

LOS HÁBITOS

*Pequeñín que lloras
porque te lavan:
tu mejor amigo
sea el agua clara.*
ANTONIO MACHADO.
Tarjetas postales infantiles.

El hábito se refiere a la aptitud adquirida por la repetición de ciertos actos. Difiere del otro sentido de la palabra que alude al vestido o traje que porta una persona según su estado, ministerio o nación¹.

Una de las funciones, entre las muchas que tiene la familia, es la transmisión de los hábitos, costumbres y reglas de la sociedad relacionadas con los afectos, en un proceso que a falta de un mejor nombre podríamos llamar *educación afectiva*. Ésta consiste en mostrar al niño la expresión de sus emociones según el modo socialmente aceptado, además, reprimir o anular aquellas que le producen consecuencias desagradables.

Aunque las emociones tienen una liga visceral innegable, la familia debe enseñar al niño como alegrarse, enojarse, entristecerse o atemorizarse, de acuerdo a las reacciones corporales, imposibles de evitar, pero pudiendo suavizar, matizar o refinar, cada una por la sociedad y la cultura. Además, en el proceso de socialización surgen sentimientos complejos como la confianza, la compasión, y la esperanza, los cuales forman parte del acervo simbólico del individuo, pero debido a su conexión con lo simbolizado, dependen también de la cultura que los ha engendrado.

La educación afectiva, cuando está bien lograda permite al niño su aceptación social, impidiendo que la cólera degenera en crisis de violencia, la alegría en júbilo desbordante y atropellado, la tristeza en abatimiento y el miedo en angustia. Esta educación es complementaria de aquella dirigida al intelecto, siendo un valioso auxiliar en la integración grupal del pequeño, y sirviéndole además de escudo protector al rechazo social.

Por otro lado, **la adquisición de hábitos** difiere según estén ligados al funcionamiento del cuerpo, como los esfínteres, la alimentación o el dormir. O

¹ Diccionario de la real Academia Española. 22ª Edición

bien, estén relacionados con el aseo y la higiene como el baño, lavado de manos y dientes, etcétera. Ambos tipos de hábitos dependen de la relación del niño con la madre y de su inserción en la familia. En cambio, los hábitos ligados a las costumbres como abrazarse, dar la mano o besarse, dependen de la comunidad en la que el niño evoluciona.

Cada uno de los **hábitos y tendencias** tienen en su esencia un componente educativo, que se ha introducido en el individuo desde la época en que fue entrenado para dormir, comer con utensilios, ir al baño y para el control de los impulsos sexuales o agresivos; es decir, en los 3 a 4 primeros años de vida. Sin embargo, al enfrentar las normas sociales dichos hábitos sufrirán el modelado que le imprima el grupo. Como los dos primeros están sellados con la educación familiar no serán modificados más allá de las costumbres sociales de la alimentación y control de excretas. En cambio, sexualidad y agresividad tendrán que ser remodeladas, utilizando para ello normas diferentes a las familiares, entre otras razones por la compleja dinámica y el tamaño de los grupos escolares, mucho más abiertos que la familia, por muy grande que ésta sea. Pero, lo más importante es que esta remodelación se lleva a cabo mediante la *educación* y las experiencias vividas que de ella surgen, las cuales van a consolidar el hábito que sustenta la voluntad, en una especie de "espejo" social donde el medio refleja al niño las conductas aceptadas, teniendo él que adecuar las suyas. El hábito encierra una contradicción aparente ya que, por un lado sirve para integrar al individuo a las costumbres sociales y, por otro, le permite una salida "civilizada" a sus instintos, necesidades e impulsos.

Los hábitos se adquieren mejor cuando la madre comprende que está en un campo de juego donde el niño aprende como jugando a ser educado, limpio, bien portado y socialmente aceptado. Pero, mientras la madre enseña, entrena y educa, el niño juega, reniega y experimenta. Todo ello en una cancha desigual donde el niño juguetea y la madre inculca costumbres, tradiciones, mitos y rituales.

Los hábitos relacionados con funciones del cuerpo que deben ser "educados" en la primera infancia son: dormir, comer y controlar esfínteres, a los que se agrega de manera facultativa (es decir no en todos los niños, ni en todas las familias) una primera educación de la sexualidad y de las conductas violentas. El control esfinteriano se ha iniciado desde los 1-2 años y ha concluido, en nuestra cultura, hacia el cuarto año del desarrollo, excepto para los niños que continúan mojando la cama. En cambio las necesidades de

comida, bebida y sueño, recibirán una segunda “capa” educativa, y aunque se haya logrado que el niño deje la mamila y empiece a comer en la mesa, pronto tendrá que emplear utensilios, sentarse en su lugar, esperar su turno, e interactuar con padre y hermanos. Obviamente, las costumbres familiares y sociales varían según la cultura y la clase social, empero, el común denominador es el enfrentamiento por el niño de las reglas y usos domésticos, y no es raro que éste pase por un período de inapetencia y dificultades en el control de su alimentación, estando más dispuesto a jugar, ver la televisión o levantarse de la mesa, que permanecer y manejar los cubiertos. El ritual alimentario se puede volver un campo de batalla entre el niño y la madre, en especial en familias de disciplina laxa, con la consecuente dificultad y a veces imposibilidad de comer adecuadamente, mucho menos seguir un horario y comer alimentos nutritivos en vez de golosinas. Es claro que habrá un mejor logro cuando la familia tiene costumbres arraigadas, sus miembros se sientan juntos a la mesa y se sigue un ritual riguroso, donde la benevolencia hacia el pequeño no se confunde con un *laissez-faire*², que todo lo permite. También influirán los estados anímicos de los padres, su disponibilidad y la paciencia en el desarrollo de las habilidades infantiles. Por cierto, estas cualidades tienden a desaparecer en grandes urbes, donde los padres no disponen del tiempo para juntarse a comer con los hijos, ya sea por trabajo, compromisos sociales y cuando lo hacen es por un tiempo corto.

El *hábito del dormir* se adquiere más fácilmente si se toma en cuenta los ciclos de sueño que dependen de nuestro reloj biológico, y cuya evolución empieza al nacimiento cuando el bebé pasa entre 16 y 20 horas dormido. En los primeros tres años los ciclos son de 14 a 16 horas diarias con uno o dos periodos de siesta, ya sea matutino o vespertino. A partir de los cuatro años ya es excepcional que el niño duerma una siesta y su periodo es de 12 a 14 horas de sueño nocturno.

La higiene del dormir incluye la habitación bien ventilada, la calma y los pocos estímulos, sin radio ni televisión. Y, lo más importante es el horario regular y repetido, todos los días acostarse y levantarse a la misma hora.

Los ritos asociados al adormecimiento son fundamentales para el paso de la vigilia al sueño o del mundo de la luz al de las tinieblas. Éstos actos, cuyo orden es determinado por la madre o encargada de la custodia son cenar,

² En francés, “dejar hacer”.

lavarse los dientes, ponerse la ropa de dormir, acostarse, contarle un cuento o rezar una plegaria y al final de todos ellos: dormirse.

Los mitos que refuerzan el paso de la vigilia al sueño tienen que ver con una especie de pasaporte donde si el niño se duerme nadie vendrá a molestarlo. De ahí los mitos del coco en México, el Bonhomme 7 heures en Québec, y el Boogeyeman en Estados Unidos.

En el campo de la “limpieza” hay que tomar en cuenta que el paso de un modo placentero de libre excreta, dictado por las necesidades del niño, a uno controlado, programado y guiado por la madre. Para ello hay que oponer la disyuntiva de la libertad total para orinar y obrar, contra la aceptación social del niño limpio y el rechazo del sucio. Esto es muy importante en la formación de la voluntad de quien en un principio se opondrá a los deseos de limpieza de la madre, y al trueque de satisfacciones que ésta tiene que hacer para convencerlo. Para ello se requiere tomar en cuenta los mitos y ritos de la limpieza, así como las costumbres y del *control esfinteriano*. También el tiempo de entrenamiento y la persona encargada de ello, sin olvidar el temperamento, la voluntad contraria y la oposición del niño al control.

En suma, el periodo de la adquisición de hábitos ligados a las necesidades del cuerpo, es el cimiento en el que se asientan funciones tan importantes como la voluntad, la socialización de los deseos y el control de las emociones y sentimientos ligados a la expresión de los hábitos.

Resumen de una conferencia sobre *Los hábitos* impartida por el **Dr. Guido Macías-Valadez** y con apoyo didáctico del libro *Desarrollo Infantil I* Cap. 6 p. 127 y sigs., y Cap. 8 p. 197 y sigs.