



Los hábitos y las rutinas

En esta cuarentena una nueva forma de vida se ha instaurado en muchos hogares. Nos hemos desorganizado, estamos más ocupados que antes y las rutinas de nuestros hijos y las nuestras han cambiado. El panorama no parece que cambiará en los próximos meses, pero si tenemos un poco más claro que es lo que va a pasar a en los siguientes días y el estar en casa será una constante, sobre todo para nuestros hijos.

Entonces es por eso que ahora hablaremos de los hábitos. Los hábitos son pautas de comportamiento que ayudan a los niños a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor. La adquisición de los diferentes hábitos les permite ser más autónomos, hacen posible que tengan una convivencia positiva con los demás y son necesarios en la adquisición de nuevos aprendizajes.

Los hábitos deben trabajarse en casa. A medida que los niños van logrando los diferentes hábitos se sienten más seguros, tranquilos, equilibrados y con ganas de aprender. Observar sus pequeños progresos día a día y saber valorarlos es para ellos una motivación importante y necesaria para continuar avanzando.

Para poder educar en hábitos es necesario educar la voluntad que es la capacidad de querer. Si la voluntad no se educa, esta tiende a debilitarse y se manifiesta muchas veces como capricho, apatía etc.

Para formar hábitos es importante entender que existen momentos claves en la vida del ser humano en donde este proceso de aprendizaje es más fácil. Este momento clave son los llamados **periodos sensitivos**, que son lapsos de tiempo en los que la persona tiene mayor capacidad y disposición para aprender una acción que genera un aprendizaje.

La mayor parte de los periodos sensitivos del niño suceden durante la infancia, antes de los 10 años y con mayor intensidad antes de los seis años. Por ejemplo, un niño de entre uno y dos años es capaz de aprender a hablar sin mayor esfuerzo ya que está viviendo el periodo sensitivo del hablar, así como hay periodos sensitivos para cada aprendizaje, hay periodos sensitivos para cada virtud o valor.

Entre los cero y los siete años las virtudes humanas preferentes son la obediencia, la sinceridad y el orden.

El orden.- Es una virtud que comienza con la propia vida del niño y es necesario para su correcto desarrollo físico, psíquico y espiritual y que está relacionado con:

- Orden en su rutina diaria
- Orden en las comidas.
- Orden en la hora del sueño
- Orden en el aseo personal:
- Orden en sus salidas de paseo de juego etc.
- Orden en sus juguetes



- Orden para sus actividades de aprendizaje.

Ahora explicaremos como podemos fomentar mejor estos hábitos?

El baño

Este es imprescindible y necesario que se haga todos los días sin excepción, en los niños que ya caminan o en edad del preescolar es mejor bañarlos en la noche antes de acostarlos.

Las manos

El aseo de las manos antes de comer y después de ir al baño si han salido a la calle; y deben hacerlo durante 20 segundos.

Las uñas

Las uñas de preferencia deben de cortarse después del baño y cada 8 días por lo menos, pues el pelo y las uñas largas y sucias son las partes más contaminantes del cuerpo y de ellos transmiten enfermedades a otros niños o personas.

La comida

Los hábitos alimentarios se inician con la primera ingesta de la leche materna o preparada que toma el bebé. La madre procura acostumbrarlo en horas determinadas, siguiendo un criterio propio o del pediatra. A medida que el niño va creciendo, estos hábitos adquieren una base más sólida. Es importante que los niños coman sentados en la mesa.

El sueño

Es importante mantener una rutina de sueño adecuada, siempre a la misma hora. Podríamos implementarla desde la hora de la cena, luego el baño, después contarles un cuento y luego ir a dormir. Es importante que los niños se duerman temprano, ellos necesitan descansar.

Sus juguetes

Un niño es capaz de disfrutar siendo ordenado, cuando un niño se acostumbra a tener los juguetes ordenados en el mismo sitio, tenderá a mantener el orden. Para lograr esta virtud debe el niño tener claro dónde va cada cosa.

El aprendizaje

Los niños ahora están llevando a cabo la educación a distancia. Es importante que se conecten siempre a la misma hora y que lo hagan en un ambiente de la casa preparado para llevar a cabo sus sesiones de aprendizaje. También es importante que lo hagan cambiados y que ya hayan tomado su desayuno.

La obediencia.- El niño pequeño obedece porque reconoce intuitivamente la autoridad. Hacia los tres años surge en el niño la edad del no, pero la obediencia se facilita por una actuación ordenada por parte de los padres, es decir si no hay correspondencia entre los actos el niño no obedecerá. En los primeros años de vida las personas que están a cargo del niño se deben esforzar por exigir el cumplimiento de todo lo que se manda. Si se le dice al niño que se le va a cambiar no se debe dejar de insistir hasta que se haga.



La sinceridad.- Esta etapa se vive intensamente desde los tres a los seis años, y los niños distinguen entre la verdad y la mentira, pues saben que la mentira es algo que no debe decirse. Pero no hay que confundir al niño que fantasea con el niño que miente pues la fantasía es normal en esta etapa. Ellos creen en la fantasía como algo real y la expresan así sin llamarla mentira. Sin embargo resulta conveniente que vaya diferenciando entre lo real y lo imaginario.

La mentira por defensa es muy peligrosa y debe atajarse con firmeza, porque es fácil que se convierta en un hábito, y cuando acuda a esta forma para defenderse se le debe mostrar cual fue la realidad de los hechos.

Michelle Mulanovich Zegarra
Departamento Psicopedagógico