

# DESARROLLO DE HÁBITOS Y AUTONOMÍA EN LOS HIJOS

INCORPORACIÓN A EDUCACIÓN INFANTIL 3 AÑOS

CURSO 2018/19



## EDUCAMOS EN HÁBITOS

Esta guía trata de ofrecer una serie de orientaciones para los padres de niños que se incorporan en el próximo curso escolar a la etapa de Educación Infantil 3 años. Los ámbitos sobre los que se darán pautas son los hábitos de alimentación, sueño, responsabilidades, inicio del lenguaje y control de esfínteres, haciendo especial hincapié en el desarrollo de la autonomía por parte de los niños.

El desarrollo de la autonomía personal en niños pequeños (y en mayores) es un aspecto importante de su desarrollo. Un niño que es autónomo para el vestido, auto cuidado, alimentación u organizar sus pertenencias... también lo es para el aprendizaje, para la relación con otros niños y en general, para resolver problemas cotidianos. Por el contrario, un niño dependiente en los hábitos habituales de autonomía suele ser dependiente para el aprendizaje, para la relación con otros niños y en general, es dependiente para resolver problemas.

La edad de los 2 a los 5 años es ideal para desarrollar la autonomía personal de los niños por algo sencillo, porque contamos con su motivación: a esa edad el niño quiere hacerlo por sí mismo: -dejadme a mi solito- suele ser la demanda de los niños. Si se lo hacen ustedes, apagarán su interés y los harán más cómodos. Por tanto, les animamos a que estimulen la autonomía personal de sus hijos porque con ello estarán fomentando su responsabilidad. Los niños pequeños, afortunadamente suelen estar muy dispuestos a colaborar. Los límites se ponen en aquello que ponga en riesgo su seguridad o que claramente no es una responsabilidad propia de su edad. En niños de 3 a 5 años insistimos en trabajar la autonomía personal. De todas formas aconsejamos:

- 1º. Favorezca todo lo relativo a su autonomía personal: vestido, autocuidado, alimentación...
- 2º. En estos aspectos insista más en que lo haga correctamente: que se lave las manos sin mojarse y sin derramar el agua, que coma sin mancharse... en definitiva exigirle hacer las cosas bien.
- 3º. Limitar aquello que ponga en riesgo su seguridad: debe bañarse con supervisión o no puede cruzar la calle si no es de la mano de sus padres, por ejemplo.
- 4º Exíjale pequeñas responsabilidades en casa, pero que las haga correctamente como las hemos indicado: recoger sus juguetes, ayudar a poner la mesa.

Comenzaremos dando unas pautas sobre hábitos de alimentación.

# LA ALIMENTACIÓN

A la hora de hablar de los hábitos de alimentación en los niños y niñas de Educación Infantil es bueno tener presente algunas costumbres que pueden perjudicar notablemente la adquisición de unos hábitos saludables.



## ¿CÓMO ENSEÑAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS?

A continuación, vamos a facilitar una serie de estrategias básicas para que los padres afronten adecuadamente la alimentación de sus hijos y los problemas habituales que les preocupan.

### **1.- Establecer un ritual.**

Los niños funcionan bien con rutinas, por lo cual, es aconsejable establecer un sencillo ritual para predisponer positivamente al niño hacia la comida. Puede consistir en:

- Comer más o menos a las mismas horas.
- Establecer unos momentos previos centrados en lo que va a ser la comida: 1) dejar lo que se está haciendo, 2) apagar el televisor, 3) lavarse las manos, 4) preparar la mesa: poner el mantel, los platos, los cubiertos, servir el agua, etc. 5) servir la comida en los platos y 6) empezar a comer.

Este ritual es un momento de transición para que no haya un cambio brusco de una actividad a otra.

### **2.- Hacer la comida un momento agradable.**

Si la comida es un momento agradable el niño realizará una asociación positiva y estará más predispuesto, evitando el rechazo a la comida. Algunos consejos al respecto son:

- Comer siempre en familia, siempre que se pueda.
- Si no es posible, al menos que haya algún miembro de la familia comiendo con el niño.
- Procurar el tiempo necesario para que se haga con tranquilidad: media hora es suficiente.
- Desterraremos la discusión a cuenta de lo que el niño come, las amenazas, hacer juramentos o descalificarle.

-Es un momento privilegiado para hablar y comentar la jornada, el colegio, los juegos, los amigos, etc.

### **3.- Ofrecer pocas cantidades.**

A los niños pequeños, hasta los seis o siete años, lo mejor es ofrecerle cantidades muy pequeñas (3-4 cucharadas soperas). A los niños les agobian los platos llenos, un truco, puede ser servirlo en un plato grande.

Sobre la cantidad de comida no suele coincidir lo que a los padres les gustaría con lo que realmente el niño necesita o le apetece. El mejor indicador de la cantidad es el apetito (cuando un niño no quiere más es que ya ha comido lo suficiente).

### **4.- No picar ni beber refrescos durante la comida**

Para conseguir que el niño llegue a la comida con apetito hay que evitar:

-Picar antes de comer.

-Beber refrescos o zumos durante la comida. Suelen contener gran cantidad de azúcares (exceso de calorías) y provocan la sensación de estar saciados rápidamente (dejan de comer antes).

Lo mejor es acostumbrarlos a beber sólo agua durante las comidas.

### **5.- Ofrecerles el alimento, pero nunca forzarlos.**

Todos los especialistas coinciden en que no hay que forzarlos (amenazarlos “hasta que no termines todo, no te vas”; chantajeando “come si no quieres que mamá se ponga triste”; distraerlos; contarles un cuento; premiarlos “si te comes te doy chocolate”, etc., para que coman.

Si un niño no quiere comer más no hay que hacer un drama, ni comentarios, probablemente ya ha comido lo suficiente; si lo forzamos se pueden tomar una o dos cucharadas más o incluso no tragárselas.

La estrategia más adecuada es ofrecer la comida en orden: le servimos una pequeña cantidad del primer plato; si no la termina, le preguntamos si quiere más, si responde que no, se le retira y se hace lo mismo con el segundo plato y el postre.

### **6.- Dar buen ejemplo.**

Para los niños sus padres son un modelo a seguir y casi siempre repiten lo que hacen sea adecuado o no. Los aspectos de la alimentación en la que los padres deben cuidar el ejemplo que de n a sus hijos son:

-*Variedad de alimentos.* Si papá o mamá toman fruta, su hijo la probará; si no lo hacen sucederá lo contrario.

-*El ritual alrededor de la comida.* Si en casa se come sin la TV, difícilmente el niño lo exigirá.

-*Los modales en la mesa.* Los niños interiorizarán los modales en la mesa que vean en sus padres.

-*Valorar el esfuerzo que supone preparar la comida.*

-*No abusar de alimentos inapropiados.*

-*No pedir platos alternativos al preparado, porque no sea de nuestro agrado.*

### **7.- Comer sin distracciones.**

### **8.- Variedad de alimentos.**

Los niños suelen ser reacios a probar nuevos alimentos (lo cual es normal), sin embargo, los padres deben ofrecérselos sin forzarlos hasta conseguir que los incorporen en su dieta. Los especialistas señalan, que a veces, es necesario ofrecerles entre 8-10 veces hasta que se deciden a probarlo. La estrategia para introducir nuevos alimentos puede ser:

-*Que la familia los tome y los valore.*

-*Ofrecérselos sin obligarlos.* En diferentes ocasiones, días, ofrecer al niño el nuevo alimento, sin forzarle, hasta que lo llegue a probar.

-*Preparación atractiva.* Es mejor presentar el nuevo alimento, en cantidades pequeñas, como acompañamiento o de una forma atractiva, que llame la atención del niño.

-*Elaborar un menú semanal.* De esta forma se controla que la dieta familiar sea variada y que estén presentes todos los grupos de alimentos. Las ventajas son: ayuda a organizar la compra semanal, ayuda a introducir alimentos variados, evita la preocupación de “no se qué hacer mañana”, permite preparar las comidas con tiempo y congelar las raciones.

### **9.- Limitar el tiempo.**

Es típico el comentario “las comidas en casa son eternas”. La comida, como cualquier otra actividad, debe tener un tiempo limitado, es decir, con principio y fin. No es adecuado que el criterio sea, que la comida finalice cuando el niño se lo termina todo, porque a lo mejor el niño no tiene más apetito y no se la va a terminar. Cuando un niño no quiere más se le quita el plato sin más comentarios. Sin embargo, a veces los niños comen deprisa porque quieren irse a jugar o ver la TV, y al poco tiempo una vez recogida la mesa, dicen que tienen hambre. En este caso, los padres deben ser firmes, de manera que no pueda comerse nada hasta un tiempo después de cada comida (la cocina no puede estar permanentemente de servicio, por ello, hay que asegurarse de que el niño se haya quedado saciado tras terminar de comer).

### **10.- Mejor menú que comida a la carta.**

Lo más adecuado para que el niño tenga una buena alimentación es que haya un menú, en lugar de que el niño coma lo que quiera, ya que esto supone un sobreesfuerzo para la persona

encargada de preparar las comidas. Hay que ofrecer al niño la posibilidad de que nos ayude a organizar un menú, enseñándole que debe ser equilibrado. Si el menú se prepara con el niño teniendo en cuenta sus sugerencias, será mejor aceptado.

Cosas a tener en cuenta:

- Hacer 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) con un horario adecuado.
- Alimentación equilibrada, es decir, comer de todos los alimentos necesarios (carnes, lácteos, pescado, legumbres, verduras y hortalizas, frutas.
- Hacer todas las comidas sentados en la mesa. Sin juguetes y sin ver la televisión.
- Facilitarles que coman solos y el manejo de cubiertos.
- Si no quiere una determinada comida no hay que quitársela y darle otra.

### **COSTUMBRES PELIGROSAS**

#### ***1.- Comer viendo la televisión***

Comer viendo la televisión favorece actitudes poco saludables:

- Que la comida se asocie a ver la televisión, dando lugar a un aumento de horas de televisión, la reducción de ejercicio y estilo de vida sedentario.
- Que la comida se asocie a la conducta comer, lo que favorece la ingesta de caprichos altamente calóricos.

Hay que enseñar a los niños a comer en un lugar sin distracción.

#### ***2.- Ausencia de horarios y picoteo entre horas.***

El apetito se puede educar y aprender a activarse en determinados momentos. En muchas casas, es frecuente ver cómo se come a todas horas y consumiendo alimentos poco saludables (patatas fritas, refrescos, dulces, etc.), de esa forma los niños aprenden el esquema “como lo que quiero y cuando quiero”. Es fundamental establecer un horario regular de comidas y enseñar a los niños a no comer fuera del mismo.

#### ***3.- Saltarse sistemáticamente el desayuno.***

Según las encuestas 8 de cada 10 niños salen de casa sin desayunar o sin hacerlo bien, por lo cual, para compensarlo a lo largo del día buscan alimentos ricos en grasas y azúcares. Los estudios indican, que las privaciones a primera hora (desayuno) tienden a sobre-compensarse posteriormente. Además, si el apetito que despierta el no haber realizado una comida se sacia con alimentos ricos en grasas y azúcares, como, por ejemplo, la bollería industrial, el niño estará condicionando su gusto hacia los alimentos que tengan este tipo de nutrientes de gran capacidad calórica.

#### **4.- Comer únicamente lo que le gusta.**

Muchos niños tienen un gusto limitado a un pequeño número de alimentos, y muchas veces los padres acceden a darles únicamente aquellas comidas que les gustan para evitar las molestias que sufren cuando el niño se niega a comer (de esta forma se soluciona el problema a corto plazo, pero a largo plazo se fomenta una alimentación poco variada y una lucha diaria). El gusto por los alimentos se aprende a través de la experiencia, y si educamos al niño variando los alimentos que consume, lo estaremos predisponiendo a probar nuevos alimentos, y por tanto, a una alimentación variada.

#### **5.- Comida triturada y uso del chupete y el biberón.**

Se debe abandonar la comida triturada y el uso de chupetes y biberones antes de los tres años. Pueden seguir tomando purés, pero la mayoría de los alimentos deben ser sólidos, ya que como tienen dientes, están preparados para una correcta masticación y deglución. El no masticar, no fortalece la musculatura orofacial y es muy probable que tengan dificultades en la articulación y adquisición de ciertos fonemas. Además, la prolongación innecesaria de estos hábitos va a provocar en muchas ocasiones falta de madurez e inseguridad a la hora de afrontar tareas y responsabilidades que poco a poco deben ir aprendiendo. Presentamos algunas orientaciones para los casos en los que todavía no toman sólidos en estas edades:

-Hable con el niño y anímele a tomar alimentos sólidos como un privilegio por ser mayor.

-Háganlo progresivamente, comiencen ofreciendo alimentos más blandos para que se acostumbre: tortilla, patata machacada, etc.

-Incorpore más tarde comida más consistente en trozos pequeños: pescado, carne, etc.

## **EL SUEÑO**

El sueño es una necesidad básica del ser humano: no podemos vivir sin dormir mucho tiempo, no se trata solo de dormir, sino de dormir bien. De la calidad de nuestro sueño se beneficia o perjudica nuestro estado de ánimo, rendimiento e incluso nuestra salud. El sueño desempeña una serie de funciones: *tiene una función reparadora, sirve para descansar y recuperar energía, favorece la producción de la hormona del crecimiento, influye en el sistema inmunológica y de defensa de enfermedades, en el estado de ánimo y bienestar psicológico y en el aprendizaje escolar.*

El sueño también es un hábito que se adquiere y por tanto, su adquisición por parte de los niños depende en gran medida de cómo los padres actúen.

A continuación, proponemos una serie de pautas básicas para facilitar el sueño:



## **FIJAR UNA HORA PARA ESTAR EN LA CAMA**

Los niños, para sentirse seguros necesitan saber qué viene después de cada actividad, por eso funcionan bien con rutinas. Conforme se establezcan una serie de rutinas alrededor del sueño, el proceso será más cómodo para el niño y se sentirá más seguro en ese momento.

La primera medida consiste en establecer una **hora fija** prevista para que el niño esté en la cama. Esta hora fija debe tener en cuenta:

-Sus ***necesidades de sueño del niño y de la hora que debe levantarse*** al día siguiente. Ejemplo: si debe levantarse a la 8,00h, para que el niño/a esté descansando debe dormir aprox. 10-14, por lo tanto, hacia las 9,30 h o 10 h de la noche debe estar en la cama.

-***Que siempre sea a la misma hora.*** La hora de acostarse debe variar poco si queremos que se convierta en un hábito, por lo tanto, no más de 15 minutos antes o después.

-***La hora de referencia.*** Se trata de la hora en la que queremos que esté en la cama.

-***Alguna excepción.*** Las excepciones deben ser fácilmente comprensibles al niño.

-***Para corregir la hora.*** Para ajustar el horario hay que hacerlo progresivamente, recortando 15 minutos cada semana la hora de estar en la cama, hasta llegar a la prevista.

## **PREPARAR EL MOMENTO DE IR A LA CAMA Y PREPARAR UN RITUAL PARA EL MOMENTO DE ACOSTARSE**

Se adoptarán las siguientes medidas:

-Suprimir, al menos media hora antes de la hora fijada, cualquier actividad que resulte excitante para el niño, como correr, saltar, ver la tele, etc.

- El momento previo a ir a la cama deber ser un período tranquilo y relajado. Es un momento adecuado para charlar con el niño/a o leerle un cuento.



### **ESTABLECER UN RITUAL PREVIO AL MOMENTO DE ACOSTARSE**

Cinco o diez minutos antes de acostarse hay que establecer un ritual previo (sobre todo, entre 3-5 años) ya que les predispone a irse a dormir y a relajarles. Puede consistir en: *ir al baño, ponerse el pijama, leerle un cuento, contarle una historia, etc.*

### **DORMIR SOLO Y EN SU CAMA**

El niño debe dormirse solo y en su cama, sin sus padres, y no debe acostumbrarse a hacerlo en otros lugares, como el sofá viendo la tele, en los brazos de los padres, etc. Si el niño necesita la presencia de los padres para dormir, también la necesitará cuando se despierte por las noches. Para facilitar este momento, algunos niños duermen con un objeto de compañía: un peluche, una manta, etc.

### **GARANTIZAR UNAS CONDICIONES AMBIENTALES ADECUADAS**

El dormitorio del niño debe reunir unas condiciones ambientales mínimas que le faciliten la relajación y tranquilidad. Estas condiciones son:

- Sin ruidos
- Sin luz
- Temperatura adecuada

### **CONTROLAR LA SIESTA**

A partir de los tres años, la siesta se reduce considerablemente o en muchos casos desaparece. La siesta debe reunir unas condiciones si queremos facilitar el sueño nocturno del niño:

- 1º Debe ser un pequeño descanso entre 30 minutos y una hora.
- 2º La siesta no debe hacerse próxima a la hora de acostarse: el niño debe despertarse como máximo unas cinco horas antes de acostarse por la noche.

No cumplir estas condiciones puede acarrear algunas dificultades como: el niño no tiene sueño y retrasa la hora de acostarse y al levantarse por la mañana está cansado, de mal humor, etc.

### **EVITAR LA TELEVISIÓN EN EL DORMITORIO**

La televisión en el dormitorio de los hijos no favorece el que éstos desarrollen un sueño adecuado por varios motivos:

- No ayuda a dormir y además favorece retrasar cada vez más la hora de dormir (se duerme menos).
- Los programas de TV mantienen la atención del niño activada, por lo cual, tendrán dificultades para conciliar el sueño.
- Los padres no controlan el contenido de los programas.

## **NO SOMETERLO A SITUACIONES ESTRESANTES**

Hay que evitar someter al niño a situaciones continuas de estrés, inseguridad o ansiedad. Algunas medidas para conseguirlas son:

1º *Reducir el estrés familiar.* Hay que procurar diferenciar tiempo de trabajo y tiempo de familia.

2º *Favorecer la comunicación y el contacto con el niño.* Hay que hablar con frecuencia con él, de sus cosas o de aquello que le interese y preocupe.

3º *Proporcionarle seguridad afectiva.* El niño debe sentirse querido por sus padres, que vea que ellos le quieren y que se le dedican el tiempo necesario.

# **LA RESPONSABILIDAD**

La responsabilidad puede definirse considerando los siguientes aspectos: en primer lugar, *asumir las obligaciones propias de cada edad y situación*, en segundo lugar, *cumplir con los compromisos asumidos* (por ejemplo, si un niño pide ir a clase judo debe asumir el compromiso de realizar esa actividad) y, por último, *asumir las consecuencias de las propias acciones*. A continuación, comentaremos algunos aspectos importantes relacionados con el fomento o no de la responsabilidad por parte de los padres.



## **PAUTAS BÁSICAS PARA FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD**

Para hacer a los hijos responsables, se deben comenzar por adoptar una serie de medidas educativas de carácter general, para fomentar en ellos la responsabilidad. Son:

**-Asumir la responsabilidad como padres.** Exige dedicar el tiempo necesario, no perder de vista que la relación padres-hijos es asimétrica, es decir, los niños necesitan a uno padres no a unos amigos, debe ser una relación afectiva, exigir al niño, marcar unos límites, aunque a veces tengamos que decir NO.

**-Cambiar las ideas.** Hay que cambiar algunas ideas preconcebidas como: yo lo hago más rápido y mejor, ya aprenderá cuando sea mayor, ya tendrá tiempo de esforzarse, mi hijo no va a ser capaz, etc. Para ello hay que utilizar ideas alternativas: hacerlo responsable es lo mejor que podemos enseñarle, tiene que ir aprendiendo a hacer sus cosas, etc.

**-Acuerdo entre la pareja.** Hacer al niño responsable debe ser una decisión conjunta.

**-Practicar siempre con el ejemplo.** Los padres son modelo para los niños siempre, sea adecuado o no. Los niños aprenden más por observación e imitación que con buenas palabras.

**-Poner las cosas en práctica.** Como mejor se aprende la responsabilidad es poniéndola en práctica. Ponga al niño en situaciones en las que tenga que practicar la responsabilidad, autonomía, etc.

**-Dejar al niño sufrir las consecuencias.** A los niños hay que dejarles sufrir las consecuencias de sus actos, tanto si son positivas o negativas, de esta forma aprenderán para la próxima vez.

**-Exigir con cariño.** Hay que exigirles siempre con cariño que hagan lo que les corresponda y otras responsabilidades nuevas.

**-Elogiar sus logros.** Elogiar y dar muestras de satisfacción por parte de los padres es el mejor refuerzo y premio para el niño. Hay que evitar recriminar cuando se está aprendiendo o poniendo algo en práctica ya que lo contrario no fomentaremos que lo haga.

**-Disponer de normas y límites.** La educación permisiva no favorece la responsabilidad. El niño debe disponer de normas básicas y límites que debe respetar. Y debe aprender que cuando se incumplen tienen unas consecuencias negativas.

**-Adoptar pautas educativas adecuadas.** También hay que adoptar medidas y cumplirlas cuando las normas no se cumplen. Hay que ser coherentes y las decisiones de los padres no pueden cambiarse en función del comportamiento del niño. También constantes en la aplicación de las medidas y elogiar y prestar atención a las conductas positivas.

**-Mejorar el ambiente familiar.** Un ambiente familiar que favorece la responsabilidad es aquel que tiene las siguientes características:

El niño tiene una rutina diaria sin muchos cambios, con horarios regulares de comida, ocio y sueño.

En el que hay una buena comunicación.

En el que hay ambiente de cooperación.

En el que se controla el estrés y la prisa.

### **¿QUÉ HÁBITOS DEBE ADQUIRIR UN NIÑO DE 3 A 5 AÑOS?**

**-VESTIDO.** En estas edades debe ser capaz de: quitarse y ponerse la falda, pantalones, ropa interior, abrigo, camiseta, camisa y calcetines, abrocharse botones grandes y medianos (abrigo y babi), quitarse y ponerse los zapatos sin atarse los cordones.

**-AUTOCUIDADO.** Deben ser capaces de controlar los esfínteres durante el día, hacer sus necesidades solos y limpiarse, aunque terminen de hacerlos los padres, lavarse y secarse las manos, enjabonarse con la esponja en el baño y cepillarse los dientes.

-ALIMENTACIÓN. Antes de los 6 años ya deben ser capaces de: tomar alimentos sólidos, comer solo usando cuchara y tenedor, beber correctamente en un vaso, abrir un yogur, no hablar con la boca llena, colaborar en poner y retirar la mesa.

-RELACIONES SOCIALES. Deben ser capaces de: saludar a la gente conocida, pedir a otros niños jugar con ellos y pedir prestados juguetes.

-OTROS ASPECTOS. Dormir solo en su cama, evitar peligros habituales (enchufes, alturas, ...) dejar de usar el carrito para ir andando (no se debe traer al niño en carro al colegio), conocer los lugares para cruzar la calle, utilizar la TV.

### **¿CÓMO SE ENSEÑAN?**

-MUÉSTRELE CONFIANZA. Si los padres confían en la importancia de la autonomía personal, transmitirán esa confianza al niño. Hay que eliminar “no va a ser capaz”....

-TÓMESE TIEMPO AL PRINCIPIO. Enseñar hábitos al niño requiere tiempo cada día. A veces para terminar antes se le viste, pero esto lo único que hace es fomentar esa conducta.

-ENSEÑANZA DIRECTA. Hay que mostrarle lo que tiene que hacer. Decirle los pasos en voz alta.

-DIVIDIR EN PASOS LA TAREA. Los hábitos pueden dividirse en pasos. Los padres pueden comenzar en hacerlos ellos los pasos más difíciles y dejar el resto al niño, hasta que poco a poco los vaya haciendo todos.

-ELOGIAR LOS PRIMEROS LOGROS. No hay que regañarle o recriminarle por no hacerlo bien al principio. Hay que elogiarlo y decirle cómo se debe hacer.

-UTILIZAR EL MATERIAL ADECUADO. Por ejemplo, a la hora de enseñarle a usar la cuchara se puede empezar con cucharas de plástico, etc.

-DAR EJEMPLO. Los padres deben dar ejemplo de lo que se exige a los niños, haciéndolo ellos.

### **ACTITUDES INADECUADAS DE LOS PADRES**

**-Sobreprotección excesiva.** Implica muchas conductas que no favorecen el desarrollo de la responsabilidad. Los padres sobreprotectores evitan cualquier tipo de contratiempo menor a sus hijos, cualquier pequeña frustración, y cualquier esfuerzo normal (hacen lo que en realidad le corresponde a sus hijos), conceden a sus hijos todos los caprichos sin desarrollar en ellos la capacidad de esperar, no desarrollan su autonomía personal en el vestido, aseo personal, comida o sueño, solucionan la mayoría de problemas que podrían resolver los niños (disculpando incluso el comportamiento de sus hijos) y las consecuencias de los propios actos de los niños las sufren los padres (evitando el aprendizaje de la responsabilidad y las consecuencias de los actos propios).

**-No asumir las responsabilidades de padres.**

**-Dedicar poco tiempo a los hijos, excusándose en la falta de tiempo.**

**-Ser excesivamente permisivos.** No ponerles límites o no estar claros.

**-La falta de confianza con los hijos.**

## **¿QUÉ RESPONSABILIDADES DEBEMOS EXIGIRLES EN CASA?**

**-Exigirles unas obligaciones y tareas.** Como recoger los juguetes, ayudar a poner la mesa y quitarla, echar la ropa sucia en el cesto, encargarse de poner el papel higiénico, colocar los mandos de la TV en su sitio, etc.

**-Enseñarle a tomar pequeñas decisiones.** En el caso de los niños pequeños se comienza a practicar poniéndolos en situaciones en las que tengan que elegir entre varias alternativas, por ejemplo: “Prefieres el yogur de fresa o el de limón”, etc.

**-Respetar los horarios.** Hay que enseñarle y exigirles que hay un tiempo para cada actividad: un tiempo para comer, para el baño, para jugar, etc. Y además que esas actividades tienen un tiempo limitado, con un principio y un final.

**-Ser cuidadoso con las cosas de casa.** Al niño hay que enseñarle y exigirle que no hay que estropear muebles paredes, etc., y que hay cosas que no pueden hacer como golpear o jugar encima de la mesa, etc.

**-Ser cuidadosos con las propias pertenencias.** También hay que enseñarle a ser cuidadoso con sus juguetes, ropa o material escolar.

**-Respetar la limpieza de la casa.** Ello implica enseñarle y exigirle no tirar cosas al suelo, usar la papelera, no pisar recién fregado, etc.

**-Respetar la intimidad y las cosas de los demás.** Deben aprender a respetar determinados espacios como el baño o el dormitorio de los padres; a no coger las cosas de papá, mamá o de los hermanos sin pedir permiso.

## **¿CÓMO FOMENTAR QUE SE CUMPLAN LAS RESPONSABILIDADES?**

1º) Enseñarle qué le exigimos y cómo tienen que hacerlo.

2º) Preparar lo necesario. Por ejemplo, si queremos que guarde los juguetes prepararle una caja apropiada.

3º) Exigírselo con cariño, confianza y firmeza. No son una alternativa que el niño puede o no aceptar.

4º) Supervisar que lo hace. Hay que revisar si hace lo que le exigimos, si no lo supervisamos dejará de hacerlo. También hay que corregirlo si no lo realiza como debiera.

5º) Elogiar su cumplimiento. Sobre todo al principio.

## **¿QUÉ HACEMOS SI NO CUMPLE SUS OBLIGACIONES?**

Si no cumple lo que debe o se niega a hacerlos, hay que tener en cuenta lo siguiente:

1º) Ser constantes en lo que le exigimos. Esto conlleva que lo tengamos que repetir con frecuencia.

2º) Regañarle cuando está haciendo algo inadecuado. Decirle contundentemente que eso no se hace. Algunos padres no dicen o hacen nada cuando sus hijos hacen algo que no deben.

3º) Sufrir las consecuencias. Los niños tienen que sufrir las consecuencias de sus actuaciones en alguna medida ya que les ayuda a comprender que lo que hacen les afecta a ellos y a los demás.

4º) Sobrecorrección. Es una técnica que consiste en entrenar repetidamente la conducta que le queremos exigir al niño, realizándola muchas veces seguidas o con más intensidad. Ejemplo: “un niño que vuelve a tirar un envoltorio al suelo. Sus padres le hacen llevarlo a la papelera... Con el periódico usado, comienzan a hacer bolas de papel y le piden que para practicar a tirar cosas en la papelera tiene que ir tirándolas una por una a la papelera, acaba cansado y en una nueva ocasión, antes de tirar el papel al suelo se lo piensa y lo lleva a la papelera.

5º) Retirada de privilegios. Cuando el cumplimiento es reiterado y las medidas anteriores no funcionan se puede utilizar esta técnica. Consiste en retirar por un tiempo limitado (no más de una tarde) alguna actividad o privilegio.

### **CONSECUENCIAS DE NO DESARROLLAR LA RESPONSABILIDAD**

Cuando la responsabilidad no se fomenta suele tener consecuencias negativas que afectan a distintos aspectos de su desarrollo personal, a corto y largo plazo, como:

1º) Dependientes. La falta de responsabilidad implica poca autonomía personal y falta de habilidades adaptativa. Son niños que no saben valerse por sí mismos y dependerán de los demás.

2º) Se dejan llevar. Son niños con poca personalidad, inseguros.

3º) Baja autoestima. La falta de autonomía y de responsabilidad suele implicar una baja autoestima, porque en realidad lo que se fomenta es una falta de confianza en las propias posibilidades y una visión negativa de uno mismo.

4º) Dificultades en los estudios. Es una de las primeras consecuencias de la falta de responsabilidad ya que es la primera obligación que un niño debe asumir.

5º) Dificultades en la relación con los demás. Los niños poco autónomos suelen tener más probabilidad de presentar dificultades en las relaciones sociales, en solucionar los conflictos que surgen en las relaciones, les cuesta mantener amistades, no suelen respetar a los demás manteniendo una relación puramente egoísta, etc.

6º) El síndrome de Peter Pan. Lo desarrollan aquellas personas que a largo plazo no asumen su responsabilidad. Son aquellas personas que, a pesar de su edad, no quieren asumir ninguna responsabilidad ni autonomía y vive una eterna infancia.

# EL CONTROL DE ESFÍNTERES

La adquisición del control de esfínteres depende de varios factores individuales, diferentes en cada niño. No obstante, existe una edad aproximada en la que la mayoría de niños adquieren este control, es entre los dos y los tres años, de manera paulatina. El control nocturno, se adquiere más tarde, ya que el niño, necesita ciertas habilidades evolutivas para despertarse por la noche al sentir la vejiga llena. Éste se logra entre los 3 a 5 años.

En general, aunque hay excepciones, los niños van controlando esfínteres siguiendo este orden:

- 1º. Control nocturno de la deposición (caca).
- 2º. Control diurno de la deposición.
- 3º. Control diurno del pipí.
- 4º. Control nocturno del pipí.

A continuación, mostraremos unas pautas para iniciar la educación del control de los esfínteres.



## ANTES DE EMPEZAR

Hay que observar que el niño adquiere nuevas capacidades que nos indican que está preparado. Hay que observar las señales que da el niño:

- LE DISGUSTA ESTAR MOJADO Y AVISAR PARA QUE SE LE CAMBIE EL PAÑAL.
- LE MOLESTA EL USO DEL PAÑAL Y A VECES INTENTA QUITÁRSELO.
- INTERRUMPLE LO QUE ESTÁ HACIENDO Y SE RETIRA MIENTRAS HACE PIS O CACA EN EL PAÑAL.
- ENTIENDE Y CUMPLE ÓRDENES SECILLAS E IMITA COMPORTAMIENTOS DE SUS PADRES (lavado de manos, sabe bajarse el pantalón y ropa interior, etc.).
- ES CAPAZ DE PERMANECER SENTADO Y ATENTO A UNA TAREA (cuento, juego, conversación, etc.) DURANTE UNOS MINUTOS.
- PUEDE IR RÁPIDAMENTE AL BAÑO Y SENTARSE SIN PERDER EL EQUILIBRIO.
- PERMANECE VARIAS HORAS SECO (las deposiciones diarias disminuyen a una o dos).

Si se cumplen estos puntos, se puede iniciar la educación del control de esfínteres, en caso contrario, habrá que tener paciencia y esperar a que aparezcan indicadores de un mayor control.

Los padres pueden provocar o estimular la aparición de las señales comentadas con determinadas acciones:

**-Enseñar al niño las distintas partes del cuerpo haciendo hincapié en las que tienen que ver con la eliminación del pipí y la caca.** Por ejemplo, se puede aprovechar la hora del baño para que nos diga el nombre de las partes mientras se enjabona.

**-Fomentar el conocimiento del vocabulario relacionado con el váter.** Enseñarle nombres relacionados con el retrete, etc.

**-Si no entiende órdenes sencillas, hay que enseñarle los nombres de los objetos asociados al baño,** papel higiénico, orinal, peine, toalla, etc., antes de enseñarle a usar el váter.

**-Si ya nos indican que quieren hacer pipí o caca, hay que aprovecharlo y reforzarlo, porque así les enseñaremos a diferenciar entre seco y mojado o limpio y sucio.**

**-Hay que enseñarles que limpio equivale a agradable y sucio a desagradable.**

**-Si tienen miedo, al retrete hay que ayudarles a superarlo.** Se puede empezar por el orinal, facilitarle que tire de la cadena o que tire a la basura el pañal sucio, etc.

**-Hay que explicarle con un vocabulario adaptado a su edad, qué son las heces y la orina y por qué la eliminamos** (¡la caca es lo que eliminamos del cuerpo porque no sirve para nada, etc.)

**-Hay que enseñarles a que asocien la vista al baño con actividades placenteras como leer un cuento.** Esto se hará solo al principio para que se familiarice con el váter y vea que no se cae, de esta forma se evitará miedos posteriores.

**-Consultar al pediatra si el niño hace mucha fuerza y siente dolor cuando defeca,** por lo cual, no hay que comenzar el proceso del control si el niño tiene dolor ya que lo asociará con el uso del retrete lo que dificultará el abandono de los pañales.

### **LA ACTITUD DE LOS PADRES**

El éxito del control de los esfínteres tiene mucho que ver con la actitud que tengan los padres. Para ello, es importante que respeten las normas que resumimos a continuación:

-TENER PACIENCIA: ya que el niño está iniciando un aprendizaje complejo.

-NO ENFADARSE: cuando el niño fracase la respuesta de los padres debe ser neutra, del tipo “ve a la habitación, coge ropa seca y cámbiate”

-REFORZAR LOS LOGROS: debe ser reforzado cualquier logro.

-NO REPROCHAR NI COMPARAR: evitar compararles con otros niños, hermanos, etc.



## **APRENDER A CONTROLAR ESFÍNTERES**

Para poner en marcha un método es necesario esperar al fin de semana, puente o vacaciones. Hay que elegir un día que no sea complicado en casa o coincida con situaciones estresantes. Al niño se le puede presentar como que ese día tendrá una sorpresa pues se le va a enseñar a usar el váter como los mayores. Si vuestro hijo acude a la guardería hay que hablar con sus cuidadores, pues ellos, también conocen al niño y sabe si está preparado; es fundamental una actuación coordinada para lograr el objetivo. A continuación comentaremos los pasos en la enseñanza de este método:

### ***-MATERIAL:***

- Se necesita un orinal cómodo que asiente bien en el suelo.
- Que el niño colabore en su compra y lo identifique como algo suyo.
- Que lleve prendas interiores grandes con elástico para facilitárselo.
- Busca un lugar par el orinal en el baño.
- Dejar al niño que juegue con el orinal para que se familiarice con él.

### ***-EL COMIENZO:***

- La primera vez se le anima a sentarse, bajarse y subirse la ropa y se le aplaude. El objetivo no es que haga pipí o caca, sino que se familiarice con la situación y se eviten miedos posteriores.
- Si opone resistencia se le deja que esté vestido, permanezca un ratito y se le explicará que se empezará a usar a ratitos al día siguiente. Si se resiste se intenta días después.
- Que lleve prendas interiores grandes y con elástico para facilitarle ponérselas o quitárselas.
- No obsesionarse con preguntarle cada poco tiempo si quiere ir al baño. Aunque hay que estar atentos.
- No dedicar más de 10 o 15 minutos en total al día a que esté sentado en el orinal.

### ***-PRACTICAR CON EL ORINAL:***

- Se le pide al niño que vaya al orinal, se baje los pantalones y se siente unos minutos; mientras tanto se puede charlar con él, hojear un cuento, etc. No se trata de un juego, lo que se pretende es conseguir que asocie ir al váter con algo agradable y sencillo.
- Pasados esos minutos, se le pide que vea si está lleno o vacío y aprenda a establecer la diferencia. Si está lleno le diremos que lo ha hecho bien, si está vacío le diremos que se suba la ropa y elogiaremos que sea capaz de hacerlo, diciéndole que puede usar el orinal cuando tenga ganas de hacer pipí o caca.

- Cuando use el orinal, sin resistencia, es el momento de quitarle el pañal diurno. Se mantendrá el de la noche y la siesta hasta que aparezcan secos (al menos 15 días seguidos) y las eliminaciones en el orinal o váter predominen.
- Cuando se quite el pañal no habrá vuelta atrás independientemente del número de accidentes que se produzcan.

**-COMENTARIOS NEGATIVOS:**

- Si el niño se resiste a usa el váter y quiere los pañales, hay que ser firmes y decir NO, retirándonos de la situación y evitando que insista.

**-ACCIDENTES:**

- Cuando el niño se haga pipí encima (accidente) no le daremos importancia, simplemente le cambiaremos la ropa y le diremos que no pasa nada que tendrá más oportunidades para hacer pipí en el orinal o váter.
- Se le pedirá que vaya desde donde se hizo pipí hasta el orinal y que demuestre cómo se baja los pantalones y se siente rápidamente.

**-LOS REFUERZOS:**

- Si en el aprendizaje el niño consigue hacer pipí o caca dentro del orinal o váter, hay que reforzárselo y darle un premio material, pero sólo la primera vez.
- Después se le debe reforzar en posteriores ocasiones, pero consistirá en alguna frase acompañada de algún gesto cariñoso, del tipo “que bien has ido al baño tú solo, no te ha hecho falta que te lo recuerde”
- Hay que ir espaciando las recompensas, es decir, cada vez, serán menos frecuentes los elogios a sus progresos.
- El proceso de aprendizaje mejora si se le responsabiliza también al niño de desvestirse, llevar la ropa sucia a lavar, ponerse prendas limpias y asearse.

## **ESTIMULACIÓN DEL LENGUAJE**

A continuación, se darán una serie de pautas para estimular el lenguaje de los niños.

- ✚ Crear un **ambiente relajado**, de confianza, donde el niño se exprese con naturalidad.
- ✚ **Proporcionar** al niño el mayor número de **situaciones de diálogo** en casa y en el colegio.
- ✚ Procurar **hablarle de frente**, a su misma altura, para que pueda vernos bien la cara y oírnos.

- ✚ Se debe establecer **comunicación visual** con el niño, demostrándoles que le escuchamos, mirándole a la cara siempre que quiera comunicarnos algo.
- ✚ **Hablar lentamente**, de forma clara, suavemente y procurando no hablar al niño con tono de voz fuerte o gritando. Es importante que articulemos (pronunciemos) con claridad y marquemos las pausas al hablar.
- ✚ Hay que evitar utilizar preguntas cerradas, como ¿Quieres...? En las que nos contestaría si/no. En su lugar se usarán **preguntas abiertas** dándole distintas opciones ¿quieres...ó galletas? Se añadirá lenguaje, alargando las expresiones. Nunca repetiremos simplemente su estructura, porque sabrá que con una palabra le entendemos y por ello no se esforzará más en usar un vocabulario más amplio.
- ✚ **No hay que hablar a los niños con una fuente sonora cerca** (televisor, lavadora, gente hablando, ...) porque lo que decimos no se oye bien y la comprensión del mensaje se debilita.
- ✚ Utilizar un **vocabulario apropiado al nivel del niño** y cercano a sus intereses, enseñarle palabras nuevas partiendo de temas cercanos: partes del cuerpo, los vestidos, juguetes, animales...
- ✚ Cuando tengan dificultades de pronunciación hay que presentarle el **modelo adecuado de articulación de cada palabra de la estructura de la frase de manera indirecta**, es decir, no se le dice “así no”, simplemente después de que lo diga nosotros lo repetimos de manera correcta, dándole el modelo para que nos oiga y así poco a poco vaya integrando las estructuras correctas y pueda ir usándolas ellos solos, es decir, reforzaremos su expresión tanto si es totalmente correcta como las distintas aproximaciones que vaya realizando hacia la consecución de la misma.
- ✚ **Ejemplos de lenguaje y comunicación:**
  - Ver juntos cuentos o imágenes en revistas y comentarlas.
  - Pegar en una lámina dibujos de objetos o de animales, y pedir al niño/a que señale el que decimos, “señala el perro”, “señala al plato”, etc.
  - Imitar gestos de la cara.
  - Soplar una vela, soplar un molinillo.
  - Lamer una cuchara, relamer los labios, mover la lengua de un lado a otro. Con la punta de la lengua, el niño intentará tocar el paladar duro y el blando (se puede hacer esta actividad poniendo algo en el paladar que el niño tenga que quitar con la lengua, ej. con la nocilla).
  - Soplar con una pajita en un vaso de agua para hacer burbujas.
  - Hacer pompas de jabón.
  - Imitar sonidos de animales.

- Imitar sonidos de objetos: moto, ambulancia, teléfono, ...
- Enseñarle canciones y retahílas a modo de juego.
- Encargarle pequeñas tareas en las que pueda colaborar (utilizando al mandárselas conceptos como “encima-debajo”, “delante- detrás”, “dentro-fuera”, ...) Por ejemplo: “coge la servilleta y ponla encima de la mesa”, “recoge los juguetes y ponlos dentro de la caja”, etc.
- Jugar al veo-veo. Aprovechar cuando se va por la calle.

 **Ante las dificultades de pronunciación NO DEBEMOS:**

- Utilizar y reforzar los modelos erróneos que presenta el niño/a, aunque nos parezcan graciosos y simpáticos, ya que dificultará el aprendizaje de los modelos correctos.
- Hablar en el mismo lenguaje que el niño/a porque su vocabulario no se enriquece: por ejemplo, si el niño/a dice “nene aba” le responderemos “toma agua”, no corregiremos, pero sí le ofreceremos el modelo correcto.
- Forzar al niño/a a que repita correctamente aquellas palabras en las que aparezcan fonemas que todavía no ha adquirido (es decir, que no sabe pronunciar)
- Interrumpir al niño/a con la intención de corregir la articulación. Si le damos mensajes como “hablas mal”, “así no se dice”, “repítelo bien”, aunque nuestra intención sea buena, podemos conseguir que se sienta mal y que no hable para no equivocarse.
- Comparar al niño/a con el vecino, con un primo, amigo, etc., cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo.

**PARA SABER MÁS**

- Colección “Escuela de Padres” (La alimentación, el sueño, la responsabilidad...) Jesús Jarque García. Editorial Gesfomedia.
- El Manual de Supernany (“Hábitos La higiene”, “Hábitos La alimentación”, “Hábitos El sueño”)
- “¡Quiero chuches!” Isaac Amigo y José Manuel Errasti. Edit. Desclée.
- [www.solohijos.com](http://www.solohijos.com)
- [www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)
- [www.cnice.mecd.es/recursos2/epadres](http://www.cnice.mecd.es/recursos2/epadres)
- <http://www.educapadres.com>