

## En familia

Imprimir Publicado en No. 637

### Hábitos que pautan la vida

Por [Marilys Suárez Moreno](#)

Los buenos hábitos comienzan desde la cuna. Por ello es preciso que los padres cumplan lo establecido en el horario de vida del niño o niña. Resulta imposible exigir cuando se trastorna la correcta distribución del tiempo dedicado a los diferentes procesos que regulan la vida infantil, tales como alimentación, sueño y vigilia.



Este horario ha sido establecido por pediatras sicólogos y pedagogos, para satisfacer adecuadamente las necesidades biológicas y psicológicas del bebé, así como para garantizar su crecimiento y desarrollo normales. Por eso es esencial rodearlo desde que nace de las condiciones que le permitan adquirir hábitos positivos. Es decir, formar una serie de reflejos condicionados positivos frente al medio circundante.

¿Qué nos dice ese llanto incesante a cualquier hora? ¿Cuánto tiempo tiene que dormir el bebito? ¿A qué edad debe empezar a comer solo? La familia debe prestar atención al conocimiento de las diferentes etapas del desarrollo infantil y tener en cuenta que la acción educativa comienza desde el mismo momento del nacimiento.

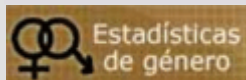
Organizar correctamente el régimen de vida es de gran importancia para el desarrollo corporal y el fortalecimiento de la salud, así como para desplegar determinadas cualidades de la personalidad infantil.

El horario de vida implica la distribución bien meditada de una adecuada alimentación, aseo, ejercicios, juegos, teniendo en cuenta el nivel de crecimiento y desarrollo del menor y sus peculiaridades.

La regularidad, la constancia y la estabilidad en las diferentes actividades que se realizan deben cumplirse de forma habitual y sistemática, pues forman parte del régimen de vida del niño o niña. La formación de hábitos en las edades tempranas se logra mediante una adecuada organización de la conducta. Por supuesto, se precisa el papel del adulto en la adquisición que hacen los infantes de las costumbres favorables y positivas: todo ello, de forma gradual. A medida que esos hábitos se vayan interiorizando, se irán haciendo más complejos y deberán satisfacer necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

Los hábitos, las normas, los patrones de conducta, las rutinas, incluyendo la del estudio diario cuando vaya a la escuela, pautan la vida infantil tanto como un adecuado desarrollo emocional, indispensable para el pensamiento armonioso de la personalidad en formación.

#### Otros vínculos



Masculinidades en cuba



NO a la violencia contra la Mujer

Observatorio



Directorio  
Prensa

