

LA BATALLA DIARIA DE LA DUCHA

Es una batalla diaria. Tengo que arrastrarlos a la ducha como si les llevara a una tortura china y huyen del agua como de la peste. Si por ellos fuera, por la mañana se pasarían las manos por la cara como un gatito y, así mismo saldrían a la calle. A veces tengo tentaciones de ver hasta donde son capaces de llegar, pero me rindo cuando veo aquellos churretones por sus brazos y me doy cuenta de que huelen fatal. ¿Por qué a cierta edad manifiestan esta repentina aversión por todo lo que significa limpieza? ¿Es que no les molesta ir sucios?"

A los seis años los niños han alcanzado un cierto grado de autonomía, empiezan a comprender cómo se organiza el mundo de los adultos y están en proceso de asumir las normas de la sociedad en la que están inmersos. Pero en lo que a higiene se refiere, son duros, muy duros de pelar. No hay manera de sumergirlos bajo el chorro de agua y por supuesto, que se laven por iniciativa propia, es casi un sueño. Ni por asomo les molesta llevar las uñas en un lamentable estado de aseo, tener las rodillas de un sospechoso color pardo y que en brazos y piernas aparezcan los habituales chorretones de mugre. Y el cepillo de dientes... ¿qué era eso exactamente?

¿Por qué no les molesta la suciedad?

No debemos preocuparnos ante sus muestras de dejadez. Hasta que el sexo contrario no empiece a interesarles de veras, no contemplarán seriamente la posibilidad de cuidar su aspecto. El que se resistan a practicar esto de la higiene personal no es síntoma de rebeldía. Sencillamente, la limpieza está todavía en un puesto bastante bajo en su lista de prioridades. Tienen cosas más importantes que hacer. ¿Qué importancia puede tener el aspecto físico cuando hay a cada momento millones de cosas interesantes por hacer? Para ellos el mundo es fascinante: cada día aprenden miles de cosas y además, están ocupados en comprender y medir el sitio que se les reserva en el mundo con respecto a las cosas y gente de su entorno: la escuela y los profesores, la casa y la familia, la calle y los amigos... Además, deben ejercitar su imaginación desbordante y cada día se convierten en protagonistas de aventuras fantásticas. Luego, claro está, hay que comer y dormir. Si echamos cuentas, poco queda para el cuidado personal. Y, ¿quién va a reparar en que las orejas están un poco más sucias de lo normal?, ¿es que alguno de sus amigos va a reprocharle esa ducha que le falta? ¿por qué iba a molestarse en cepillarse los dientes?

A pesar de todo, ¡nunca demos la batalla por perdida!

Evidentemente no vamos a permitir que nuestro hijo se pasee por ahí desaliñado y sucio. Estamos dispuestos a ponernos todo lo pesados que haga falta para que alcance un grado digno de aseo. Pero seamos astutos. No vamos a conseguir que se interese por la higiene a base de machacarlo con riñas y sermones. Al contrario, en el mejor de los casos, conseguiremos el efecto contrario al deseado, que coja todavía más aversión al agua y al jabón.

La primera norma para que se acostumbren a la higiene es que se la inculquemos como un hábito. Cada día a la misma hora y en el mismo orden debemos repetir los actos básicos de limpieza: lavarse la cara, los dientes, las orejas, peinarse... etc. Estos actos básicos deben acabar por formar parte de una rutina que se repita de forma automática. En cuanto a la ducha, si obligarles a una diaria nos parece someterles a demasiada exigencia, reduzcamos el número a tres o cuatro semanales aunque eso sí, fijemos los días. Que la ducha se convierta en costumbre afianzada e ineludible y no en algo movible que quizás sea hoy, quizás mañana, y quizás, si hay suerte, no sea.

Después, podemos ingeniar pequeños trucos para que no vivan las normas de higiene como una imposición o una orden. Demos por supuesto que van a hacerlo, dejemos creerles que tienen un margen de decisión personal y empujémoslos a realizarlos con frases positivas y no amenazadoras. En vez de: "¿Todavía no te has duchado? ¡Mira que te lo he dicho cien veces!"; "¡Si no te lavas los dientes, no puedes salir a jugar!"; "¿Cómo vas a salir con estos pelos de casa? ¡Ve a peinarte de una vez!"

Empleemos frases como:

"¿Cuándo vas a ducharte, antes o después de cenar?"; "¿Vas tú antes o voy yo?"; "En cuanto te hayas lavado los dientes, ya puedes salir a jugar"; "¡Uy, qué divertido! Se te ha olvidado peinarte y menuda la pinta con la que casi sales de casa!", etc.

Toda la familia puede contribuir en la adquisición de los hábitos de higiene. Como los niños a menudo actúan por imitación, será muy recomendable que nos vean realizarlos y disfrutar con ellos. Si nos ven salir de la ducha con sensación de frescor, con una sonrisa radiante, o nos ven cantar bajo el chorro de agua, quizás empiecen a comprender que la ducha aporta bienestar y dejen de ver el cuarto de baño como la sala de torturas. ¿Y qué tal si de vez en cuando los realizamos todos juntos? Antes de comer, invitemos a todos los de casa a una lavada de manos conjunta. Puede resultar divertido y ser un buen incentivo para que empiecen a practicarlo habitualmente de forma autónoma.

También podemos motivarles permitiendo que tengan su propio "kit" de aseo personal: su tubo de pasta de dientes, su gel de baño, su esponja, su champú, su peine, etc. Esto suele gustar a los niños ya que les hace sentir, un poco más adultos y responsables de sus cosas.

Por último, es muy aconsejable que se instruyan sobre las consecuencias que puede tener la falta de higiene personal. El dentista, el pediatra o el médico de familia son las personas más indicadas para mostrarle que no sólo se trata de una cuestión de imagen, sino de salud. A menudo los niños son más receptivos a los consejos que vienen de fuera de casa y los expertos suelen impresionarles.

En definitiva, armémonos de comprensión, bajemos el listón de exigencias y resignémonos a tener que estar pendientes de su higiene, sin que ellos sospechen que les estamos encima. El mínimo descuido puede suponer que vuelvan a las andadas y argumenten cosas como "¡Si ya me duché la semana pasada!" "¿Lavarme las manos? ¡Si no he tocado nada que estuviera sucio en toda la mañana!".