

la creación de hábitos de salud en el niño: el orden del comer y dormir



Dormir y comer es una necesidad del cuerpo para poder vivir, pero el hacerlo bien y en último término, el poder disfrutar de ello, se aprende desde que somos niños. Es a partir de los 4 y 5 cinco años de edad, cuando se establecen en el niño hábitos permanentes, que si no son adecuados, son muy difíciles de erradicar. Si les educa en unos hábitos saludables de higiene, alimentación, sueño, respeto hacia los demás, orden en sus cosas y en su estudio, les proporcionará a sus hijos mucha sensación de autocontrol, seguridad y autonomía. Requiere tiempo, dedicación y sacrificio, pero la recompensa en el futuro es enorme y le será de gran ayuda durante el resto de su vida.

Generar rutinas es sano y estabiliza

Al igual que los adultos, los niños necesitan una rutina para vivir, saber lo que va a ocurrir al día siguiente nos da seguridad y una sensación de orden en la vida. En los niños no existe esta seguridad y este orden desde que nacen, sino que es algo que transmiten los padres cuando, a base de repetición y con unos límites adecuados, enseñan al niño a saber lo que esperar en cada momento, que es lo que les va a dar pautas del ritmo de su vida y del paso del tiempo.

A partir de los cuatro años, los niños empiezan a tener cierta idea de lo que es el presente, el pasado y el futuro inmediato, pero necesitan que se les transmita que el mundo no es algo caótico, que tiene un orden y que las cosas, como la mañana, la tarde, la noche, los fines de semana o vacaciones tie-

nen una duración determinada. Por ejemplo, que tiene que irse a dormir, porque ya es de noche o porque ha salido la luna o que hay que descansar porque va a salir el sol y así va a ir al cole de nuevo mañana tras su desayuno, etc.).

Cuando los niños no comen o no duermen bien: En la cantidad y calidad necesaria

Dormir y comer son dos de las actividades principales del ser humano. La gran mayoría de los niños tienen la posibilidad de dormir bien durante las horas que necesitan, así como de comer lo suficiente para estar alimentados, salvo si existe alguna enfermedad. A menudo los niños que presentan dificultades a la hora de dormir o de comer, en su gran mayoría es debido a una falta de hábitos saludables. Suelen estar más irritables y son más dependientes. Cuando su sueño o las comidas son algo caótico, se sienten más inseguros y esto dificulta su desarrollo psicológico, físico y social. Por eso es importante que el niño reciba una educación en estos hábitos para que tenga una salud en la vida adulta y un equilibrio físico y emocional en el presente.

La importancia de los horarios

Es importante tener unos horarios fijos para comer y para dormir. Las personas que se ocupan de él lo deben de tener claro también, pues los cambios bruscos y continuados en los horarios de las comidas y el sueño, generan inseguridad en el niño... a medida que se va creciendo se puede uno hacer más flexible, y se pueden dar más excepciones, pero sólo una vez que los hábitos estén instaurados, sobre los 6 ó 7 años. Comer o dormir entre horas hace que el niño se desordene mucho y esté más descentrado, con lo que le resultará más difícil que luego haga las comidas o que sienta sueño a la hora de irse a la cama. Sea flexible si hay alguna excepción, pero recuerde que no ha de convertirse en la norma y transmitaselo a su hijo, volviendo a la rutina en cuanto pueda.

Crear un buen ambiente durante las comidas y a la hora de irse a la cama

Sea tolerante y cariñoso, entienda que las horas de las comidas y el momento de acostarse han de resultar placenteras y un momento de descanso y relajo. No es momento de enfadarse y pedirles cuentas de los disgustos que le dan. Tampoco es momento si ya están acostados de ir a jugar con ellos, porque no ha podido uno de los padres disfrutar de ellos durante el día. Se le puede intentar acompañar, leer un cuento, charlar un rato sobre el día... pero no sobreexcitarles y luego pedirles que se duerman.

Deje que su hijo también elija ciertas cosas

En el caso de la comida, permítale a su hijo que participe activamente a la hora de poner la mesa, elegir ciertas comidas negociando con él, pues esto le hará sentir que tiene cierto control sobre la situación. No es recomendable que vea la tele, juegue o pinte mientras se está comiendo para entretenerse, porque así sólo podrán comer en un futuro de este modo. Al igual que en el dormir, el niño puede elegir el peluche con el que dormirá, su pijama, etc.

Recomendaciones para educar en el dormir

- No haga que asocie la comida con el sueño; es mejor que pase un tiempo desde la cena hasta que se va a la cama.
- Es importante que cumpla con la hora de ir a dormir, avisándole a su hijo media hora antes.
- Cree un clima bajo en emociones y excitaciones, con un ambiente relajado antes de dormir.
- A veces su oso, una luz, un cuento determinado o su manta preferida le ayuda a sentirse más seguro. Permítaselo.
- El niño en la cama debe estar acurrucado y rodeado de comodidad, para tener sensación de seguridad.
- Si tiene pesadillas o pasa por un mal momento, tranquilícele y déle consuelo y seguridad.
- Un niño no duerme antes o se despierta menos veces por la noche si se le agota durante el día, pues esto hace que la frustración del niño se incremente y que el cansancio provoque una mayor excitación.
- No duerma con ellos salvo excepciones, ayude a que se calmen en su propio cuarto y se queden tranquilos.

Recomendaciones para educar en el comer

1. Respeto a la calidad y la variedad

Hacia los cuatro o cinco años, dependiendo de los niños, se está preparado para comer de todo y probar todos los alimentos, a menos que se dé un problema crónico o de orden afectivo. Cada niño es diferente y puede que haya un alimento que no le guste, pero no se puede permitir que abandone toda una familia de alimentos, se debe sustituir por otro similar. Respete los gustos propios de su hijo, dándole más opciones y tolere el propio ritmo del niño a la hora de probar nuevas comidas, texturas y sabores.

2. En cuanto a la cantidad... a veces los niños no quieren comer

Cuando un niño rechaza la comida, no le rechaza a usted. No se enfade, ni fuerce la alimentación, pues rechazar ciertos alimentos es un modo más de probar sus límites y los de los padres y de buscar independencia y el control. Si mantiene cierta disciplina y unas normas claras sin enfados, pero respetando al niño, él conocerá los límites y se quedará tranquilo. Pero si se le fuerza a comer algo que no quiere de forma demasiado exigente, la comida se convierte en una batalla, que durará a lo largo del tiempo, por eso cuanto más capaz sea usted de evitar el enfado, el niño sabrá dónde está el límite y las comidas serán más tranquilas. Lo más importante es su actitud ante esto.

Si no quiere comer en una comida, retírele el plato sin enfadarse y explíquele cuándo será la próxima vez que vaya a poder comer (a partir de los 4 años, lo ideal es que sea en la siguiente comida).

Si el niño quiere llamar la atención por medio de las comidas, es recomendable investigar un poco más los motivos por los que intenta hacerlo y atender esa necesidad de su hijo directamente. Cuando ha comido bien habitualmente y deja de comer sistemáticamente, le está queriendo decir algo. Es recomendable que consulte al especialista entonces.

3. ...y otros comen demasiado

No se debe confundir una alimentación buena, con una excesiva o desequilibrada. En los casos en los que el niño sufra sobrepeso o coma con mucha ansia y sin control, a veces no basta con que baje unos kilos, se ha de estudiar el problema a fondo, para detectar la causa física o psicológica, y poner el tratamiento adecuado.

Recuerde...

1. Una alimentación variada y ordenada y un sueño reparador es la base de una buena salud.
2. Los hábitos se educan desde la primera infancia en la familia, siendo perseverantes y constantes.
3. No se educan los hábitos en el niño por comodidad de los padres, sino por el bien de ellos.
4. Proporcionan seguridad y sensación de control y autonomía.
5. Recuerde que usted es el mejor ejemplo para su hijo y le imitará.
6. Valore y premie con alabanzas su buen comer o su actitud antes de ir a la cama.
7. Controle el tiempo de las comidas y también el del sueño, que no se eternicen las horas...
8. Tenga en cuenta el proceso de adaptación del niño y el momento de su vida que atraviesa.
9. Si tiene unos hábitos claros y empieza sistemáticamente a saltárselos, el niño quiere decirle algo.
10. Intente tratarle bien, con afecto y serenidad, respetando sus preferencias, pero manteniendo unas normas.

Ibone Ruiz de Velasco Artaza

Servicio de Salud Mental Infanto-Juvenil Julián de Ajuriaguerra
Federación Haurrentzat - Rekalde, Bilbao