



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

“¿CÓMO SE EDUCAN LOS HÁBITOS?”

AUTORÍA CLARA COLETO RUBIO
TEMÁTICA MODIFICACIÓN DE CONDUCTA
ETAPA EDUCACION INFANTIL

Resumen

Desde el momento justo del nacimiento, nuestros hijos e hijas, nuestros alumnos/as poseen una serie de actos que se repiten sin cesar. Algunos de ellos desaparecen y otros continuarán a lo largo de la vida, son los reflejos. Teniendo como referentes estos en este artículo se desarrolla la importancia de la repetición de los actos para que lleguen a formar parte de nuestra conducta: los hábitos.

Palabras clave

Hábitos, conductas adecuadas, orientaciones, condicionamiento.

1.- LOS HÁBITOS PERSONALES

1.1.- ¿Qué son los hábitos?

Los hábitos son mecanismos estables con los que se crean destrezas y habilidades. Estos son flexibles, es decir, los podemos modificar.

Su consecución facilita el desarrollo de nuestros hijos/as y alumnos/as, a través de estos se pueden modificar conductas negativas y conseguimos el aprendizaje.

1.2.- ¿Cómo se educan los hábitos?

Es fundamental tener en cuenta una serie de características para desarrollar adecuadamente los hábitos que permiten el desarrollo y el aprendizaje:

- Deben tener una finalidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

- Son instrumentos de reorganización.
- Los hábitos se consolidan en los primeros años.
- Con los hábitos vamos proponiendo valores y pautas educativas.

1.3.-Orientaciones para la práctica educativa.

- Ser coherente.
- Concretar el número de hábitos a aprender simultáneamente, pocos y bien seleccionados
- Mantener un ritmo adecuado en la distribución de los ejercicios, realizando siempre la secuencia del hábito propuesto:
 - Descomponiéndolo en ejercicios fundamentales.
 - Realizar el ejercicio hasta que el niño intente realizarlo por sí mismo.
 - Conectar ese ejercicio con el siguiente sin dejar de realizar la secuencia aprendida hasta el momento.
- Valorar el esfuerzo conseguido.
- Centrar el esfuerzo en lo fundamental.

2.- HÁBITOS A EDUCAR EN LOS SEIS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Durante los primeros años de vida es donde se adquieren con mayor facilidad algunos de los hábitos básicos:

- Hábitos que refuerzan la autonomía personal:
 - Hábitos de alimentación.
 - Hábitos de descanso.
 - Hábitos de higiene.
- Hábitos relacionados con la propia seguridad:
 - Hábitos en relación con el tráfico y la calle.
 - Hábitos en relación con el uso de instrumentos y productos.
- Hábitos en relación con el trabajo y la actividad:
 - Hábitos en relación con el orden.
 - Hábitos en relación con el trabajo intelectual.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

- Hábitos en relación con las actividades habituales.
- Hábitos en relación con la comunicación y la convivencia:
 - Hábitos que favorecen las relaciones interpersonales.
 - Hábitos para favorecer las experiencias grupales.

2.1.-Hábitos de higiene o aseo personal

La adquisición de estas habilidades son muy importantes en relación al desarrollo general del niño porque constituyen aprendizajes previos al adiestramiento en otros ámbitos de carácter más complejo: implican un conjunto de destrezas sensomotoras imprescindibles para un desarrollo motórico. También exigen un importante nivel de relación social, proporciona independencia y favorece la autoimagen.

Hábitos adecuados a desarrollar:

- Enseñarles a contrastar lo limpio y lo sucio. Consecuencias que se desprenden de la suciedad. Asociar la limpieza con una imagen agradable.
- Comenzar por las tareas más fáciles. Lavado de manos, uso de jabón, secado, peinado... sin exigir mucha perfección y desmenuzando mucho las tareas.
 - Lavado de pies y manos de forma autónoma.
 - Ducharse o bañarse solo/a.
 - Lavarse las manos antes de las comidas y cuando las tenga sucias.
 - Cepillarse los dientes después de cada comida.

2.2.-Hábitos de comida

Los padres han de ser conscientes y admitir que la comida de su hijo o hija no es un problema suyo, sino del propio niño y es él quien tiene que solucionarlo (con nuestra ayuda). Nunca utilizar la frase “este niño no me come” haciendo el problema suyo.

Qué pretendemos

Reeducar a niños y niñas que manifiestan hábitos inadecuados de comida, pero que son capaces de comer por sí mismos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

Conductas inadecuadas que manifiestan

- Los padres les tienen que “dar”.
- No quieren comer a una determinada hora.
- Sólo admiten determinadas comidas.
- No usan adecuadamente los cubiertos.
- Presentan problemas de comportamiento a la hora de la comida, como llamadas de atención.

Hábitos adecuados a desarrollar

- Potenciar una autonomía progresiva en la utilización de los cubiertos.
- Mantener un horario más o menos fijo en las comidas.
- Aceptar las comidas que correspondan a cada día (no hacer otra comida).
- Adiestrarle y ejemplificarle la posición y actitudes correctas en la mesa.
- Hacerles que comprendan que comer o no comer es un problema individual.
- Eliminar estímulos externos que causen distracción.

2.3.-Hábitos de sueño

- Los trastornos de sueño suelen ser siempre un desajuste o desequilibrio afectivo en el círculo familiar que ha de determinarse en función del ambiente familiar, dependiendo también del clima, latitud geográfica y según sea el medio rural o urbano.
- Un niño que no descanse adecuadamente no está en las mejores condiciones de realizar un trabajo escolar, además de las influencias que ejerce en la propia disciplina.

Qué pretendemos

- Normalizar un horario, tiempo y hábitos de descanso y sueño.

Conductas inadecuadas que manifiestan

- Son niños que no quieren acostarse en su propia cama, sino que intentan acostarse con sus padres.
- No se quieren acostar a la hora apropiada.
- Se quedan dormidos en el sofá.
- Se levantan 10 ó 15 minutos antes de entrar al colegio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

- Rituales para irse a la cama.

Hábitos adecuados a desarrollar

- Se les debe hacer respetar el descanso de los demás miembros de la familia. Ser estrictos en las decisiones.
- Acostumbrarlos de forma progresiva a dormir solos y reforzarlos para ello.
- Regular el tiempo de descanso y adoptar un horario normalizado durante todos los días de la semana.
- Levantarles una hora antes de ir al colegio.
- Realizar antes de dormir actividades relajadas o prácticas de ejercicios de relajación.
- Habituarles a ojear o leer cuentos.

2.4.-Hábitos de juego y trabajo

El juego es una de las actividades más vitales, ya que es agradable y se constituye en un medio de aprendizaje. Es necesario que convivan con sus iguales, llegando a una independencia personal.

Qué pretendemos

Normalizar el horario y el tiempo de juego y trabajo.

Hábitos adecuados a desarrollar

- Se ha de establecer un horario de juego en relación con las actividades que son responsabilidad suya en la casa y fuera de ella.
- Establecer un horario para la realización de las actividades domésticas, de juego y respetar éstas.
- Ir a jugar sólo o con los amigos.
- Acudir a la llamada de los padres cuando estén jugando.
- Concienciarles de que es necesario su aportación en casa. Recoger sus juguetes, poner la mesa, sacar la basura, recoger su ropa, ordenar su cuarto, etc.
- Establecer un horario de responsabilidades entre todos los miembros de la familia y que éste figure en un sitio visible para todos.

Aspectos a tener en cuenta:

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

Para la creación de hábitos es fundamental que exista un condicionamiento, es decir, que un acto se subordina a una percepción o señal.

Atendiendo a diversos autores el **condicionamiento** es un tipo de aprendizaje en el que un organismo asocia dos eventos. Hay dos tipos básicos de **condicionamiento**:

- Condicionamiento clásico, en el cual un estímulo que no producía una respuesta es asociado con un estímulo que ya producía tal respuesta (el estímulo incondicionado) hasta que el primer estímulo también pasa a producir la respuesta.
- Condicionamiento operante, en el cual la frecuencia de una respuesta es aumentada o reducida por su asociación a un estímulo aversivo o un reforzador

A su vez existen dos tipos fundamentales de hábitos:

Hábito positivo, que consiste en generar algo, en la aparición de algo

Hábito negativo, que consiste en la supresión de reacciones anteriores a ciertas percepciones.

Un acto se vuelve automático, autónomo, es decir sin la necesidad de consciencia directa, cuando se libera cada vez mas de los estímulos exteriores y se aísla de la regulación consciente (contiene las percepciones reguladoras necesarias)

Según Dojman el aprendizaje del hábito es por medio del adiestramiento mientras que el método de aprendizaje instintivo es a través del ensayo y error. Cada adquisición, se refuerza mediante la repetición, facilitando los primeros que se logran, el aprendizaje de los siguientes.

Según este autor, mientras que en las especies inferiores cada dificultad se resuelve mediante una acción exitosa, en la especie humana queda un aprendizaje de la vía de resolución a través de la memoria.

Dentro de las condiciones para formar lo hábitos, se hallan las externas, (familia, educadores...) en tanto la percepción debió preceder inmediatamente a la acción del estímulo normal y las internas, como las tendencias afectivas, la voluntad, o la motivación, siendo estas últimas las mas importantes para el desarrollo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

3.- OTROS HÁBITOS EN RELACIÓN CON EL TRABAJO Y LA ACTIVIDAD EN EL TIEMPO LIBRE:

Hábitos en relación con el orden:

- Aprender a respetar el lugar de cada cosa: juguetes, instrumentos, ropa, etc.
- Aprender a dejar las cosas en el lugar que les corresponden después de utilizarlas.
- Aprender a clasificar las cosas.
- Aprender a ordenar las cosas.
- Aprender a utilizar papeleras y cubos de basura.
- Aprender a utilizar los libros sin mancharlos ni romperlos.
- Aprender a pasar y ceder el paso.
- Aprender a realizar trabajos con pulcritud.

Hábitos en relación con el trabajo intelectual

- Aprender a centrar la atención auditiva.
- Aprender pequeñas técnicas de autodominio: control de movimientos, reacción ante los obstáculos, etc.
- Aprender a manipular objetos de diversas texturas y tamaños.
- Aprender pequeñas habilidades manuales.
- Aprender a ejercitar la memoria visual.
- Aprender a establecer asociaciones.
- Aprender a hacer pequeños juicios críticos.
- Aprender a opinar y dar el parecer.
- Aprender a buscar los “por qué” de las cosas.
- Aprender a aprender por sí mismos.

Hábitos en relación con las actividades habituales

- Aprender a autoservirse en la búsqueda de instrumentos y materiales para realizar una actividad.
- Aprender a empezar y terminar las actividades emprendidas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

- Aprender a colaborar en trabajos de grupo.
- Aprender a presentar bien los trabajos.
- Aprender a repartirse las tareas y comprobar el trabajo de todos.
- Aprender a finalizar el trabajo en el tiempo justo.
- Aprender a ser responsables en las tareas asumidas.

Hábitos en relación con la comunicación y la convivencia

- Aprender a respetar las normas de convivencia.
- Aprender a hablar en tono moderado.
- Aprender a autocontrolarse. Saber esperar el turno y saber respetar el turno.
- Aprender a ser responsables ante las tareas que se asumen.
- Aprender a responder cuando nos pregunten.
- Aprender a prestar atención a los demás en lo que necesiten.
- Aprender a valorar lo positivo de los demás.
- Aprender a respetar el juego y el trabajo de los demás.
- Aprender a jugar y trabajar con otros niños.
- Aprender a ser sinceros ante los conflictos.
- Aprender a colaborar en las tareas sencillas.
- Aprender a decidir las normas de convivencia del grupo.
- Aprender a compartir el juego, los juguetes y los materiales.
- Aprender a admitir a otros niños en el juego.
- Aprender a realizar tareas en grupo y finalizarlas.

Para finalizar comentar que la adquisición de estos hábitos no es tarea sencilla, se necesita un gran esfuerzo y dedicación por parte de padres, madres, abuelos, abuelas y educadores/as, es decir, toda la comunidad escolar tiene que participar en el desarrollo de los hábitos propuestos. De su coordinación y de su perseverancia en la supervisión para la adquisición de estos hábitos se halla la clave en el desarrollo de nuestros pequeños

4.- BIBLIOGRAFIA Y WEBGRAFIA



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

Roger M. (2003). *Aprendizaje: teoría e investigación contemporáneas*. McGraw Hill

Marvin H. (1999) *Antropología de la alimentación*. Madrid: Donate.

Leboülch, J.(1983) *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los 6 años*. Madrid: Donate.

Vayer, P. (1977). *El diálogo corporal*, Editorial Científico-Médica. Barcelona.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Clara Coletto Rubio
- Centro, localidad, provincia: I.E.S Virgen de Villadiego. Peñaflo. Sevilla.
- E-mail: Clara_Rubio00@hotmail.com