

## Hábitos y Familia

Los hábitos son **un conjunto de costumbres**, de prácticas que se forman, en general, cuando una persona hace algo de la misma manera y en el mismo lugar una y otra vez hasta que lo realiza automáticamente sin esfuerzo o planeación.

Se inician:

- En los primeros años de nuestra vida.
- Durante la primera infancia se establecen, desarrollan y fijan los hábitos que tendremos el resto de nuestra vida.
- La conducción y estímulos que como padres y madres ofrezcamos a nuestros hij@s les ayudarán a descubrir y crear sus valores y hábitos que, a la larga, servirán para saber cómo deben actuar y lo que desean hacer.



### LOS RESPONSABLES EN LA FORMACIÓN DE HÁBITOS

La familia es un elemento clave en el desarrollo de actitudes, destrezas y aptitudes de sus hij@s. Padres y madres son los primeros responsables de establecer reglas dentro y fuera del hogar, que a la larga se convertirán en hábitos.

Para lograr las metas en la formación de hábitos **es esencial mantener una buena comunicación con la pareja y con los hij@s.**

La responsabilidad es el cumplimiento voluntario de las reglas de conducta establecidas por la familia hacia sus hij@s en el hogar, o en el ámbito escolar, es un factor de vital importancia porque en la medida en que los niñ@s son responsables, es más fácil el aprendizaje y la consolidación de los hábitos.

### TIPOS DE HÁBITOS

Todos los **hábitos** son importantes. Algunos de los **fundamentales** son:

- **PERSONALES:** Autonomía personal, alimentación, higiene, descanso...
- **ESCOLARES:** Prestar atención, mostrar cuidado en los materiales de trabajo, tener motivación hacia la actividad escolar, hábitos de estudio, etc...
- **SOCIALES:** Saludar a gente, respetar las normas básicas de la comunicación verbal, pedir ayuda, hacer frente al miedo, la tristeza, la ira, etc...

Ofrecemos unas **orientaciones en torno a algunos hábitos que consideramos fundamentales:**

## LA ALIMENTACIÓN

La alimentación **tiene gran influencia en el crecimiento**, engrosamiento y formación de los huesos en el cuerpo.

**Una dieta defectuosa puede afectar el desarrollo del niñ@**, su bienestar físico, su sistema nervioso y muscular, e incluso, el desarrollo de sus dientes.

Todos los alimentos tienen una función de favorecer el desarrollo del cuerpo, pero cada uno de ellos posee **una finalidad determinada**: unos se encargan del **funcionamiento y regeneración de tejidos corporales** (vitaminas y minerales), otros **aportarán la suficiente energía** (hidratos de carbono y grasas) y por último, los hay que **actuarán como complemento de todas estas funciones** (vitaminas).



## LA HIGIENE

En torno a la higiene, es necesario tener en cuenta las siguientes **orientaciones sobre el autocuidado y orden personal:**

- Fomentar el **cepillado diario de los dientes** después de cada comida y antes de dormir.
- Establecer un **horario en el control de esfínteres**.
- Ayudarles a entender qué se espera de él y **proveer un clima apropiado de respeto y seguridad para facilitar su entrenamiento**.
- Enseñarles el **aseo adecuado de cada una de las partes de su cuerpo**.
- Propiciar un **ambiente agradable a la hora del aseo** (baño) para que su hijo disfrute esta actividad.
- Establecer un **horario fijo para el baño diario**.
- Indicar el **lavado de las manos a menudo**, especialmente antes y después de cada visita al baño, y por supuesto, antes de comer.
- Comentar y **demostrar que las personas incrementan su atractivo si se mantienen limpias y arregladas cuidadosamente**.



## EL DESCANSO

Cuando los niñ@s sienten cansancio se muestran irritables y no pueden estar de acuerdo con las exigencias de los adultos. Si sus patrones de descanso se alteran, también se altera su conducta.

Por lo tanto, es importante, al regular los hábitos de los hij@s, que se preparen para la transición que los llevará del hogar a la escuela y por ello deben de:

- Establecer **horarios fijos que no serán negociables**.
- Hacer la hora de dormir lo más placentera posible.
- **Compartir un rato de lectura o narración de cuentos** para ayudar al niño a desacelerar su organismo e inducirle el sueño.
- Demostrar que están dispuestos a ayudarlo en todo momento, por si tiene algún problema durante la noche.
- Demostrar cuánto les aman.
- **Despertar al niño a la misma hora todos los días**.
- **Desarrollar en los hij@s un sentimiento de seguridad y confianza** (para batallar con personajes “que se esconden bajo la cama”)
- Dar un tiempo razonable para tomar una siesta a media mañana o por la tarde.
- Proporcionar ropa cómoda y holgada para un adecuado descanso.



## EL TIEMPO

La vida será más fácil para los hij@s si le enseñan a **tener conciencia y respeto por el tiempo**.

Los niñ@s que pasan los días sin saber qué esperar o cómo manejar su tiempo y organizar sus juegos y trabajo, desarrollan una **sensación de desorganización e impotencia**; estas sensaciones les impiden alcanzar sus metas diarias porque esas metas parecen poco claras y fuera de control.

**Es importante guiar a nuestros hij@s para que sean puntuales con todas las personas y en todas sus actividades.**

Para esto es necesario, de acuerdo a sus necesidades e intereses, ayudarlos a elaborar un horario que especifique: a qué hora se levantarán, a qué hora se tomarán sus alimentos, cuánto tiempo jugarán, cuándo es hora de hacer las tareas a qué hora harán deporte y cuándo es hora de descansar.

En la medida en que van creciendo, **conviene establecer horarios para llegar a casa después del colegio o cuando salen por la tarde o noche.**



## LAS TAREAS DOMÉSTICAS

Las labores domésticas **deben formar parte de la rutina diaria de todos los niñ@s**. Cuando las tareas se vuelven un hábito, es más fácil para ellos ajustarse a otras actividades que no le son gratas.

Como padres y madres debemos administrar las tareas para que el juego y el trabajo de los niñ@s se equilibren en forma adecuada.

**Sugerencias útiles:** asignarles algunas tareas domésticas, esto les enseñará que su compromiso con la vida familiar incluye su cooperación con el trabajo de la casa, sin recibir pago.



## EL ESTUDIO

La **paciencia, constancia y firmeza**, son las **claves para que los hij@s sean responsables** en la adquisición de hábitos de trabajo y de estudio.

La familia puede participar con sus hij@s para **desarrollar buenos hábitos de estudio ayudándoles a elegir donde, cuándo y cómo estudiar** y alentándoles a utilizar diariamente el horario y método elegido.

**Todo niñ@ debe de contar con un lugar de estudio tranquilo, cómodo, bien iluminado, sin distracciones** (radio, televisión, juguetes, etcétera) **y bien equipado** con una mesa o escritorio, una silla y los útiles de trabajo.

**Es interesante:** preguntarles cuándo quieren hacer la tarea, ayudarles a decidir organizando un horario de sus actividades. Elegir el momento que más convenga a todos, pero que siempre se cumpla.

### *Para saber más*

COVEY, S. y CURTIS, S. (2009): **Los 7 hábitos de los niños felices**. Barcelona. Ed. Blume.

COVEY, S. (2006): **Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos**. Barcelona. Ed. Planeta.

BORNAS, X. (1994): **La Autonomía personal en la infancia. Estrategias cognitivas y pautas para su desarrollo**. Madrid: Siglo XXI.

SERRATE, R. (2005): **Ayúdale a estudiar. Las claves del éxito escolar**. Guía práctica para padres. Madrid. Ed. Laberinto.

**Las malas costumbres de los niñ@s.** [www.guiainfantil.com/educacion/malascostumbres/indice.htm](http://www.guiainfantil.com/educacion/malascostumbres/indice.htm)

**Formación de hábitos en los niñ@s: La alimentación.** [www.pediatraldia.cl/formacion\\_hab\\_ninos.htm](http://www.pediatraldia.cl/formacion_hab_ninos.htm)

**Cuidado Infantil: La higiene.** [guiadecuidados.cuidadoinfantil.net/categorias/cuidados-y-salud](http://guiadecuidados.cuidadoinfantil.net/categorias/cuidados-y-salud)