

PODCAST 4: HÁBITOS BÁSICOS

Hola familias, un día más, estamos aquí Victoria Eugenia Jiménez del Equipo de Orientación e Izaya Iglesias de AMPA San José de Calasanz, para hablar sobre todo aquello que nos preocupa como padres y madres.

La temática de hoy trata sobre algunos de los “Hábitos Básicos”.

En la encuesta que realizamos, vuestras preguntas sobre este asunto fueron...

¿Qué hago si...?

- Le cuesta sentarse a comer y tarda mucho.
- Le cuesta colaborar en casa.
- No le gusta comer.
- Le pido que recoja y no lo hace hasta que me enfado.
- Se niega a poner el abrigo o ir a algún sitio para su ocio.
- No quiere comer o beber determinadas cosas.
- No quiere compartir juguetes.
- Para mejorar su autoestima y seguridad en sí mismo o misma.



1P. Cuando nos convertimos en madres y padres, descubrimos que cada día aprendemos cosas nuevas y hoy, me gustaría que nos contases ¿Qué tipo de hábitos podemos considerar básicos e imprescindibles, que todo padre/madre debe enseñar a sus hijos e hijas?

Los hábitos básicos de los que hablaremos se refieren a pautas de conducta que todos los niños y niñas necesitan aprender respecto a ámbitos esenciales de nuestra vida como seres humanos. Aspectos como la alimentación, el sueño, el aseo y la higiene, y por supuesto las normas de convivencia, es decir, lo que se considera correcto e incorrecto en nuestra cultura a la hora de relacionarnos con los demás.

Los hábitos, como su nombre indica, son pautas de conducta que se repiten, que se hacen rutinas; y esa puede considerarse la clave de éxito en estos aspectos de la vida, lograr que se conviertan en rutina, no tener que decirles constantemente: ¡lávate los dientes!; o ¡recoge los juguetes!; o ¡a la cama, que ya es hora! Un niño o niña que desde pequeño aprende hábitos saludables, será un adulto más saludable.

La vida del ser humano tiene partes esenciales que deben ser educadas desde el nacimiento en el establecimiento de hábitos saludables, con el fin, por un lado, de proporcionar seguridad y estabilidad y por otro de que podamos dedicar nuestras energías a aprender y planificar otros ámbitos de nuestra vida.

2P. En muchas familias, hay momentos complicados cada día en torno a una mesa y vendría genial que nos contases ¿Qué hacemos para que aprendan a comer solos y solas y se comporten adecuadamente en la mesa?

En este aspecto debemos hablar de dos cosas diferenciadas: una, que coman de todo, y otra que se comporten bien en la mesa. Ambas cosas pueden y deben ser objeto de educación; aprenderán si les enseñamos. A comer bien (o mal) también se aprende, y por tanto es algo a lo que debemos dedicar tiempo y esfuerzo.

Respecto de la alimentación equilibrada, todos reconocemos su importancia pero nos cuesta conseguirla, y sobre todo nos cuesta mucho que nuestros hijos e hijas coman de todo. Como sabemos, los pediatras nos van guiando en la introducción de alimentos a medida que crecen y desde los 6 meses hasta aproximadamente a los tres años es importante ir introduciendo poco a poco todos los alimentos.

Algunas sugerencias para que coman de todo:

1. Comenzar pronto, cuando son pequeños, a introducir todo tipo de alimentos
2. En casa, para los adultos, tener una alimentación equilibrada, con todo tipo de alimentos; que el niño o niña vea en la mesa de todo desde bebé.
3. Utilizar alimentos variados, no siempre la misma verdura, no siempre la misma fruta. Ofrecerles varias opciones y dejar que elijan una.
4. Comenzar dejando que los huelan, los toquen, los chupen... No forzarlos a que se coman todo, ponerles poquita cantidad
5. Controlar la ingesta de bebidas, dando preferencia al agua y a la leche y dosificando los refrescos y los zumos.
6. Reducir al máximo chucherías y dulces.
7. Utilizar las comidas que más les gusten como premio o segundo plato, cuando comen el primero que les gusta menos. También se puede negociar: un día comes lo que yo te pongo y al día siguiente eliges tú. ¡Siempre con unas normas establecidas claro!, todos los días que elijas tú no puede ser pizza...
8. **Servir de ejemplo**, llevando una alimentación sana y una conducta que les sirva como referente.

Y, para conseguir que aprendan a comportarse en la mesa ¿Qué nos aconsejas?

Respecto del comportamiento en la mesa, recordar que estamos hablando de hábitos, es decir de rutinas y costumbres, por lo tanto, es cuestión de decidir ¿cómo quiero yo que se comporten en la mesa? ¿Qué aspectos veo yo importantes?, y ponernos manos a la obra, enseñándoselo.

Algunas normas básicas:

- Nos lavamos las manos antes de sentarnos a la mesa. Esta rutina es sencilla, pero como todas, necesitará que al principio los lleves de la mano al lavabo y les ayudes. Poco a poco lo harán solos.
- Comemos sin la televisión o ningún otro dispositivo audiovisual. Mientras comemos atendemos a la comida y aprovechamos para hablar en familia. Si ahora estáis acostumbrados a otra cosa, es cuestión de hablar en casa del tema y establecer una nueva norma que todos debemos cumplir, las madres y padres también.

- Mientras comemos permanecemos sentados; nos levantamos sólo al terminar. Es algo habitual que, para que coman, les dejemos levantarse e incluso vamos detrás de ellos con el tenedor; esto NO debemos hacerlo. Deben estar sentados mientras comen. Es preferible que coman un poco menos, si es que tardan mucho, pero el rato de la comida debe permanecer sentados. ¿Y cómo lo hago?, entreteniéndose con nuestra charla, dedicándoles nuestro tiempo: NO esperes que tu hijo o hija se sienta a comer y, desde el primer día, coma solo sin levantarse. Debes dedicarle tiempo y esfuerzo; con paciencia, con cariño. Poco a poco se acostumbrarán
- Comemos con calma, sin prisa. Utilizamos los cubiertos y la servilleta. También hay que enseñarle a esto, a usarlos adecuadamente
- Cuando acabamos de comer, recogemos nuestros cubiertos, vaso y servilleta y los llevamos al lavavajillas o al fregadero, y entre todos todo lo demás.

3P. Has comentado lo de recoger a la hora de comer, pero... ¿Cómo les enseñamos a recoger juguetes, colaborar en pequeñas tareas de la casa, recoger su ropa sucia...?

Pues es lo mismo de antes, si queremos crear hábito, es decir, acostumbrarlos, lo primero es hacer una reflexión sobre qué queremos enseñarles y después ponernos manos a la obra.

Recoger juguetes después de jugar necesita lógicamente tener espacios establecidos para hacerlo, y establecer la norma de que, hasta que no se recoge una cosa (o dos, no se trata de ser rígidos), no se saca otra. Por supuesto, como ya hemos dicho muchas veces, una norma es para cumplirla, y una vez establecida hay que supervisar que se haga; eso no quiere decir que no podamos ser flexibles o incluso cambiar las normas porque veamos que no nos sirven y poner otras.

Al principio, para comenzar, hacerlo con ellos, jugando, haciendo que sea un momento divertido o especial de estar juntos, de hacer cosas juntos. Poco a poco ir dejando que lo hagan solos. Como siempre os digo, educar, crear hábitos en este caso, requiere tiempo y esfuerzo.

Esto mismo hay que aplicarlo respecto de recoger su ropa después de ducharse, o colaborar en pequeñas tareas de casa como ayudar a colocar la compra o recoger la ropa del tendedero. En resumen:

- proponer el hábito a crear
- dar ejemplo y estimular y supervisar cada día su cumplimiento
- revisar si es adecuada y funciona, y si no cambiarla

En la última charla, algunas familias comentaban que daba igual las veces que les dijese las cosas a sus hijos e hijas, que igualmente, no las hacían.

Un consejo: no es bueno decir una y otra vez lo mismo: “recoge”, “que te he dicho que recojas” ¿has recogido? ... NO. Esa es una mala práctica. Hay que decirlo una sola vez y esperar a que lo hagan; si no lo hacen simplemente debe tener una consecuencia: “no puedo darte ese juguete aun porque no has recogido el otro...” y no dárselo. Ser consistentes con lo que decimos. Si vemos que no funciona, comenzar de nuevo dando ejemplo, haciéndolo con ellos, dotando a la actividad de un valor adicional porque es tiempo que pasamos juntos.

4P. Algo que les pasa mucho a algunos niños y niñas tanto fuera como dentro de casa es que les cuesta compartir sus juguetes, ¿qué puedes contarnos respecto a este tema?

Que un niño o niña no quiera compartir hasta cierto punto es normal. Compartir implica ser capaz de tener empatía, y la empatía es una capacidad que, evolutivamente, tarda en desarrollarse. Hasta los 3 o 4 años un niño o niña no será consciente de que los sentimientos que experimenta son diferentes de los de otros, y es a partir de aquí que va desarrollando esa capacidad.

Este desarrollo es diferente cuando el niño o niña tiene espectro autista o presenta dificultades en la comunicación, y por eso con estos niños y niñas tenemos que tener paciencia y utilizar siempre sistemas alternativos de comunicación con ellos, como los pictogramas o fotografías, que ayudan mucho a mejorar su comprensión de lo que pasa.

Entonces, ¿cómo nos aconsejas que gestionemos esta situación?

A compartir se aprende si conmigo comparten y si me ayudan a hacerlo con agrado y satisfacción, es decir, experimentando buenos sentimientos cuando lo hago.

Obligar a compartir de forma brusca, cuando el niño o niña llora o se siente triste, no es bueno, ya que asociará ese acto con un mal momento, con una emoción que le hace sentir mal. Enseñemos a compartir jugando, negociando: “un ratito tú, otro ratito tu hermano”; dándole una alternativa, “toma tú ahora juega con otra cosa”. Y enseñemos a compartir compartiendo: “quieres probar tú; toma”. Si cuando comparte la vivencia es buena, agradable, divertida, ilusionante... compartir le resultará guay.

Como siempre NO hay fórmulas mágicas, pero como siempre también, si quieres que tu hijo o hija sea generoso y comparta sus cosas, dale ejemplo y proponte trabajar este valor de manera planificada, dedicándole tiempo y esfuerzo, siendo paciente, respetando su ritmo, proponiendo reglas adecuadas a su edad y comprensión, siendo firme y consistente en lo que le dices, y dándole mucho mucho amor.

5P. Hay familias en las que encontramos niños y niñas que son inseguros y tienen baja autoestima. ¿Cómo podemos ayudarles?

La autoestima no es algo innato ni heredado. La autoestima se construye con las experiencias que vamos teniendo desde que nacemos y a lo largo de nuestra vida. Una autoestima adecuada, equilibrada, va a depender en primer lugar del ambiente de afecto y seguridad que se nos proporcione de pequeños. Hacer que se sientan queridos, valorados, comprendidos y escuchados va a ser determinante para un desarrollo positivo de nuestros hijos e hijas

Las niñas y niños necesitan sentir que están seguros en los espacios que comparten con sus familiares.

¿Puedes explicarnos mejor a qué te refieres con “estar seguros”?

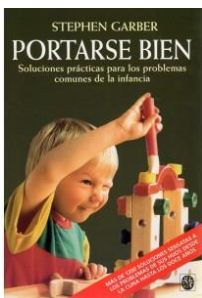
Cuando decimos “estar seguros” no nos referimos solamente a la seguridad física sino también y especialmente a la seguridad emocional. Solemos dedicar tiempo y esfuerzo a que nuestros niños y niñas tengan buena salud física, ocupándonos de sus vacunas, de llevarlos a sus revisiones de pediatría, etc..., pero, quizás por ignorancia, no dedicamos el mismo tiempo a fortalecer su salud emocional, dentro de la cual la autoestima es un buen indicador.

Ayudarles a construirse una autoestima adecuada implica dirigirnos a ellos siempre con afecto y respeto: evitar las descalificaciones, señalar los errores como normales y que son hasta necesarios para aprender, evitando las comparaciones con hermanos o primos, y aportando expectativas positivas siempre, es decir, creyendo en ellas y ellos para que aprendan a creer en sí mismas y en sí mismos.

Y la seguridad y el equilibrio emocional que se les presta desde fuera, va calando y estimulando la construcción de su propio equilibrio y autoestima. Aunque la familia no es la única que influirá en esta construcción, sí que es uno de los pilares fundamentales y la que mayor peso va a tener al menos durante la infancia.

Como en todos los podcast anteriores, estaría genial que, para terminar, nos recomendases alguna lectura para ayudarnos en nuestro día a día como padres y madres.

Para saber más



PORTARSE BIEN. Soluciones prácticas para los problemas comunes de la infancia. S. Garber, M. Garber, R.F. Spizman. Editorial Medici.

Hasta aquí, te damos las gracias por todo lo que nos enseñas en cada programa y nos despedimos hasta el próximo podcast que será una continuación de este sobre hábitos básicos, pero basados en el momento de la hora de dormir y miedos nocturnos. Hasta la próxima.

