

*Los adultos quieren comprender a los niños y dominarlos: deberían escucharlos.
Uno pequeño, el otro grande, pero de igual valor*

Françoise Dolto

Diez propuestas para lograr una sana autoestima en su hijo

1. Demuéstrele a su hijo que lo ama, por lo menos una vez al día, pero demuéstrelo con sinceridad y de una forma en que él pueda entenderlo. Así se sentirá digno de ser amado.
2. Cuando su hijo le habla, póngase a su altura y mírelo a los ojos con atención y dulzura. Con eso él entenderá que a usted le interesa lo que él quiere decirle y se sentirá con derecho a expresarse libremente.
3. Cuando necesite corregir a su hijo, déjele claro que rechaza su conducta, no a él como persona. Así se dará cuenta de que usted lo acepta tal y como es y le ayudará a tomar distancia ante la mala acción.
4. Hágale saber con frecuencia a su hijo que confía en él y en sus capacidades. Eso le servirá de motivación para aprender a confiar en sí mismo.
5. Cuando su hijo se enferma, invierta tiempo en acompañarlo amorosamente y en escuchar sus quejas, no solamente en suministrarle las medicinas. De esa manera aprenderá el valor y el goce del autocuidado.
6. No resuelva los pequeños grandes problemas de su hijo. Ayúdele a encontrar y a ensayar varias soluciones. De esa forma se fortalecerá su carácter y aprenderá que es capaz de hacerle frente a la vida por sí mismo.
7. Interesarse por cómo le fue a su hijo hoy en la escuela es una forma valiosa de expresarle que lo ama, pero es mucho mejor si además se interesa por cómo se ha sentido. Eso le ayuda a sentirse reconocido como persona sensible.
8. Dé a los sentimientos de su hijo el reconocimiento y el valor que se merecen. Aunque a usted le parezcan tonterías, para él son de gran importancia. Cuando usted respeta sus sentimientos, él se siente con derecho a reconocerlos y a expresarlos, lo que le ayuda a elaborarlos y a aceptarse como persona vulnerable sin sentir temor por ello.

9. Déjese involucrar con alguna frecuencia en las iniciativas de su hijo y desarrolle con él pequeños proyectos paso a paso. Eso estimula su creatividad y su liderazgo. Además, le da la oportunidad de sentirse orgulloso de sí mismo y de sus logros.
10. No tema decirle no, con firmeza, a su hijo. Pero cuando lo haga, explíquele por qué no, de manera respetuosa y anímelo a buscar alternativas aceptables. Así se dará cuenta de que su opinión cuenta, pero no es la única.

María Piedad Puerta de Klínkert

Rutinas diarias y crianza

Gloria Elena Orozco Gómez

Especialista en Psicología Clínica

Directora Jardín Infantil Vida Nueva

La educación del niño comienza desde el momento mismo de su nacimiento en un proceso ininterrumpido, es decir, que no termina, ya que educar y educarse es una labor permanente, y el hombre durante toda su vida está en pleno proceso de formación y educación.

Las rutinas diarias, cotidianas, que de alguna manera constituyen un horario de vida, son el primer paso en la educación del niño y la base para la estabilidad y la actividad organizada de su sistema nervioso, preservándolo de la fatiga, garantizando el funcionamiento normal de su cuerpo y la satisfacción racional de sus necesidades básicas.

¿Qué es rutina diaria?

Las rutinas son los patrones y hábitos que cada familia establece en su vida diaria, esto es, horas fijas y maneras precisas para efectuar ciertas actividades.

Intuitivamente, y a veces sin conocer la importancia de establecer rutinas para el cuidado y bienestar del niño, las madres acostumbran por ejemplo bañarlo y asolearlo a la misma hora; así mismo, lo mecen y arrullan siempre de la misma forma y, en general, son las mismas personas las que cada día lo atienden y satisfacen sus necesidades, por lo cual estos cuidadores se van convirtiendo para el niño en personas significativas con quienes establece relaciones afectivas y protectoras.

Lo anterior implica comprender el desarrollo del niño en interacción con el medio ambiente, para lo cual es necesaria una atención sostenida de sus necesidades: alimento, sueño, vigilia y aseo, entre otras, por lo cual es claro que son muchas las ventajas para el desarrollo físico y psicológico del niño que se establezcan para cada día rutinas precisas y constantes.

Rutina diaria y desarrollo

Las rutinas de cada día proporcionan al niño oportunidades para aprender de sí mismo, de los demás y del ambiente que lo rodea. Mediante las rutinas de aseo, por ejemplo, se proveen cuidados físicos que no solo tienden a mantener la salud, sino que, además, paulatinamente llevan al niño a adquirir conciencia de su propio cuerpo. Pero esos cuidados físicos son también la base del sentimiento de identidad en la medida en que

le van permitiendo una diferenciación entre él y los demás, ya que inicialmente el niño no se sabe diferente, sino que siente que es uno con su madre y con su medio.

Una atención sostenida se refiere a maneras y personas constantes, es decir, teniendo en cuenta que cada madre o cuidador “acuna” o lleva y acompaña al niño de diferentes formas, para lo que es necesario que haya constancia en cuanto a la manera de atenderlo y mucho más en cuanto a la presencia de esa persona, ya que estos elementos producen en el niño una sensación de continuidad.

Si un niño es atendido cuando lo necesita (llora y mamá acude y lo carga) siente seguridad y aprende que sus señales son adecuadas. Por lo tanto, el cuidador debe ser constante, predecible, cariñoso y sensible para responder a las necesidades del niño, lo cual a la vez se convierte en una función de protección contra experiencias que pueden ser angustiosas.

Dicha continuidad por medio de un adulto cariñoso y predecible para atenderlo produce en el niño una sensación de confianza en el entorno y en los otros, pues sabe que puede depender de alguien y está seguro. Además de sentirse valorado e importante se siente reconocido y con la sensación de ser aceptado y amado, todo lo cual le proporciona un gran nivel de seguridad para el resto de la vida.

Creciendo y aprendiendo juntos

La rutina de cuidados diarios requiere evolución y adaptación progresiva en la manera en que se proporcionan a medida que el niño crece. Mantener una rutina ordenada para el día y reglas consistentes permite al niño anticipar hechos, predecir qué va a suceder y cuáles serán las respuestas de los adultos, lo que incrementa y mantiene su sentimiento de confianza, y le permite de alguna manera dominar parte de lo que ocurre en su ambiente, aspecto determinante en el desarrollo mental y la elaboración del pensamiento.

La organización externa del ambiente le ayuda a entender al niño que hay un momento para cada cosa y que todo en la vida tiene su momento: hay un momento para comer; un momento para jugar; un momento para estar activo y un momento para descansar; y un momento para empezar y un momento para terminar. Esta organización le va permitiendo paulatinamente la autorregulación, es decir, el proceso por el cual el niño puede responder de una manera exitosa a una demanda, sin depender del medio. Así mismo, el orden externo va creando un orden interno y posibilita la formación de estructuras mentales, aspecto fundamental del desarrollo intelectual.

Al dar al niño la seguridad de saber lo que se espera de él y lo que él puede esperar de su ambiente se evitan algunas situaciones diarias que pueden causar estrés y malestar en el hogar; aprende, por ejemplo, que después de comer, lavarse los dientes y

ponerse la pijama se aproxima la hora de dormir, por lo cual está preparado para ello y será más fácil llevarlo a la cama. El niño se siente mucho más tranquilo y le es más fácil cooperar en estas actividades. Poco a poco va haciendo suyo este orden de acciones y se adapta a él. Por eso, cuando la rutina cambia es necesario comunicárselo con anticipación: “hoy vendrán a comer los abuelos, tenemos que terminar de jugar más temprano y preparar la mesa para la comida”.

Los niños necesitan saber qué deben esperar y tener suficiente tiempo para moverse entre actividades. Anunciarles que pronto deben terminar la actividad a la que se dedican les permite terminarla tranquilamente, guardar lo que sea necesario guardar y moverse a la actividad siguiente de manera calmada y sin presiones, lo cual es respeto por el niño.

Como puede verse, los niños prosperan física y psicológicamente en un ambiente de rutina en el que se satisfacen con constancia y cariño sus necesidades. Esta es también la base de la disciplina al aprender que hay un momento y una manera para cada cosa, asimilando a la vez hábitos de vida saludable.

Rutinas y formación de hábitos

Los hábitos se forman por repetición. Son como un lazo formado por varios hilos; si alguien ejecuta una acción solo una vez, el hilo se revienta muy fácilmente, pero si la repite una semana se necesita más fuerza para romper siete hilos juntos. Y después de unos meses, romper la cuerda costará mucho trabajo. Así son los hábitos: se aprenden principalmente por imitación.

Las rutinas, entendidas como se ha explicado, se convierten en lo que Erik Erikson llama rituales, los cuales se caracterizan por la tensión entre los deseos del niño y la práctica que determina la cultura como deseable en cada caso (costumbres, creencias, valores y patrones), es decir, lo que la sociedad enseña que sí se puede hacer porque está bien visto y su práctica es una exigencia para de esta manera ser aceptado. Dicho de otro modo, son las rutinas diarias las que dan sentido a la vida en una sociedad.

La aceptación por parte del niño de estos rituales que se da en el contexto de vínculos seguros con adultos significativos (ritualización) llevará a la formación de hábitos saludables. Por el contrario, la aceptación del ritual que se da en medio de vínculos inseguros, de tal forma que estanca en la etapa de desarrollo (ritualismo) llevará a la distorsión en la formación de hábitos, con mayor rigidez y menor adaptación a la vida en comunidad.

Si el niño vive en un ambiente en el cual los miembros de la familia tienen una rutina para cada cosa: lavarse los dientes, saludarse, acariciarse, hacer ejercicio..., aprenderá estos hábitos sin necesidad de que el adulto se esfuerce para inculcárselos. Si en la

familia los padres piden las cosas siempre con un por favor y dan las gracias, el niño aprenderá las rutinas de convivencia de manera natural.

Hay otra clase de actividades que pueden llamarse hábitos y que se hacen por placer, como la lectura, escuchar música, hacer deporte. Estas actividades tienen un gran peso en el desarrollo integral y armónico del niño. Hay que darles también su tiempo y su lugar. **Se analizarán algunas rutinas:**

- El tiempo de la siesta y el tiempo de acostarse:

Garantizar el número apropiado de horas de sueño y en los períodos correspondientes es uno de los aspectos principales para la salud. La vigilia es el estado activo del organismo en el cual el niño permanece despierto en contacto con el mundo que lo rodea. Las actividades que se hacen durante esta deben también constituir una rutina que proporcione estabilidad física y psíquica

El tiempo de la siesta y el tiempo de acostarse pueden transmitir calor y seguridad o tensión y agitación al niño. Se puede crear un ambiente relajado y seguro para antes de dormir fijando una rutina diaria que sea tranquila y constante, la cual puede ser por medio de una lectura, música suave, frotando la espalda del niño o continuando con las rutinas agradables que la familia acostumbra antes de dormir

La cantidad de horas de sueño que cada niño necesita depende de la edad y la calidad de la actividad que efectúa. La falta de sueño produce irritabilidad, especialmente en los más pequeños. Algunos padres pretenden que los niños no duerman durante el día para que se acuesten temprano, pero los niños necesitan cierto tiempo de reposo para garantizar el descanso funcional de las células nerviosas, la recuperación de su capacidad de acción y, como consecuencia, la reducción de la fatiga

- Tiempo de la comida y tiempo del bocado:

Para la alimentación se deben tener en cuenta las preferencias y necesidades del niño. Es necesario que los bocados, bebidas y postres sean variados y nutritivos. Los niños comen a su propio ritmo y algunos comen más que otros. El momento de la comida debe ser una experiencia compartida en familia, un momento de un clima emocional tranquilo, libre de presiones y chantajes, en el que además se le permita al niño, a medida que crece, que coma solo y, como se dijo, a su propio ritmo, aun cuando al principio sea más lo que riegue

El comer por sí mismo y la manipulación cotidiana de los implementos para la alimentación (cuchara, vaso, tenedor) favorecen además otros desarrollos, como

atención y concentración en una determinada actividad, lo que le va dando al niño cierto grado de estabilidad y constancia. Además, al llevar con precisión los utensilios a la boca desarrolla la coordinación ojo-mano y movimiento de pinza (oposición de los dedos pulgar e índice), destrezas que el niño debe ejercitar para adquirir un manejo adecuado de objetos como lápices, tijeras, colores, es decir, para poder hacer luego con precisión trazos finos cuando empiece el proceso de escritura

Como puede verse, al momento de la comida el niño no solo se alimenta, sino que se desarrollan a la vez otras habilidades y se le posibilita, además, un sentimiento de confianza en sí mismo y en sus capacidades, siempre y cuando los adultos le estén demostrando que se confía en él al permitirle hacer por sí mismo ciertas cosas, por lo cual es imperativo tener conciencia de que cuando se hace por el niño algo que él está en capacidad de hacer por sí mismo se le está negando una oportunidad

- Control de esfínteres:

Mediante el manejo de los cambios de pañal y entrenamiento en el sanitario para el control de esfínteres el niño aprenderá sobre su cuerpo, costumbres sociales, diferencias de sexo e higiene personal

Cuando se inicia el proceso de control de esfínteres es necesario transmitir al niño una actitud positiva, teniendo en cuenta no causarle vergüenza o humillación, no presionarlo y mostrarse tolerantes y comprensivos. Hay que animarlo con la atención, paciencia y reconocimiento de sus logros y asegurarse de enseñarle la necesidad de lavarse las manos como parte de la rutina de aseo

Acompañamiento en las rutinas y formación de hábitos

Para un buen desarrollo infantil se necesita el acompañamiento de los adultos que para el niño sean significativos. Estos adultos deben ser flexibles para responder a sus necesidades y, además, amorosos, comprensivos y que establezcan normas claras respecto a lo que le exigirán y hasta dónde lo acompañarán.

La función de los padres es entonces la de acompañantes inteligentes y amorosos que propicien dichas rutinas con firmeza, tolerancia, claridad y constancia, estableciendo acuerdos de pareja y siendo coherentes con el ejemplo, para lograr en sus hijos la formación de hábitos saludables.

Es importante que a medida que el niño crece se le vayan dando pequeñas responsabilidades acordes con sus capacidades: llevar la ropa sucia a su lugar, guardar sus juguetes cuando ha terminado de jugar, entre otras, intentando que sea una actividad del día a día para que se convierta en rutina. El tener pequeñas

responsabilidades que esté en capacidad de cumplir aumenta en el niño su sensación de autonomía, además de ser una excelente herramienta en la construcción de la disciplina.

En resumen, establecer rutinas precisas aporta no solo a la formación de hábitos saludables, sino que además le permite al niño adquirir confianza en él mismo y en el medio, responsabilidad, formación de la voluntad, disciplina y comportamientos de autocuidado que lo llevan a la independencia y a la autonomía, todo lo cual redundará en una más alta autoestima.

Lecturas recomendadas

El niño entero: desarrollo de nacimiento hasta cinco años. *Son las pequeñas cosas: rutinas diarias*. Disponible (junio 7 de 2004) en:

<http://www.pbs.org/wholechild/spanish/parents/little.html>

Golse B. *El desarrollo afectivo e intelectual del niño*. Barcelona: Masson; 1987.

Pérez G. El desarrollo del ego. Sus ocho etapas según Erik Erikson. Disponible (junio 7 de 2004) en: <http://serpiente.dgsca.unam.mx/rompan/50/rf50d.html>

Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación de México (SNTE). *Guía de padres (0 a 5 años)*. México: El Universal; 2003.