<http://www.sermama.com.co/somos-familia/de-1-a-2-anos/habitos-esenciales?id=84>