

Ficha N.6.

Los ritmos de vida en familia

Si reflexionamos sobre cómo es nuestra forma de vivir hoy en día, en comparación con generaciones anteriores, vemos nuevas tendencias y cambios de valores que han creado una sociedad muy distinta a la de nuestros padres y abuelos, incluso a la que nosotros mismos conocimos.

En las últimas décadas, gracias al desarrollo económico, la sociedad ha evolucionado en la forma de vivir y en la manera en que nos relacionamos con los demás. Una parte importante de estos cambios influyen directa o indirectamente en los estilos de vida de las familias y, por supuesto, de los niños.

La comunidad científica y las autoridades sanitarias consideran que el aumento de la obesidad y el sobrepeso en la infancia y la adolescencia es debido a los cambios en los estilos de vida, causado por unos patrones de conducta y unos estilos de vida poco saludables.

¿Qué son los ritmos de vida? Podemos definirlos como aquellos aspectos de nuestra vida cotidiana, como los horarios, nuestra organización familiar, la planificación (o falta de planificación) de las comidas, las horas dedicadas a la actividad física, al descanso y al ocio, y lo que es más importante, las formas de relación entre padres e hijos en el seno de la familia, durante la semana y en el fin de semana.

En esta ficha nos referiremos a los niños en etapa escolar, es decir, durante la educación infantil y primaria, ya que los ritmos de vida de los bebés y de los niños pequeños requieren un capítulo específico.

A continuación presentamos una descripción de algunos de los cambios que más habrían influido en los ritmos de vida que pueden favorecer la obesidad y el sobrepeso infantil, y explicamos qué pueden hacer los padres para conseguir que sus hijos adquieran un estilo de vida más saludable.

Tendencias sociales que influyen en los estilos de vida

Algunas de las tendencias que marcan la forma de vida actual son:

- **El aumento de la rapidez y movilidad** en todos los ámbitos, incluido en las relaciones personales, que genera mayor carga de estrés y afecta a las relaciones familiares.
- **El gran avance de la tecnología**, como mito de progreso y ciencia, acompañado de una sensación de cambio permanente que domina muchos aspectos de nuestra vida cotidiana. El desarrollo de los medios de comunicación como los teléfonos móviles, la informática e Internet, que sin duda aportan grandes facilidades, a la vez promueve una relación de gran dependencia (mails, Watsaps, Facebook, Twitter, etc.) de la que no son ajenos los niños y adolescentes.
- La tecnología también puede inducir a una importante **reducción del tiempo real** que disponemos para los hijos. Al estar pendientes de los grupos de Whatsapp, Facebook o Twitter, estamos menos atentos a nuestros hijos. Esta reducción del tiempo personal afecta a la calidad y cantidad del tiempo de dedicación a los hijos. Los niños se adaptan a esta situación creando su propio mundo y reduciendo la relación familiar.
- Una mayor **tendencia a la impulsividad**, es decir, a actuar y no pensar, a pasar rápidamente del deseo a la acción. Esta tendencia se acompaña de la dificultad para aceptar la frustración. Si los padres tienden a ser impulsivos y toleran poco la frustración, no hay duda que esto favorecerá que los niños crezcan y adopten estas mismas actitudes.
- La tendencia a la **libertad personal a ultranza**, con un predominio del narcisismo, de la auto gratificación. Este aspecto se puede observar en la relación con los hijos, que cada vez “mandan más” frente a unos padres mucho más permisivos que en generaciones anteriores. Por ejemplo, es común encontrar a padres y madres que preguntan a sus hijos muy pequeños qué les apetece para cenar, o que son muy permisivos a la hora que su hijo debe ir a dormir.

— Enlazado con lo anterior, la **tendencia a mayor permisividad**, que se refleja en la dificultad para poner límites a los hijos, para manejar sus exigencias y que diluye el papel de autoridad y seguridad que deberían tener los progenitores.

En otro sentido está una actitud de “no presionar” a los hijos, lo que crea en los pequeños o bien una laxitud en relación a la responsabilidad y el esfuerzo necesarios o, por el contrario, en algunos casos los pequeños pueden responder con una auto exigencia excesiva para suplir la que no perciben en sus padres. La infantilización y la sobreprotección de los niños puede manifestarse en una actitud de darlo todo hecho a los hijos, sin dejar que hagan un aprendizaje del esfuerzo por conseguir logros. Este esfuerzo es necesario para construir una adecuada autoestima.

— La **dificultad para poner límites**. Los límites son necesarios a lo largo del desarrollo infantil y hacen que los niños crezcan de forma confiada y segura. Las sociedades occidentales han tendido a un cambio en el modelo educativo de los padres y en pocas generaciones hemos pasado de un modelo muy autoritario basado en la respuesta imperativa ante los comportamientos infantiles, a un modelo mucho más laxo en el que a menudo no se establecen los límites necesarios para un adecuado desarrollo infantil.





—La **tendencia a la competitividad** en diferentes y amplios aspectos de la vida. Más que lo que uno es, se prima lo que uno tiene, se favorece el consumo de objetos y símbolos de estatus... Los niños y niñas y los adolescentes son muy sensibles a estos aspectos, por lo que pueden favorecer la insatisfacción y el malestar emocional.

—La sobre estimulación y exigencia paterna de “ser niños 10” en diferentes ámbitos, tanto en los estudios como en deportes o la cantidad de actividades extraescolares provocan en los pequeños sentimientos de frustración, vivencia de falta de tiempo para hacer los deberes, para el ocio y para relacionarse con otros niños y posiblemente influye en la sensación de estrés y ansiedad.

—El **creciente peso de la imagen y la apariencia**, en una sociedad que sobrevalora el aspecto corporal, la juventud y la belleza como forma de seducción y éxito. La presión social por estar delgado afecta sobre todo a la población adulta, principalmente en la mujer. Los niños y niñas no son ajenos a esta presión por la apariencia y ya antes de la adolescencia se observa una preocupación por el propio esquema corporal y conductas de restricción de alimentos.

—Los fuertes **cambios en la relación inter-sexos**, con una redefinición de los roles de ambos sexos, que han cambiado la relación con los hijos. Aquellos padres que trabajan muchas horas pueden tener dificultades para la conciliar la vida profesional y la personal, y viven una relación con sus hijos alterada.

Cómo mejorar los ritmos de vida en familia

En primer lugar, hay que ser consciente de lo que hace, de sus horarios cotidianos y de la forma en que están organizados, para después decidir qué aspectos pueden intentar mejorar con una buena planificación familiar.

Tener una buena organización de los ritmos de vida no solamente optimiza el funcionamiento familiar, sino que además permite una mejor interacción y comunicación con su hijo, fortalece los vínculos y la cohesión familiar.

Hemos elegido los siguientes 4 aspectos relacionados con los ritmos de vida de los niños que pueden ayudarle a mejorar la relación familiar:

—**LAS RUTINAS Y LOS HORARIOS COTIDIANOS: LA NECESIDAD DE PLANIFICAR PARA GESTIONAR MEJOR EL TIEMPO.**

—**LOS RITMOS DE LAS COMIDAS: COMER EN FAMILIA AL MENOS UNA VEZ AL DÍA.**

—**LAS HORAS DE TELEVISIÓN Y LAS PANTALLAS: PONER LÍMITES A LAS OFERTAS PASIVAS DE OCIO.**

—**LA COMUNICACIÓN FAMILIAR: LA PARTICIPACIÓN INFANTIL EN LAS TAREAS DE LA CASA.**

Las rutinas y los horarios cotidianos

Las rutinas ayudan a organizarse y ser más eficientes. Para los niños, las rutinas son muy necesarias porque aportan seguridad. En los días de diario, los horarios escolares marcan generalmente la hora de levantarse, el hábito del desayuno y el desplazamiento al colegio. Le damos unos consejos para seguir estas rutinas:

Para comenzar bien el día

- Es una buena idea es levantarse con suficiente tiempo para tomar un desayuno completo. De este modo, se comenzará la jornada con menos estrés.
- Para disponer de más tiempo, por ejemplo puede dejar preparada la ropa en la noche anterior, así como los libros, las notas para el colegio o el equipo de deporte. Si lo hace conjuntamente con su hijo, él se acostumbrará a pensar con tiempo las cosas necesarias para el día siguiente y aprenderá a planificar.
- El bocadillo y/o la fruta del desayuno de media mañana también puede dejarse preparado el día anterior.
- Si su hijo viene a comer a casa, aproveche este tiempo para hablar con él sobre cómo le ha ido la mañana, qué ha aprendido o a qué ha jugado.
- Cuando regrese al colegio por la tarde, tómese el tiempo suficiente, sin apurarse hasta el último momento, para que su hijo vuelva al colegio relajado y con una buena sensación de la pausa del mediodía.
- Recuerde que, si es posible, es mejor ir caminando al colegio. Caminar favorece no solo la actividad física sino que además se controla mejor el tiempo y se evita el estrés de ir en vehículo privado. También permite comentar temas del día a día, las cosas de que le llamen la atención y encontrarse con otros amigos por el camino.

—Por la tarde, al salir del colegio seguramente su hijo va a tomar su merienda. Procure que sea equilibrada y planifique variar para que no se canse. Recuerde que la fruta es una buena opción para merendar. Y no olvide el agua.

—Si su hijo hace actividades extraescolares, muestre interés por éstas y por el disfrute que le proporcionan.

—Muchos niños tienen la costumbre de ir un rato a jugar al parque a la salida del colegio. Esto permite una transición del ritmo del colegio a casa, descargar tensiones y relajarse.

—Al final de la jornada en el colegio, su hijo puede estar cansado, por lo que es necesario tomar su tiempo de relajación. Algunos niños prefieren jugar, mientras que otros se preocupan por hacer sus deberes. Conviene dejarles seguir su ritmo, y que entre una tarea y otra dispongan de un espacio de transición con relajación y descanso.

—El baño suele ser un momento lúdico importante, principalmente cuando los niños son más pequeños. El momento del baño proporciona una buena transición de la tensión a la relajación.

—La cena puede ser temprano (si el niño es pequeño) o a la hora de los adultos (si su hijo es mayor). En todos los casos, mientras comen es recomendable estar con el niño y conversar, así como evitar que coma delante del televisor o jugando con aparatos electrónicos.

—Después de la cena el niño puede disponer de un tiempo de ocio y de relajación, una transición que facilitará el sueño. Es importante que se establezca una hora fija para ir a dormir y que se respeten los horarios de descanso. Recuerde que para mantener los horarios y las rutinas se recomienda no tener televisión y aparatos electrónicos en la habitación.

La planificación de las comidas:

- En esta planificación cotidiana caben perfectamente las 5 comidas al día recomendables: el primer desayuno en casa, un segundo desayuno o tentempié en el colegio, la comida del mediodía, la merienda y la cena. Así, el niño puede realizar una ingesta cada 3 horas aproximadamente evitando que su organismo tenga largos periodos sin aporte energético y a su vez le permite variar y equilibrar los nutrientes.
- Para respetar las rutinas, es importante que las comidas se hagan en horarios establecidos y respetarlos, aunque pueda haber excepciones (ir a la visita del pediatra, acudir a una fiesta infantil...).
- Para planificar las comidas puede guiarse por la estructura de los menús del comedor del colegio ya que pueden darle una idea de variedad de menús.
- Recuerde que en la etapa infantil el agua ha de ser la bebida por excelencia. Puede poner una botellita de agua en la mochila del niño para que pueda beber siempre que le apetezca.



Los ritmos de las comidas. Comer en familia al menos una vez al día

El hábito de comer en familia tiene muchos beneficios tanto físicos como psicológicos y emocionales. Entre otras cosas, compartir el momento de la comida permite la conversación y favorece la cohesión familiar. Es el momento en que se transmiten los valores y preferencias culturales sobre los alimentos y también cuando se educa sobre los modales en la mesa.

- Es muy recomendable hacer al menos una de las comidas del día en familia. Para conseguirlo es necesario planificar, buscar el mejor momento y procurar el tiempo suficiente.
- La comida en familia facilita que el niño coma de forma más pausada, saboree mejor los alimentos, pruebe nuevos platos y comente la experiencia gastronómica. Comer con tiempo también permite al niño identificar mejor las señales de saciedad.
- La comida es una ocasión relajada que permite comentar con el niño los temas de estudios que le preocupan, hablar sobre sus amigos y sus juegos. Así se sentirá escuchado y entendido, y esto ayudará en su equilibrio emocional.
- Recuerde que no es recomendable que su hijo coma solo delante de la televisión o jugando con la tableta, ya que en este caso, se distraerá de la comida, comerá sin fijarse en los alimentos, percibirá menos las señales de saciedad y por tanto puede ingerir una mayor cantidad de alimentos.



Las horas de televisión y de pantallas

Ha crecido progresivamente el número de horas dedicadas a actividades sedentarias como el uso de pantallas. La televisión, la videoconsola, el ordenador, el móvil, son dispositivos que han ganado mucho protagonismo en la vida infantil.

Todos estos elementos han creado una forma de diversión que promueve un exceso de sedentarismo y esto es particularmente grave en la infancia. También hay otros factores relacionados con el sedentarismo, como la reclusión del ocio infantil al hogar.

Para un adecuado desarrollo físico, psicológico y social, la OMS recomienda un máximo de 2 horas al día de uso de pantallas. Pero la oferta de ocio que representan estos elementos tecnológicos es inmensa y, además de ser principalmente juegos individuales y sedentarios, muchas veces favorecen el comportamiento compulsivo, repetitivo, del que es difícil “desengancharse”. Hay que añadir que en los fines de semana, al haber una mayor relajación de los horarios en la familia, los niños tienden a utilizar más estos elementos.

Por ello, la capacidad de los padres para poner normas y límites a estas actividades y así evitar el sedentarismo es de máxima importancia. Le damos algunas ideas para facilitar esta tarea.

- Poner límites no significa imponer a su hijo de manera autoritaria los comportamientos, sino que a menudo consiste en negociar y pactar con él.
- Conviene tener conciencia de las horas (y los horarios) que su hijo ve la televisión, del tiempo que dedica a juegos de ordenador o videoconsola.
- Por ejemplo, puede proponerle un tiempo límite (por ejemplo una hora para finalizar) o sugerirle otras actividades en la calle con otros niños, en el parque o al aire libre.



- Los límites se deben expresar de forma confiada y segura bajo una forma de comunicación comprensiva con los deseos del niño.
- Puede hablarle por ejemplo de los juegos de su propia infancia, y favorecer el aprendizaje de que ocio no significa solamente estar en casa y jugar solo. Cuantas más actividades lúdicas conozca, y a poder ser compartidas con otros niños, más fácil será evitar que se encierre en casa con los elementos lúdico-tecnológicos.
- Tenga en cuenta la importancia del juego infantil, ya que tiene una función de aprendizaje, de conocimiento del propio cuerpo y de promoción de las habilidades físicas y mentales, así como una importante función socializadora y relacional.

La comunicación familiar y la participación infantil en las tareas de la casa

Como sabe, la comunicación con su hijo depende de dos factores principales: tiempo y atención. Aunque los padres a veces no disponen de mucho tiempo para dedicar a sus hijos, se puede buscar. La atención significa escuchar a su hijo, interesarse por sus cosas, dedicarse a él y tratar de comprenderle en su mundo y su día a día.

Es importante organizarse para dedicar tiempo de calidad a los pequeños, para que disfruten de nuestra compañía, de cariño, aprendizaje y desarrollo emocional.

- El tiempo que comparte con el niño es fundamental para su desarrollo emocional y para fortalecer los vínculos familiares y fomentar la relación de proximidad y confianza. Lo importante es que este tiempo sea de calidad.
- Aunque a veces pueda resultar complicado, es aconsejable dejar un poco de lado los dispositivos electrónicos, tanto los del trabajo como también los de ocio. Cuando esté en casa con su hijo, evite consultar Whatsapp, Facebook o Twitter. Los niños perciben este vínculo de sus mayores con los dispositivos electrónicos y notan la falta de atención, por lo que pueden sentir frustración y tender a comunicarse menos.
- En el día a día, una manera de compartir el tiempo es hacer que su hijo participe de las tareas de la casa, como ayudar en la cocina, poner la mesa, etc. A los niños les gusta poder ayudar a sus padres, su hijo se sentirá útil y aprenderá sus capacidades y habilidades.
- Para los más pequeños, la clave es la diversión y por lo tanto, cuanto más juego pueda promover en las actividades cotidianas, más logrará fortalecer sus vínculos afectivos.
- Si el niño es un poco más mayor, descubrirá que cobran importancia las conversaciones, hablar de las experiencias del colegio o del deporte que practica, o también compartir juegos acordes a su edad.

— Y mientras se realizan tareas es una excelente ocasión para comunicarse, siempre teniendo en cuenta que todas las actividades se pueden hacer con buen humor y diversión.

— A veces la ocasión principal para comunicarse es el momento de la cena, que puede ser el único espacio en el que coinciden todos los miembros de la familia de modo que puede proponer a su hijo que participe en la preparación de la cena o ayude a poner la mesa.

— Otra ocasión interesante es planificar las actividades familiares del fin de semana, como ir al parque o salir de excursión a la montaña. En este sentido, se pueden organizar las salidas conjuntamente, atendiendo a las opiniones y preferencias de su hijo y buscar nuevas oportunidades de diversión y de ocio, siempre que sea posible en contacto con la naturaleza.

— Los niños aprecian que la familia esté presente en las actividades importantes, como una representación escolar, una actividad musical, un partido de deporte o una entrega de premios. Para los hijos, sus logros son importantes si lo son también para sus progenitores.

— Si hay más de un niño en la familia, resulta interesante dedicar tiempo en exclusiva para compartir con cada uno de ellos, porque cada uno se siente único y reclama esta atención individual, alejada de la competitividad. Por ejemplo, dedique al menos media hora al día en exclusiva a cada uno de los menores. Hable con ellos, escúchelos y así podrá conocer mejor a cada uno y responder a sus necesidades de manera más adecuada.

Pequeño resumen para que el tiempo que pase con su pequeño sea de calidad

- Aproveche los ratos compartidos para explicarle cosas de su propia infancia, de la relación con sus padres, con sus abuelos. Cuéntele alguna historia o simplemente haga las tareas como si fuesen un juego.
- Intente organizar su horario y buscar dentro de este horario un espacio prioritario para dedicarlo a su hijo.
- Dedique la hora de la comida o la cena a hablar.
- Dedique su tiempo libre a la familia y trate de desconectar del trabajo. Evite pensar en lo que va a hacer mañana o el lunes.
- No es necesario hacer cosas especiales, simplemente las pequeñas cosas son especiales por ellas mismas cuando son compartidas. Por ejemplo, contar un cuento, jugar, explicarle un chiste, anécdotas familiares, etc.



Mucho que cuidar

a member of **MUNICH**  **HEALTH**