

LA AUTONOMÍA PERSONAL INFANTIL: HÁBITOS HIGIÉNICOS, ALIMENTICIOS Y DE ACTIVIDAD Y DESCANSO.

M^a Carmen Morón Macías

1.- ACTITUDES Y HÁBITOS REFERIDOS A LA HIGIENE

La **higiene** es una parte fundamental en nuestras vidas ya que a partir de ella se previenen enfermedades y se crean buenos hábitos de salud. Asimismo, favorece entre los niños/as su adaptación social ya que en los primeros años de vida escolar los grupos de amistades se comienzan a formar selectivamente.

Los **hábitos de higiene** también lo ayudan a conocer su cuerpo y brindarle una sensación de seguridad e independencia.

La higiene tiene por **objetivo** colocar al sujeto en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente. Cuando se habla de **higiene corporal** se hace referencia al conjunto de cuidados que necesita el cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Por otra parte, la higiene corporal tiene profundas implicaciones sociales que van desde las repercusiones e incidencias en la salud hasta el sentimiento de verse aceptado o rechazado por la colectividad en función del cumplimiento o no de las normas higiénicas.

A lo largo de la Etapa de Educación Infantil los niños/as deben adquirir una serie de hábitos higiénicos. Entre ellos destacan los siguientes:

- Hábitos a iniciar entre los 2 y 4 años.
 - utilizar el orinal.
 - lavarse las manos y secárselas.
 - solicitar ayuda cuando se tiene la nariz sucia.
 - sacar la papelera.
 - controlar esfínteres. Solicitar ayuda cuando se sienta manchado /a.
 - prender cuándo se está limpio o sucio.
 -

prender a dejar utilizables los espacios de aseo.

- Hábitos a iniciar y consolidar entre 3 y 6 años.
 - impiarse después de orinar o de obrar.
 - njabonarse, enjuagarse y secarse en el baño o ducha.
 - onarse la nariz.
 - epillarse los dientes.
 - aparse la boca o girar la cabeza cuando tose.
 - sar papeleras y cubos de basura.
 - ejar limpios los espacios de aseo.
 - antener limpios los espacios que se usan: aula, pasillo,...
 - ceptar las medidas para superar las enfermedades o accidentes; termómetros,....
 - alorar la pulcritud y la buena presencia.

Durante el primer año de vida será el adulto quien satisfaga todas las necesidades de aseo e higiene. El primer objetivo en relación con la adquisición de hábitos de aseo e higiene con los más pequeños tiene que ser intentar conseguir que esa situación sea lo más gratificante para ellos. Poco a poco, en unos casos antes y en otros después los niños y niñas van a empezar a dar muestras de su deseo de colaborar con aquellos en el lavado y la higiene.

Al final del primer año, muchos niños y niñas participan activamente cuando se les lava estirando las manos, poniendo la cara adoptando posturas favorecedoras de la higiene.

Entre el **primer y segundo año**, van a querer aprender a lavarse las manos y la cara, aunque solo sea por el placer que les produce el contar con el agua.

Del **segundo al tercer año**, jugar con el agua y la arena va a ser motivo de interés permanente por su estrecha relación además con el proceso del control de esfínteres. No es que en esta edad hayan perdido actitudes colaboradoras para con la limpieza del año anterior, es que necesitan mantener un contacto más estrecho con este tipo de materiales y algunos casos mancharse considerablemente. Esto no tiene que ser obstáculo para comunicar la necesidad de tener las manos, la cara y las ropas limpias cuando corresponda, sobre todo antes de comer.

Con frecuencia se cuida el aseo de cara y manos, pero en ocasiones se descuida la adecuada **limpieza de la nariz**. Si los niños/as tienen permanentemente mocos y por tanto obstruida la nariz, no podrán respirar adecuadamente ni percibir olores con la misma intensidad con la que podría hacerlo si la tuvieran limpia. Si los niños/as tienen la nariz obstruida por los mocos tenderán a respirar por la boca con todos los inconvenientes que ello conlleva para su salud y hábitos respiratorios.

Los catarrros son muy frecuentes en las más pequeños y teniendo en cuenta que no se les puede impedir el contacto y la proximidad física con los otros niños y niñas, sería conveniente mantener limpia y descongestionada la nariz, para evitar el exceso de secreción.

Con respecto a la **higiene de la ropa**, es importante aconsejar a las familias que los niños y niñas traigan prendas cómodas y sencillas, para favorecer su aprendizaje y colaboración en el vestido. Es recomendable que las ropas sean de su tamaño, que no aprieten pero que tampoco resulten incómodas por ser excesivamente grandes. Teniendo en cuenta que habitualmente se dispone de sistemas de calefacción adecuados, no es necesario que vengan excesivamente abrigados cuando hace frío, ya se les abrigará al salir a espacios abiertos.

Es importante comunicar y hacer entender a las familias que va a haber más de una ocasión diaria propicia para que los niños y las niñas se manchen la ropa y en este sentido no por anteponer la limpieza de las ropas se debe privar al niño/a de jugar y ensuciarse cuando corresponda. Si aún habiendo trabajado esto hay niños/as que vienen vestidos de forma muy especial o la reacción ante la ropa manchada no se ajusta a lo esperado, quizás solucione el conflicto utilizar babis para determinadas actividades.

La tarea de educar no es solo patrimonio del educador-a. El ambiente familiar es muy importante, así como la colaboración entre padres y educadores-as, para poder crear buenos hábitos en los niños-as.

2.- ACTITUDES Y HÁBITOS REFERIDOS A LA ALIMENTACIÓN

Diversos estudios confirman que es durante la edad escolar cuando se gestan muchos de los problemas de salud que aparecen en la edad adulta y que entre las causas de éstos se encuentra la alimentación y los hábitos y conductas alimenticias que las personas adquieren en su niñez.

Las buenas normas y/o hábitos de alimentación infantil son muy importantes para el desarrollo del niño/a y deben ser cuidados desde las primeras etapas de su crecimiento.

Esta tarea es una labor conjunta de los padres y de los educadores del centro de educación infantil. Para educar para la vida, hay que cuidar de la salud del niño.

2.1.- Dieta equilibrada

La dieta equilibrada es la combinación de alimentos necesarios que debemos proporcionar diariamente al cuerpo en cuanto a calorías, proteínas, minerales y vitaminas necesarias. La dieta infantil debe reunir una serie de características:

- Alimentos atractivos, jugosos, suaves,..
- Dieta variada de frutas, verduras, carnes y pescados.
- Una rigurosa higiene en alimentos y utensilios.

2.2.- Normas para una dieta equilibrada

Son las siguientes:

- conocer las necesidades energéticas nutricionales.
- tomar alimentos de cada grupo.
- distribuirlos adecuadamente en cada comida.
- los alimentos deben estar limpios de restos, pieles, espinas,...
- desarrollar hábitos alimenticios correctos.
- no utilizar especies ni picantes.
- aportar suficientes alimentos reguladores.
- hacer una relación adecuada entre calorías, proteínas y ácidos grasos.

Una dieta equilibrada, de este modo, debe tener:

- proteínas en un 15%.
- Grasas en un 30%.
- Hidratos de carbono en un 55%.

2.3.- La alimentación del niño/a de 0 a 6 años

La alimentación en los primeros años de vida pasa por diversas etapas:

- En el **primer año** de vida, que tiene dos fases láctea, que dura hasta los 4/6 meses, se ingiere leche materna o artificial, y de transición, de los 6 a los 12 meses, en la cual se van incorporando alimentos no lácteos de forma gradual en el siguiente orden: zumos, cereales, cereales con gluten, purés, carnes, pescados y huevos.
- De **1 a 6 años**: a partir del segundo año se dan alimentos sólidos muy picados y al tercer año pueden comer de todo pero la mitad de cantidad que los niños /as mayores.

2.4.- Planificación de menús escolares

Para facilitar la confección de menús equilibrados, los alimentos más comunes se clasifican en *7 grupos*, además del agua:

- leche y derivados lácteos.
- carnes, pescados y huevo.
- tubérculos, legumbres y frutos secos.
- verduras y hortalizas.
- frutas.
- cereales: pan, pastas, arroz,.. y azúcar.
- grasas: aceites y mantequillas.

Así un *menú equilibrado* deberá proporcionar calorías, proteínas, minerales y vitaminas.

Un *menú tipo* podría ser:

- DESAYUNO: leche con tostadas, cereales o galletas.
- ALMUERZO: legumbres con verduras, puré de verdura, arroz, pasta, sopas, carne, pescado o huevo con ensalada, pan y fruta.
- MERIENDA: fruta, leche con galletas, yogurt, zumo con un pequeño bocadillo.
- CENA: puré de verduras o sopa, pescado con ensalada, pan y postre (fruta y lácteo).

Hay, por tanto, que desarrollar una serie de *hábitos* como son:

- Consumir diariamente leche, frutas, verduras, etc y alternar a lo largo de la semana pastas, arroz, huevos, carnes,...
- Además, tomar un yogurt o fruta a media mañana.
- Variar los alimentos y la forma de prepararlos.
- Los horarios de las comidas deben estar separados adecuadamente. Dejaremos 4 horas aproximadamente entre ellas.

2.5.- Trastornos infantiles relacionados con la alimentación

Las *causas* de estos trastornos pueden ser:

- BIOLÓGICAS: por exceso o defecto de alimentación.
- SOCIO-CULTURALES: por malos hábitos, recursos económicos,...
- PSICOLÓGICAS: por llamadas de atención, ansiedad, tensiones,...

Los *trastornos más comunes* en los niños /as asociadas a la alimentación son:

1. DISTROFIA O ALTERACIÓN EN LE PROCESO NUTRITIVO por causas endógenas (mal funcionamiento del organismo) o exógenas (alimentación inadecuada).
2. ACTITUDES O HÁBITOS INCORRECTOS: que dan lugar a la glotonería y a la inapetencia o desgana que deriva en la anorexia.

Los *conflictos alimenticios* se originan por varias causas:

- LOS PROCEDIMIENTOS como la prolongación del biberón, no utilizar cubiertos,...
- CONFLICTOS INFANTILES como rechazo a la comida total o parcial, distracción,...
- ACTUACIÓN FAMILIAR como forzar al niño /a para comer, actitud autoritaria o protector, promesas o chantaje, ambiente familiar tenso,...

Todo ello contribuye a no dar a la comida el valor educativo que debe tener.

2.6.- Las horas de comer como momentos educativos

2.6.1.- Aspectos

Dada su importancia, el acto de comer se debe contemplar:

- COMO HÁBITO ALIMENTICIO de tomar de todo pues todo es necesario para el cuerpo.
- COMO VEHÍCULO SOCIAL pues comer con buenos alimentos y en compañía es más agradable.
- COMO FUENTE DE APRENDIZAJE puesto que es un proceso gradual para la conquista de la autonomía, el desarrollo motriz, la discriminación sensorial, la ampliación del vocabulario, etc.

2.6.2.- Implicaciones de la familia

La comida es un acto social dentro del entorno familiar, por ello, la familia juega un papel esencial en la nutrición y educación mediante:

- 1.** Introducción de alimentos nuevos.
- 2.** Preparación del espacio adecuado.
- 3.** Adecuación a los ritmos individuales del niño/a.
- 4.** Adecuar la cantidad de alimentos con el apetito.
- 5.** La actitud de los adultos para educar a sus hijos/as.

2.6.3.- Implicaciones docentes

La actuación de la escuela es generalmente *indirecta* y se producen de dos formas:

a) *Implicaciones docentes básicas* que consisten en:

- Reorientar los hábitos alimenticios de los niños/as.
- Inculcar actitudes sanas ayudando a comprender la necesidad de todos los alimentos.

b) *Implicaciones secundarias* que se pueden realizar desde la escuela:

- Fomentando el consumo saludable.
- Desarrollando UUDD sobre la alimentación.
- Realizando un taller de cocina.
- Celebrando días tales como el de la fruta, etc.

3.- ACTITUDES Y HÁBITOS REFERIDOS A LA ACTIVIDAD INFANTIL

Para mantener un adecuado equilibrio físico y psíquico es necesario dedicarle el tiempo adecuado tanto al descanso como a la actividad.

La actividad ejerce una influencia favorable en el desarrollo humano, siendo uno de los elementos que intervienen en el mantenimiento de una buena salud.

Los beneficios más destacables de la actividad física moderada, que es la que hay que propiciar a través del juego, fundamentalmente, se relacionan con:

- El desarrollo psicológico.
- Los siguientes aspectos, entre otros, relativos a la salud:
 - Salud mental.
 - Prevención de accidentes.
 - Educación sexual.
 - Higiene.
 - Alimentación y nutrición.

4.- ACTITUDES Y HÁBITOS REFERIDOS AL DESCANSO

En la escuela infantil los niños/as han de tener ritmos de descanso más o menos intensos, acompañados de un clima que propicie el sueño, especialmente en edades tempranas y, sobre todo, después de las comidas.

Cuando los niños/as tienen edades aproximadamente de cuatro años o más, no tienen necesidad de llegar al sueño, basta con que se relajen y exista un clima de sosiego.

Los hábitos y actitudes relacionados con el descanso tienen dos vertientes, la individual y la social. A continuación se observan los hábitos más destacables en relación al descanso:

- Hábitos a iniciar entre 1 y 3 años:
 - buscar los símbolos que ayudan a consolidar el sueño.
 - dormirse solo cuando se desee.
 - despertarse son llorar.
 - despedirse o saludar antes y después del sueño.
 - ayudar a quitarse la ropa que se quita.
- Hábitos a consolidar e iniciar entre los 3 y 6 años:
 - poner y recoger la colchoneta.
 - estirar coberturas y sábanas.
 - ayudar a recoger y doblar los enseres de descanso.
 - despedirse del descanso de todos.
 -

- o yudar a los más pequeños a conciliar el sueño.
- o prender a vestirse y desvestirse.
- o prender a arreglarse después del descanso.

5.- CONCLUSIÓN

Cuantas veces un niño/a no trabaja con eficacia porque no ha dormido lo suficiente o se distrae en clase por que no ve bien el encerado o no oye las explicaciones del profesor.

En ocasiones problemas emocionales que tienen su origen en la familia (falta de seguridad, baja autoestima, rigidez en las exigencias...), interfieren en su capacidad de concentración y de trabajo en el futuro. La escuela tiene que trabajar la "Educación para la salud".

La escuela es un pilar básico para llevar a término la educación para la salud, porque es la única a la que acude toda la población escolar durante unos años y se encuentra en las primeras etapas de su vida, cuando se está formando su personalidad. Un momento receptivo idónea para adquirir buenos hábitos de salud, cuando todavía no ha podido incorporar formas de comportamiento insanos.

Pero como somos conscientes de que la escuela sola, sino está coordinada con la familia, será insuficiente para erradicar muchos de los hábitos insanos instaurados en la forma de vida adulta, estimulados además por los medios de comunicación, por la publicidad. Obviamente, es lógico y contraproducente que se faciliten conocimientos y opiniones sobre el riesgo que comporta la adquisición de ciertos hábitos y, en cambio estimula al niño/a a su adquisición por la conducta del padre, madre o educador/a. Cada vez somos más conscientes de que la salud de la población depende de más factores sociales y del estado de vida que esta adopte.

La tarea de educar no es solo patrimonio del educador/a. El ambiente familiar es muy importante, así como la colaboración entre padres y educadores/as, para poder crear buenos hábitos en los niños/as.

Los padres deben conocer y colaborar en los hábitos que se van a trabajar en la escuela, tanto en casa como en las actividades del aula con un OBJETIVO "Aunar esfuerzos para que escuela y familia sean agentes de salud".

Algunas de las actividades que los educadores/as podrán desarrollar en el aula en colaboración con las familias son: talleres, charlas, videos, carteles, proyecciones, entrevistas personales, cuadernos informativos a los padres, en él los educadores/as, anotarán la progresión alcanzada en la adquisición de estos hábitos de higiene, a su vez los padres también deberán anotar en el cuaderno los aspectos o adquisiciones realizadas en caso referentes a la higiene. Los padres pueden colaborar en alguna actividad o taller que se realicen en el Centro (cepillado de dientes.....), si algún padre tiene conocimientos sobre el tema, podrá venir al centro para informar a otros padres e incluso a los niños/as sobre la importancia de una buena higiene.

Para abordar este tema hemos de tener presente una condición previa: unos conocimientos

bien establecidos acerca del desarrollo físico y de la evolución psicológica del niño/a. Estos aspectos son imprescindibles para el educador/a de esta etapa, para así poder intervenir con éxito en la instauración de hábitos.

Únicamente conseguiremos implantar un hábito si el niño/a ha alcanzado el grado de maduración adecuado que lo permita. La adquisición de cualquier hábito requiere por nuestra parte una metodología rigurosa: descripción de objetivos alcanzables, desmenuzamiento de la conducta, gratificación de cada avance, señalamiento discriminativo.

6.- BIBLIOGRAFÍA

- Comellas, M^a. J. (1986). *Cómo medir y desarrollar los hábitos personales*. Barcelona: CEAC.
- Diezma, J. C., y otros. (1993). *Desarrollo físico y salud*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Estivil, E y Béjar, S. (1997). *Duérmete niño*. Barcelona: Plaza y Janés.
- Orden del 5/8/2008 por la que se desarrolla el currículum correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.
-
- RD 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.
- RD 1537/2003, de 5 de diciembre, por el que se establecen los requisitos mínimos de los centros que imparten enseñanzas escolares de régimen general.
- Tabernier, R. (1989). *La Educación del Niño de 2 a 4 años*. Barcelona: Martínez Roca.
- Web del Ministerio de Sanidad y Consumo. Disponible en: <http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/alimentacion/tema1.htm> a 4 de Mayo de 2009.