

La orientación familiar para la formación y desarrollo de hábitos de mesa en los niños de edad preescolar

Family orientation for the development and formation table manners in 4 to 5 year old children

Autora: MSc. Lidielys González Tamayo

Centro de procedencia: Universidad de Ciencias Pedagógicas "Rafael María de Mendive"

E-Mail: lidielysgt@ucp.pr.rimed.cu

#### Resumen:

La familia cubana debe alcanzar una elevada preparación en cuanto a la formación de hábitos de mesa en los niños y niñas. las actividades formativas a realizar tienen que contribuir prioridades de todos, a partir del estudio realizado en torno a la preparación de las familias sobre la formación de hábitos de mesa y un estudio bibliográfico relacionado con la problemática. como resultado del trabajo, se ofrece un manual de orientación familiar dirigido a la formación de hábitos de mesa en los niños y niñas de 4-5 años y las orientaciones para su empleo con efectividad en cualquier centro docente.

Palabras claves: Formación de hábitos de mesa, hábitos.

#### Abstract:

The Cuban family should obtain an elevated preparation for the formation of table manners or habits in children. The formative activities to take place should have to contribute priorities for all. Departing from the study which had taken place in reference to the preparation of the families about the formation of table manners or habits and a bibliographical study related with the problem. As a result of work, a manual is offered to orient and direct the family on how to develop table habits in 4-5 years old children and orientations for its effective use in any center.

Keyword: formation, formation of table manners, habits.

#### Inicio de la formación de hábitos en los niños

En las primeras edades la formación de hábitos adquiere una enorme significación por cuanto constituye una vía importante para la instauración de las primeras normas morales que la sociedad le plantea al niño y a la niña, los hábitos constituyen una vía de expresión de las normas morales como una premisa valiosa en la formación de cualidades de la personalidad.

Para educar hábitos correctos en los pequeños desde su nacimiento resulta imprescindible mantener condiciones estables y un cumplimiento riguroso del horario de vida por parte del adulto en correspondencia con la edad de los mismos, para que se formen los estereotipos dinámicos, que constituyen la base fisiológica de este proceso. Ello requiere de una secuencia determinada de estímulos que deben producirse en un mismo sentido lo cual demanda una exigencia estable y consistente por todos los adultos que intervienen en la educación de sus hijos.

Al igual que otras formaciones psicológicas los hábitos están relacionados con los períodos sensitivos del desarrollo, o sea aquellas etapas que son más propicias para el surgimiento y la formación de una cualidad psíquica, por ello el educador o la familia de estos niños en estas edades han de plantearse las siguientes interrogantes:

¿Qué hábitos crear y en qué momento? ¿Cómo hacerlo? en la edad preescolar se educan con éxito los hábitos y costumbres morales, estos constituyen la base necesaria sin la cual es imposible formar otros rasgos más complejos de la personalidad.

La influencia sistemática que ejercen los adultos sobre el niño con el objetivo de formar hábitos que respondan a normas de conducta social es lo que denominamos formación de hábitos y costumbres morales.

Para la mayor comprensión de los problemas del ser humano, es necesario entender a la familia como unidad familiar, como sistema intermediario entre la sociedad y el individuo e interactuando con ambos sistemas.

Como unidad de supervivencia la familia tiene las funciones siguientes:

- Satisfacer las necesidades afectivas de sus miembros.
- Satisfacer las necesidades físicas.
- Establecer patrones positivos en relaciones interpersonales.
- Permitir el desarrollo de la identidad individual de cada uno de los miembros.
- Favorecer la adquisición de un patrón psicosexual adecuado.
- Promover el proceso de socialización.
- Establecer el aprendizaje y la creatividad de sus miembros.

Estas funciones se expresan en las actividades cotidianas de la familia, en las relaciones concretas que se establecen entre sus miembros, que están inmersos en numerosos vínculos y relaciones extra familiares.

Las funciones familiares que hemos mencionado no se pueden concebir de manera mecánica posteriores al desarrollo familiar, están socialmente condicionadas y se transforman como reflejo del cambio social.

Si analizamos la formación de hábitos desde el punto de vista evolutivo, vemos que algunos adquieren mayor importancia que otros en determinados periodos, por la función que cumplen y por el nivel de desarrollo que alcanzan los pequeños.

La formación de hábitos está vinculada con la satisfacción de las necesidades básicas de los niños y niñas de 4 - 5 años en las cuales adquieren mayor importancia los hábitos de mesa, de cortesía, de respeto y comportamiento social en general.<sup>1</sup>

La adquisición de costumbres favorables y positivas desde la edad temprana desempeña un gran papel en la formación del niño, los padres quieren ver a su hijo bien educados, estos entre otros rasgos importantes del carácter se desarrollan con una correcta educación.

Podemos ver que el desarrollo de hábitos culturales en los niños y las niñas, como premisa indispensable en la adquisición de normas de conducta y patrones morales constituyen el soporte fundamental de la formación del futuro ciudadano es de vital importancia para estos niños y niñas que son atendidos por el programa: educa a tu hijo que se les propicia una especial atención educativa por parte de sus padres, madres, y familia en general, como participantes activos e imprescindibles de la labor educativa en estas edades.

Diferentes investigadores tales como I. Pavlov, I. Sechenov., Petrosky y otros se han referido a la necesidad de condiciones y requisitos para el desarrollo de hábitos a partir del concepto abordado sobre que es un hábito entre los que se encuentran.

- 1- Los hábitos se forman mediante el ejercicio, el entrenamiento.
- 2- Es importante el reforzamiento de las operaciones.

---

<sup>1</sup> Cuba. Ministerio de Educación. La formación de hábitos en los niños y niñas de 0 a 6 años. Una tarea de la institución y la familia. – La Habana : Editorial Pueblo y Educación, 2000.

- 3- El conocimiento de los resultados y la comprensión de las equivocaciones en la ejecución.
- 4- Comenzar la ejercitación con las operaciones más simples y sencillas para gradualmente en la medida que son dominados ir pensando en métodos más complejos
- 5- No se debe presentar a los sujetos muchas exigencias simultáneamente se les debe presentar un pequeño número de exigencias, esenciales, controlando y dirigiendo cuidadosamente su cumplimiento.
- 6- El sujeto debe distinguir que es lo esencial y que es lo secundario en la ejecución el papel del instructor es aquí vital.
- 7- La realización inicial de las operaciones debe de ser con lentitud y gradualmente la aceleración antes de tiempo es perjudicial en la formación de hábitos.

A partir de los postulados teóricos antes planteados surge la necesidad del diagnóstico del estado actual del problema con la utilización de diferentes métodos empíricos, estadísticos y teóricos los cuales arrojaron las siguientes dificultades de las familias para la educación de sus en cuanto a los hábitos de mesa.

- 1.-No consideran necesario que se deben comenzar a desarrollar los hábitos de mesa para el proceso de nutrición de sus niños desde estas edades.
- 2.- No valoran la relación entre la formación de hábitos y el cuidado de la salud de sus niños.
- 3.- No dominan las características de estas edades en las cuales se presencian los períodos sensitivos momentos importantes para la estimulación del desarrollo de los hábitos y las habilidades de los niños de estas edades.
- 4.- El desconocimiento casi total por parte de los niños evidenciado en sus modo de manifestación con respecto a estos hábitos de mesa, ya que los mismos no están consientes de la importancia que posee la misma como aporte a su preparación prematura para el desarrollo de una cultural –integral.

Para vigotsky (1979), “el desarrollo psicológico de un niño es intervalo flexible que se modifica de acuerdo con el avance interior de ciertas estructuras cognitivas en relación con las experiencias y adquisiciones de información y significados obtenidos del medio ambiente”. Así, el aprendizaje específico engendra un área de desarrollo potencial, porque estimula y activa procesos internos en el marco de las interrelaciones que, aunque son condiciones externas, se convierten en adquisiciones internas. El desarrollo potencial de un niño abarca, entonces, un área de continuo movimiento que vincula la capacidad de actividad independiente con la capacidad de actividad imitativa o guiada.<sup>2</sup>

Los modales en la mesa.

Los modales en la mesa no han sido los mismos a través de los tiempos. Ni tampoco los conocimientos y habilidades en cuanto a cómo sazonar los alimentos.

Hasta las costumbres alimentarias han cambiado con los siglos, por las conquistas, las influencias culturales, el desarrollo científico- técnico y los cambios dentro de las estructuras económico-sociales. No todos los pueblos tienen las mismas costumbres alimentarias ni los mismos hábitos de cómo servir la mesa y llevarse la comida a la boca.

Ejemplo:

Los rusos comen el pan negro con sus sustanciosas sopas y caldos. Y cada uno de estos alimentos tiene una forma de ingerirse que se ha generalizado a través de los siglos.

Por ejemplo:

Los chinos comen con palitos, y los italianos no cortan jamás los espaguetis con el cuchillo, y llevan este hábilmente a la boca, de igual forma los modales se han convertido en formas de conducta que identifican en gran medida la buena educación.

Sin lugar a dudas, en la mesa hay que practicar también las buenas maneras desde las edades más tempranas. No solo conveniente la adquisición de las reglas teóricas, sino la formación de hábitos que integran la conducta de nuestros educandos.

---

<sup>2</sup> VIGOTSKY, L. S. APRENDIZAJE Y DESARROLLO INTELECTUAL EN LA EDAD ESCOLAR. EN PSICOLOGÍA Y PEDAGOGÍA / A. LURIA, A. N.... [ET AL.]. – MADRID : [S.L.], 1996

Son tan importantes los buenos modales en la mesa que denotan de inmediato el grado de educación recibido. Es en la mesa familiar compartida con las personas de mayor confianza donde frecuentemente se tienden a quebrantar los modales al comer. Son los adultos, los padres, los abuelos, los tíos, etc., los jóvenes. No esperen jamás a que los niños hagan lo que se dice y no lo que se hace.

En los lugares donde hay niños muy pequeños es recomendable que estos coman primero, y se les inicien los buenos modales, como : lavarse las manos antes y después de comer , no hacer ruidos innecesarios , no jugar con los alimentos ,entre otros no solo para que no molesten , sino para poder dedicarles más tiempo a su educación. Una vez que se haya adquiridos cierta madurez podrán iniciar hábitos correctos de comportamiento por simple observación y a través de los consejos oportunos que le ofrezcan los adultos .Pero la incitación de los buenos modales será la mejor forma de enseñarlos.

#### El orden y la mezcla al alimentar el niño o la niña

Los alimentos se le dan al niño o a la niña en el primer año de vida mezclados adecuada y ordenadamente de forma tal que se una la proteína con el plato feculento (puré de viandas, frijoles, pastas, cereales, etc.) en pequeñas porciones, después el postre y por último la leche y el agua que se puede ingerir en cualquier momento.

Atendiendo al valor nutricional de la leche y las características individuales se le puede ofrecer antes y durante el proceso. Es importante en el niño a partir de un año el orden en que se le da a ingerir los alimentos; por ejemplo: si existe sopa en el menú se ingerirá primero y el resto de los alimentos después, mezclándolos de la forma adecuada; se combinarán en pequeñas porciones, posteriormente se ingiere el postre sirviéndose en posuelos o dulceras después de retirar el plato. A partir de los dos años de vida las niñas y los niños ingerirán por si solos los alimentos y los adultos le ofrecerán ayuda u orientación verbales.<sup>3</sup>

#### Uso de los cubiertos

Los niños o niñas de dos años utilizarán la cuchara para comer todo tipo de alimentos excepto en el postre para lo cual emplearán una más pequeña.

Los niños de tres años de edad lograrán utilizar bien las dos cucharas y en este momento es cuando se introduce el tenedor como un nuevo cubierto utilizándose para puré semisólidos carnes, pastas y ensaladas fundamentalmente a partir del segundo semestre. El tenedor se toma de la misma forma que la cuchara. A partir de los cuatro años se consolida su uso con todos los alimentos.

Se introduce el cuchillo a partir del segundo semestre para familiarizar su empleo a los seis años. Este se toma entre los dedos del medio y pulgar, con el dedo índice colocado en la parte superior del mismo, los dedos anular y meñique servirán de apoyo y en la otra mano se sostendrá el tenedor.

Es importante destacar que los padres, y en general la familia controlen la introducción paulatina de los utensilios y estimulen a los niños de forma agradable, tratando siempre de conservar la calma y con voz dulce y adecuada hasta lograr que ingieran todos los alimentos. Se debe evitar agobiar al pequeño con señalamientos y no obligar a los niños que sean zurdos a comer con la mano contraria ya que esto les podría ocasionar graves trastornos psicológicos.

#### El uso de las servilletas

A los niños y las niñas de dos años se les enseñará a usar las servilletas cada vez que tengan la boca sucia, proporcionando así la ejercitación, pero la exigencia mayor está dirigida a que la usen al finalizar la alimentación. A los niños de tres y cuatro años se les enseñará a utilizarlas antes y después de tomar líquido. Estas se colocarán al lado izquierdo del plato.

---

<sup>3</sup> Cuba. Ministerio de Educación. La formación de hábitos en los niños y niñas de 0 a 6 años. Una tarea de la institución y la familia. – La Habana : Editorial Pueblo y Educación, 2000.

## Normas fundamentales de educación en la mesa

- ✧ Masticar silenciosamente con la boca cerrada.
- ✧ No hablar con la boca llena de alimento.
- ✧ No tomar otro bocado hasta tanto no se halla tragado el anterior.
- ✧ No llevar demasiados alimentos a la boca.
- ✧ Llevar la comida a la boca tan pronto la tome con el cubierto, es decir no mantener levantado el tenedor o cuchara con el alimento mientras se conversa.
- ✧ No soplar un alimento caliente para enfriarlo, ni verterlo en el platillo para que se enfríe.
- ✧ Comer cada alimento del menú mas o menos la mismo tiempo que los demás comensales.
- ✧ No mezclar los alimentos, si el caso lo requiere se hará en pequeñas porciones en un extremo del recipiente.
- ✧ No dejar cubiertos sucios sobre el mantel y evitar que este se ensucie.
- ✧ Colocar discretamente en el borde el plato las semillas, espinas y pequeños huesos con la ayuda del tenedor.
- ✧ No poner los codos sobre la mesa en el momento de comer.
- ✧ Los pies entran quietos descansando en el piso.
- ✧ Evitar que se derramen alimentos al llevarlos a la boca.
- ✧ Si cae una gota de salsa o se derrama alguna otra partícula de alimento sobre el mantel o ropa tomar con el cuchillo o tenedor lo que se derramo y colocarlo en el borde del plato sin hacer comentarios.
- ✧ No llevar las manos a la cabeza ni peinarse en la mesa.

## Comer en familia

El comer en familia permite orientar el comportamiento de los jóvenes y niños en la mesa, sus actitudes, sus modales así como el uso de los cubiertos y demás implementos que se necesitan para comer.

Es conveniente hacer los esfuerzos necesarios para realizar por lo menos una de las comidas del día con todo el grupo familiar a fin de rescatar y reorientar la práctica de adecuados hábitos alimentarios. Sino es posible comer en familia diariamente se recomienda hacerlo por lo menos los fines de semana, los días feriados y durante las vacaciones.

Comer en familia refuerza fundamentalmente el comportamiento individual y social como son:

- ✓ Establecimiento de un ambiente favorable y de armonía.
- ✓ formación de adecuados hábitos alimentarios.
- ✓ la orientación y comportamiento en la mesa.

Teniendo en cuenta que el desarrollo y formación del niño en la infancia se obtiene mediante un proceso esencialmente educativo que abarca toda la vida del niño en el hogar, la edad preescolar es una edad decisiva en la formación del individuo la educación en esta etapa tiene dos grandes objetivos : alcanzar el máximo desarrollo integral de cada niño y Lograr que se establezcan las bases de los fundamentos esenciales que lo preparen intelectualmente y en el plano afectivo motivacional y en las posibilidades regulativas para iniciar con éxito el aprendizaje en la escuela primero que requieran del niño nuevas y más elevadas exigencias.

## Bibliografía

Arés, Patricia. Psicología de familia. Una aproximación a su estudio. – La Habana : Editorial Félix Varela, 2002.  
Apuntes de la Psicología a los estudios de familia. En: La familia y las Ciencias Sociales. – Bogotá : Editorial Linotipia Bolívar, 2003.

- Arés, P. Mi familia es así. – La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1990.
- Alarcón, P. y otros. Educación preescolar comunitaria. Editorial. Centro de Estudios Educativos, México, 1986.
- Benítez Pérez, María Elena. La familia cubana, La Habana: [S:L:], 2003.
- Brito Fernández, Héctor. Hábitos, habilidades y capacidades. – La Habana: [S.L.], 2002.
- BELL, R. ¿Pasará Vigotski al siglo XXI?. – La Habana: Editorial MINED, 2000. – [Material mecanografiado].
- Boshovich, I. L: La personalidad y su formación en la edad infantil. La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1976.
- Cuarenta años de revolución en la educación. En: Filosofía de la Educación Selección de Lecturas / V. Arencibia ... [et al.]. – La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2003. – (Soporte digital)
- Cuba. Ministerio de Educación. La formación de hábitos en los niños y niñas de 0 a 6 años. Una tarea de la institución y la familia. – La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2000
- La formación de hábitos en los niños de 0 a 6 años.-La Habana. Editorial. Pueblo y Educación, 2000. Pág.1-2.