

Mamá y papá, necesito un horario: hábitos y disciplina

Un pequeño sin horarios o con una vida cotidiana caótica, difícilmente podrá sentirse seguro o hacerse responsable de sus actos. Contar con unos hábitos básicos facilita al niño su integración en la parvularia. Un niño que en su casa tenga horarios para comer, jugar, dormir, podrá seguir más fácilmente los horarios de su colegio: recreo, estudio, juego, etc.

Por medio de la siguiente autoevaluación los padres estarán en mejores condiciones de tener éxito. No se trata tanto de analizar al hijo, como de autoanalizar la intencionalidad de los padres, que buscan y a partir de ello organizar y aprovechar actividades con el hijo con el fin de que se interese y se esfuerce por conseguir el objetivo establecido.

Contestar con monosílabos, "sí" o "no", no ayudará a aprovechar esta autoevaluación, explique "cómo" y "en que circunstancias".

Autoevaluación

- ¿El cuarto del hijo está amueblado de tal manera que le resulte fácil coger y guardar los juguetes o cosas que usa habitualmente?
- ¿Es él quien recoge o, por comodidad y para no tener que exigir, lo hace el padre?
- Se respeta en casa un horario mínimo: hora de levantarse, de acostarse, de comer, de jugar, etc. o por el contrario las cosas se hacen cuando "dan ganas".
- ¿Tiene un encargo en casa? ¿Hay una hora para que lo cumpla? ¿Se le exige responsabilidad en su cumplimiento? ¿Se le ayuda a realizarlo aunque "no tenga ganas"?
- ¿Cuida la ropa, los juguetes para que no se deterioren y duren más tiempo?
- ¿Se le inculca el gusto por la limpieza y la higiene?

Hábitos y rutinas

Llamaremos rutinas a la sucesión ordenada y repetitiva de situaciones cotidianas que permite al niño saber qué viene después. A partir de ellas crea hábitos a los que se agarra rigidamente, como si fueran ritos que le posibilitan la supervivencia y la seguridad de estar haciendo lo que deben en el momento preciso.

Los hábitos son actividades que a base de realizarse constantemente igual (por lo que

deben adquirirse correctamente desde un principio), se convierten en conductas autónomas llegando a no necesitar del pensamiento, de la conciencia en el acto que se está produciendo y por lo tanto emplear su energía en otros aprendizajes.

Metodología para la formación de hábitos

El hábito hasta que se automatiza necesita la mayor atención y concentración por parte del niño, pues es un acto complejo del que hay que dominar cada elemento por medio del ejercicio. Cada uno de estos actos, es una tarea compleja en la que intervienen el ejercicio motriz y mental, actos de coordinación viso-motriz, de equilibrio y de atención, su adquisición proporciona a la mente la comprensión entre lo global y el análisis de sus partes y viceversa.

Para una formación de los hábitos debemos tener en cuenta que:

- a) Debe existir una regularidad y firmeza en la repetición de los mismos.
- b) El niño tiene que disfrutar realizando la acción. Por un lado trabajaremos una motivación extrínseca (juegos, carteles, elogios, palabras alentadoras, premios, etc.) y por otro lado es necesario que exista una motivación intrínseca.
- c) Que se establezcan canales de comunicación entre el niño y el educador para reforzar el hábito.
- d) Deben ser hábitos muy concretos y referidos a vivencias diarias del niño.

NUESTRO OBJETIVO es que los hábitos sean estables y se constituyan en marcos de referencia para que las situaciones se vuelvan familiares y los niños se encuentren cómodos y seguros en ellas, ya que al adquirir buenos hábitos de pequeños, hará personas mucho más seguros y con mayor autonomía de mayores.

Horarios

El horario se refiere a la determinación de quién hará qué y cuándo lo hará. Un horario que se sigue con constancia ayuda a hacer las situaciones predecibles tanto para niños pequeños como para adultos.

Al planificar los horarios de actividades y las rutinas del hogar, los padres deberían considerar los siguientes factores: el equilibrio de actividades, el paso o el ritmo de ellas, la duración de la atención de niños pequeños, la hora cuando estos están más alertas, la cantidad de adultos presentes, otras cosas que están sucediendo en la casa (por ej., la mamá está cocinando y hay que prever que durante ese tiempo no podrá estar pendiente de lo que está haciendo su hijo).

Además, los adultos podrían arreglar horarios concurrentes de actividades (por ej. dos o más actividades opcionales a la vez) para darles opciones a los niños. Por ejemplo, a la hora de jugar un hermano puede elegir pintar, otro armar bloques o pintar.

Al principio los padres podrían enseñar las rutinas a los niños utilizando horarios de dibujos u objetos. Podrían exhibir estos horarios a fin de que los niños se familiaricen con ellos y lleguen a ser más independientes. Si han de ocurrir cambios en los horarios, los padres deberían repasar los cambios al principio del día para ayudarles a los niños a sentirse seguros y comprender las expectativas de su ambiente.

Seguir una rutina es importante, pues le da al niño ciertas pautas de lo que va a ocurrir, y él puede desarrollar expectativas de acuerdo a la rutina aprendida.

Si los padres siguen aproximadamente el mismo horario para levantarse, desayunar, ir a la escuela, volver de la escuela, hacer las tareas si ya le dejan, cenar con la familia, e irse a dormir a cierta hora, el niño aprende a anticipar la actividad que sigue y eso disminuye la ansiedad, y las rabietas infantiles.

La rutina cotidiana también le ayuda al niño a tener transiciones más suaves y adaptarse a ellas. Así, por ejemplo, si el niño sabe que

su hora de acostarse es a las 8 de la noche, también sabe cuál es el último programa que puede mirar en la televisión. No tener una rutina determinada, haría que el niño no supiera las expectativas de sus padres, y cuando estos le dicen que es hora de dormir, el niño podría fácilmente tratar de convencerlos de que no está cansado, de que es muy temprano, de que puede ver un programa más, de que por favor lo dejen mirar tan solo media hora más, de que todos los niños de su escuela se acuestan más tarde que él, de que por qué él debe seguir un horario de "bebé" y entre otras cosas.

Cuando los niños siguen una rutina diaria, también desarrollan cierto nivel de disciplina. Ellos interiorizan esta rutina, y se vuelve parte de sus hábitos; por lo tanto, tarde o temprano van a depender de ellos mismos y no tanto de sus padres. Estos no se ven obligados a repetir las instrucciones tantas veces como en las familias donde no hay una rutina definida.

Tener una rutina definida, evita el caos. Si los niños no saben a que hora se deben despertar para ir a la escuela, o a que hora se cena en sus casas, o si van a la cama todos los días a horas diferentes, se acostumbran a vivir en un ambiente desorganizado, caótico, sin reglas definidas. *Estos niños pueden tener dificultades en seguir las reglas escolares y otras, en un futuro.*

- ✓ ¡Anímesel! No es difícil establecer una rutina; básicamente consisten en seguir los mismos horarios todos los días de la semana, sobre todo durante el año escolar. Esto le provee al niño un ambiente seguro donde sabe lo que esperar.

Los principales hábitos y rutinas

Higiene:

- Comer siguiendo unas normas básicas de higiene.
- Controlar sus necesidades básicas y realizarlo de una manera cada vez más autónoma.
- Utilizar únicamente sus utensilios de higiene personal.
- Lavarse las manos cuando el niño/a lo considere necesario.

Autonomía:

- Ser capaz de localizar y coger lo que necesite en cada momento de una manera autónoma y dejarla en su lugar
- Vestirse sólo y ordenadamente.
- Realizar el trabajo de una forma autónoma
- Responsabilizarse de sus objetos personales.

Orden:

- Cuidar, respetar y ordenar lo ajeno
- Colaborar y participar en la ordenación y recogida en el momento establecido.
- Cuidar y dejar ordenado en el lugar que le corresponde todo aquello que use
- Adquirir progresivamente el gusto por el orden y la estética en la organización de los espacios.

Trabajo:

- Mantenerse sentado correctamente durante el tiempo que dura una tarea.
- Concentrarse en la tarea.
- No levantarse hasta que no termine la tarea.
- Utilizar correctamente los diversos materiales.

Autocontrol:

- Permanecer dentro del espacio asignado para cada actividad.
- Permanecer correctamente sentados en clases, mientras almuerza.
- Desarrollar actitudes de atención: escuchar al compañero que está hablando, escuchar a la profesora...
- Disfrutar del tiempo del juego libre siguiendo unas normas básicas de comportamiento.

Convivencia:

- Compartir sus cosas y cuidarlas.
- Utilizar un tono de voz bajo
- Colaborar y ayudar a los compañeros de clases y hermanos.
- Pedir y respetar el turno de palabra.
- Intentar solucionar los conflictos de una forma dialogada.
- Saber esperar el turno y respetar las normas en el juego colectivo.

Salud y alimentación:

- Mantener una actitud positiva ante una alimentación equilibrada (no consumir exceso de golosinas).

Disciplina y límites. Exigir con afecto

La disciplina es necesaria en la convivencia con los demás, no sólo en el contexto familiar. Los padres mandan a los hijos porque se preocupan por ellos y éstos tienen la obligación moral de obedecer no porque ellos lo

mandan sino para formar una personalidad madura y responsable: no se parte de una situación de igualdad ya que los padres se encuentran en otra escala. Los padres no pueden igualarse a los hijos puesto que la relación que se establecería entre ellos sería de igual a igual y esto no es ni debe ser así al actuar los padres como guía, como modelos de referencia, como modelos de autoridad.

- Tener unos objetivos claros de lo que se pretende cuando se educa.
- Dar ejemplo para tener prestigio.
- Establecer normas realistas, ajustadas, que sean capaces de llevar a cabo.
- Explicar con claridad cuáles son las consecuencias positivas y negativas de sus actos.
- Instrucciones simples, comprensibles para ellos y razonables, es decir, peticiones específicas, en las que quede bien claro el comportamiento que deben seguir.
- Enseñar con claridad cosas concretas. Es importante especificarle la conducta que se espera de él y, si es posible, hasta mostrársela.
- Dar un número de instrucciones racional y decir las de una en una.
- Ofrecerles dos opciones que llevarán a un mismo resultado y se les dará a elegir una de ellas en lugar de dar órdenes o hacer preguntas.
- Explicarles las razones por las que se les pide o se les prohíbe que hagan algo.
- Exponer de manera positiva el resultado de una conducta adecuada para motivar a nuestro hijo a cumplir aquello que más le cuesta o para que asimile una conducta nueva. Es importante que se cumpla con lo pactado.
- Coherencia entre el mensaje (lenguaje oral) y el lenguaje no verbal, es decir, el gesto, la actitud...De esta forma, no se creará confusión en los niños.
- Recompensar cuando haya obedecido nuestra orden o petición, y nunca antes. Cuanto más inmediata sea la recompensa, más efecto tendrá. Habrá que acostumbrarle a recompensas afectivas y no a materiales.
- Actuar y huir de los discursos. Una vez que el niño ya sabe qué debe hacer, y no lo hace, habrá que actuar consecuentemente y así aumentará nuestra autoridad.
- Reconocer los errores propios. Nadie es perfecto, los padres tampoco. El reconocimiento de un error por parte de los padres da seguridad y tranquilidad al niño y le anima a tomar decisiones aunque se pueda equivocar, porque los errores no son fracasos.