

Formación de hábitos en la familia

Mtra. Tere Lozano Ramírez

La educación

Los valores, las ideas, los sentimientos, las experiencias significativas definen los hábitos de cada ser humano. La formación que reciba la persona, así como las demandas del contexto (familia, escuela, trabajo, comunidad, etc.) serán la clave para ejercer un determinado rol en la sociedad. Por ello los padres son como un sembrador que coloca, con su ejemplo, una buena o mala semilla y trabaja y cuida el crecimiento de esta plantita: una pauta para reflexionar sobre la formación de los que en sus manos tienen la gran tarea de educar.

Educar correctamente al niño exige que, desde muy temprana edad, se le enseñe ciertas normas y hábitos de vida que garanticen tanto su salud física y mental como su ajuste social. Cada persona, desde el inicio mismo de la concepción, recibe influencias del medio que le rodea, lo cual moldea continuamente su manera de actuar. Todo esto le permite construir su propio estilo de vida, su propio sistema de creencias. La labor de los padres es colaborar en los procesos de formación de la *disciplina*, para permitir que se alcancen los sueños y los proyectos de vida de los niños y adolescentes. Ésta es una actitud positiva ante la vida, una actitud que le permitirá al joven conocer sus habilidades, sus talentos y sus áreas débiles, y así conformar los hábitos necesarios para una mejor calidad de vida.

Los hábitos

Un hábito no es más que la forma de reaccionar frente a una situación determinada, que se obtiene a través de un entrenamiento sistemático; o sea, es la tendencia que existe de repetir un acto que se ha realizado previamente y que, una vez establecido, se realiza automáticamente, sin necesidad de analizar lo qué se está haciendo.

Para que el niño adquiera las normas y hábitos necesarios, es indispensable que los padres organicen su vida, es decir, que le establezcan un horario de vida. Si se desea que el niño forme un hábito, primeramente hay que mostrarle cómo debe actuar. El ejemplo que ofrecen los padres y demás adultos que viven con él es muy importante. Además, es fundamental ser persistente, constante y tener la suficiente paciencia para no decaer en el logro de este propósito.

Una vez que se han garantizado las condiciones y mostrado al niño con el ejemplo lo que debe hacer, debe explicársele la utilidad del mismo, o sea, los beneficios que va a obtener cuando lo adquiera. Después será necesaria la repetición de esta actividad para que se fije en su conducta. Por último, los adultos – los padres, principalmente - aprovecharán estas primeras acciones del niño para reforzarlas y estimularlas de manera de crear en él motivaciones de hacer las cosas de esta manera.

No cabe duda que esta formación es responsabilidad de los adultos, quienes tienen que organizar sus propias vidas, teniendo en cuenta a sus hijos para no interferir el desarrollo de su crecimiento.

Hábitos fundamentales

Los primeros hábitos a formar son, indiscutiblemente, aquellos que están directamente relacionados con las necesidades básicas del niño, como son la alimentación, el sueño, el aseo, la higiene personal, etc. Estos hábitos tan necesarios se realizan en un horario fijo para condicionar el organismo.

La **alimentación** es uno de los principales problemas, que además perjudican el sano desarrollo físico y mental, y que se ve reflejado a lo largo de la vida.

El **sueño**. El niño debe apreciar las horas de sueño al igual que las de alimentación como agradables. Los padres deben acostumbrarlo a dormir a la misma hora. Un niño pequeño debe dormir más de diez horas. Los padres deben saber el número de horas de sueño que el niño necesita a según de su edad.

Aseo y orden. La creación de hábitos de aseo y orden son necesarios al niño para poder adaptarse al medio social, especialmente al medio escolar. Por lo tanto, es indispensable que se le enseñe antes de su ingreso a la escuela.

Higiene personal. El niño debe aprender a cuidar su aspecto y personal.

También es importante alertar a los padres que el ejemplo es lo más importante para conseguir buenos resultados. Si los padres no se preocupan por su apariencia personal, ni por el orden y limpieza de la vivienda, de nada valen las advertencias y orientaciones. Junto al ejemplo positivo que deben ofrecer los padres como educadores de sus hijos, está la orientación y ayuda constante.

Hábitos sociales

Otros hábitos que igualmente son necesarios para un buen desarrollo son los de cortesía y las formas correctas de convivencia social, que se utilizan en la vida en sociedad y que permiten expresar el respeto que se siente hacia las demás personas.

Cuando los padres tienen hábitos de convivencia social, ofrecen manifestaciones de cortesía, de respeto, comprensión, cooperación y solidaridad para con las personas con quienes conviven, constituyendo verdaderos ejemplos de buena educación.

Las buenas relaciones de afecto y respeto entre las personas mayores del hogar, abuelos y padres, la cortesía hacia las figuras femeninas, el respeto a los ancianos e imposibilitados físicos, hacen que el niño adquiera buenos patrones de relación con sus semejantes.

Los padres deben empezar por brindar estas manifestaciones de afecto a su hijo; las manifestaciones pueden ser diferentes: van desde darle un beso cuando despierta, hasta preguntarle cómo le va en el juego, o si le gustó el paseo que recién diera. Ningún padre puede esperar que su hijo sea cortés, si sus manifestaciones de cariño y amabilidad son limitadas e inexpresivas.

Cuando el niño convive con personas de distintas edades y criterios, los padres deben enseñarle, con palabras y ejemplos, que las observaciones que los niños hagan de las opiniones de las personas mayores, deben ser hechas con respeto y consideración.

Dentro del hogar hay que utilizar expresiones adecuadas, amables con los niños, tales como: “hazme el favor”, “muchas gracias”, “si fueras tan amable”, etc., que facilitan la armonía familiar y lo educan en la gentileza y cortesía.

Dentro de los hábitos sociales hay que enseñarle a cuidar sus cosas y respetar las ajenas.

Otro aspecto a considerar es el comportamiento que debe adoptar el niño en los lugares públicos. Se le debe enseñar, desde pequeño, que existen actos que por su solemnidad exigen una conducta determinada (por ejemplo en los templos). Los padres le explicarán que, durante los mismos, deben mantenerse en silencio, en actitud atenta y que cualquier manifestación de ausencia o desgano, da muestras de irrespetuosidad.

Deben enseñarle el respeto por los símbolos de su patria: bandera, himno y escudo, así como sus mártires y líderes, para que forme sólidos sentimientos que lo capaciten como futuro ciudadano.

Con el ejemplo ha de enseñarse al niño a cuidar la naturaleza, los animales y las plantas; a no dañarlos; a cuidar la limpieza no sólo del hogar, sino de otros lugares que se frecuentan o simplemente se transita por ellos: calles, parques, museos, áreas verdes en general.

De forma sencilla, natural y con el ejemplo, el cariño y la sistematicidad se han de formar en los niños los hábitos expuestos con anterioridad.

Ningún padre aspira a formar un hijo que no se ajuste, por sus conductas, a la vida en sociedad. Todos quieren que sus hijos sean aceptados por sus compañeros, sean capaces y agradables, lo que les posibilite poder establecer relaciones sociales armónicas con sus semejantes. De ahí, lo importante que resulta enseñar al niño los hábitos personales y sociales indispensables desde los primeros años, que lo ayuden en el transcurso de su vida.

Hábitos y relaciones familiares

La conducta social que manifiestan los niños, está estrechamente influida por las normas de conducta que se practiquen en el hogar.

Es en el colectivo familiar donde se deben aprender y practicar los hábitos y normas positivas de convivencia social. Esto es posible a través de las relaciones que se establecen entre sus miembros. Son las relaciones familiares basadas en el amor y respeto mutuos las que ayudan a formar los hábitos sociales.

La educación se apoya en cuatro pilares: aprender a conocer, hacer, ser, vivir y convivir. Para “ser” es necesario educar la inteligencia y la voluntad. También, aprender a vivir la libertad con responsabilidad.

Para esto deben seguir algunas reglas:

- Conocer de forma clara y concreta el hábito que se quiere adquirir o desarraigar.
- Repetición de actos. No permitirse jamás ninguna excepción consciente antes de afianzar el hábito.
- Intensidad y decisión.
- Rodearse de circunstancias favorables.
- Buscar y multiplicar las ocasiones para ejercer un comportamiento deseado.
- Mantener vivo el deseo de cambio.