

## Hábitos y estilo de vida saludable en la crianza

Marina Gaínza-Lein. *Neuropediatra especializada en Medicina del Estilo de Vida Infantil*

La crianza no es una tarea lineal, ni mucho menos perfecta. Cada día los padres tomamos pequeñas decisiones que parecen rutinarias: qué ofrecemos de comer, cuánto dejamos que los niños jueguen al aire libre, a qué hora apagamos la televisión, cómo acompañamos sus emociones antes de dormir. Y aunque en apariencia sean detalles, estos actos repetidos tienen un impacto enorme: se transforman en hábitos, verdaderos cimientos de la salud física, emocional y social de nuestros hijos.

En mi experiencia como neuróloga infantil y madre de gemelos he aprendido que los grandes cambios no siempre se gestan en hospitales o investigaciones, sino en la intimidad del hogar, en la mesa familiar, en los patios de las escuelas y en los parques del barrio.

Hoy sabemos que gran parte de las enfermedades crónicas que vemos en adultos –diabetes, hipertensión, cáncer

o depresión– tienen raíces en el estilo de vida de la infancia. Esto nos muestra una oportunidad única: si sembramos hábitos saludables desde los primeros años de vida, no solo prevenimos enfermedades, sino que regalamos a nuestros hijos una vida con más energía, felicidad y resiliencia.

### ¿Qué son los hábitos?

Los hábitos son más que una costumbre: son comportamientos automáticos que adquirimos a través de la repetición y la práctica regular. Nuestro cerebro, siempre buscando eficiencia, automatiza aquellas conductas que realizamos con frecuencia para que funcionen automáticamente, y así “liberar espacio mental” y dedicar energía a tareas más complejas (Graybiel 2008).

Los hábitos se consolidan gracias a la repetición y al refuerzo, quedando inscritos en circuitos neuronales que involucran principalmente a los ganglios basales y la



Los cambios deben ser familiares y comunitarios:  
no podemos esperar hijos saludables en familias o  
comunidades enfermas.

corteza prefrontal. Con el tiempo, una acción repetida muchas veces se transforma en algo casi inconsciente: no necesitamos pensar en todos los pasos para lavarnos los dientes, simplemente lo hacemos de manera automática.

En la infancia, estos circuitos cerebrales son especialmente plásticos y maleables, lo que significa que los hábitos –tanto los saludables como los que no lo son– se instalan con mayor facilidad y tienden a permanecer y fortalecerse en el tiempo. Por eso, lo que aprendemos en los primeros años se convierte en la base sobre la cual se construyen nuestras decisiones futuras.

Por ejemplo, un niño que se acostumbra a beber agua como su líquido habitual, probablemente mantenga esta preferencia en la adolescencia y la adultez. En cambio, si desde pequeño se acostumbra a consumir bebidas gaseosas a diario, no solo puede desarrollar preferencia y dependencia por el azúcar, sino también aumentar su riesgo de obesidad, diabetes y problemas dentales. Cambiar este hábito en la adultez será mucho más difícil.

Es importante recordar que los hábitos no se crean de la nada: surgen de la interacción repetida entre el niño, su familia, la escuela y la comunidad. Criar con hábitos saludables significa construir entornos que los promuevan, sostengan y hagan que sea fácil y natural elegir la opción más sana.

## ¿Qué es la Medicina del Estilo de Vida Infantil?

La Medicina del Estilo de Vida Infantil (MEVI) es una rama emergente de la pediatría que propone algo revolucionario pero simple: usar la evidencia científica de los hábitos cotidianos para prevenir, tratar y curar distintas enfermedades crónicas que dependen de los hábitos, como al mismo tiempo buscar una mejor calidad de vida y felicidad en nuestros niños (Gaínza-Lein, M. 2024-2025). Se basa en seis pilares fundamentales<sup>1</sup>:

1. **Nutrición preventiva:** rica en alimentos integrales y variados, aumentando la variedad de frutas, verduras, legumbres, granos enteros y semillas que son los que más faltan actualmente en el plato de muchos niños y que más impacto beneficioso tienen en salud a largo plazo. Esto también nos ayuda a reducir los ultraprocesados que dominan la alimentación actual.
2. **Actividad física:** movimiento diario adaptado a cada edad. En escolares y adolescentes se recomienda al menos una hora de actividad física al día.
3. **Sueño:** descanso de calidad, suficiente y regular, con una buena rutina de sueño.
4. **Manejo del estrés:** estrategias de regulación emocional, juego y contacto con

<sup>1</sup> Se puede profundizar más en los correspondientes capítulos de este mismo libro: 23, “Conducta alimentaria infantil saludable”; 19, Libertad de movimiento”; 18, “Higiene del sueño”; 28, “Estrés, vínculos y bienestar”; 12, Habilidades sociales” y 26, “Pantallas”.

la naturaleza que tan bien le hacen a la salud mental.

5. **Relaciones saludables:** vínculos afectivos seguros y comunidades que sostienen.
6. **Prevención de riesgos:** evitar tóxicos (tabaco, alcohol, drogas), el exceso de pantallas y accidentes en casa o en el auto prevenibles con sistemas de retención infantil.

La novedad de la Medicina del Estilo de Vida Infantil es que aplica esta mirada de forma específica en la infancia, considerando que los niños no deciden por sí solos. Entiende que no podemos pedirle a un niño que sea saludable si su entorno familiar, escolar o social no lo promueve. Por eso, las intervenciones deben siempre incluir a la familia y dentro de lo posible, también incentivar a los colegios e incluso que las políticas públicas aporten en la misma dirección.

### ¿Cómo se crean y modifican los hábitos en el cerebro?

La neurociencia describe el ciclo del hábito como: señal → rutina → recompensa (Mazar, 2018).

- La señal es el estímulo que dispara la acción (ejemplo: sentir cansancio después de la escuela y sentarse en el sillón).
- La rutina es la conducta que sigue (ejemplo: encender la televisión).
- La recompensa es la sensación placentera que refuerza el hábito (ejemplo: desconexión, liberación de dopamina).

Para crear un nuevo hábito, necesitamos repetir este ciclo hasta que el cerebro lo

automaticice. En cambio, para modificar un hábito ya instalado, la estrategia más efectiva no suele ser eliminarlo por completo, sino intervenir en la señal o en la rutina.

Por ejemplo, si al llegar cansados a casa nos sentamos en el sofá (señal), prendemos la tele (rutina) y obtenemos desconexión (recompensa), podemos cambiar la señal: en lugar de sentarnos, ir directamente al patio o terraza y tener preparado un juego que nos entretenga y nos conecte con la naturaleza. Esa conexión será ahora nuestra nueva fuente de satisfacción y recompensa. Otra alternativa es mantener la misma señal, pero cambiar la rutina: al sentarnos en el sofá, tener a mano un libro interesante que nos dé placer o nos haga sentido y refuerce un nuevo hábito generando esta nueva recompensa en el cerebro. Pero si no analizo la señal que enciende ese hábito, es más difícil pararlo una vez que el cerebro ya activa su modo automático.

La infancia es un período privilegiado porque el cerebro es más plástico y permite instalar hábitos de manera más rápida y profunda. Pero esta misma plasticidad también significa que los malos hábitos pueden consolidarse fácilmente si no modificamos el entorno. Por eso, es clave que los adultos ofrezcamos señales y rutinas saludables que hagan a los niños más fácil elegir lo que les hace bien.

Existen diversas herramientas que facilitan el cambio de hábitos y que podemos aplicar en la vida cotidiana. En la tabla 16-1 se señalan algunas estrategias para formar y modificar hábitos:

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Coaching familiar</b>                         | En pediatría, los cambios rara vez se logran si se espera que el niño cambie por sí solo. El éxito está en modificar hábitos en toda la familia, lo que genera coherencia, motivación y sentido de equipo. Cuando cuesta avanzar, contar con un profesional que maneje herramientas de coaching en hábitos puede ser muy transformador.                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Enfoque de coach versus experto</b>           | Los profesionales que acompañamos procesos de cambio no damos solo “indicaciones desde su expertiz”. Más bien ayudamos a las familias –que son expertas en su vida y su realidad– a descubrir qué cambios y objetivos desean lograr. Este enfoque participativo suele generar mejores resultados que indicar lo que creemos correcto.                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Modelo transteórico del cambio</b>            | No todas las familias están en la misma etapa de disposición frente a un hábito. A veces aún no reconocemos la necesidad de cambiar; otras veces queremos hacerlo, pero vemos más barreras que beneficios; y en ocasiones estamos listos, pero no sabemos cómo empezar. Identificar en qué etapa estamos permite diseñar estrategias realistas: al que ya está preparado le sirven recetas y consejos prácticos; al que aún no, le puede ayudar más aprender sobre la importancia del cambio o empezar con un hábito más sencillo donde se siente más preparado para avanzar. |
| <b>Autoconfianza</b>                             | Evaluar cuán confiados nos sentimos de poder realizar un cambio ayuda a estimar las probabilidades de éxito. Una escala del uno al diez puede ser útil: si sentimos siete o más puntos de confianza, es factible que logremos la meta. Si la confianza es baja, conviene reducir la dificultad. Por ejemplo, en vez de proponerse “hacer una hora de deporte todos los días” que quizás puntuemos con 5/10 de autoconfianza, sería mejor comenzar con “caminar en lugar de usar el auto” o “sacar a pasear al perro” que tal vez puntuamos en 9/10.                           |
| <b>Metas SMART</b>                               | Son aquellas que se formulan de manera específica, medible, alcanzable, relevante y con un plazo definido, lo que las hace mucho más motivadoras y efectivas que indicaciones vagas como “moverse más”: por ejemplo una meta SMART sería “caminar juntos 20 minutos después de almuerzo, tres veces por semana”.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Intervenciones positivas</b>                  | Las intervenciones que se centran en lo que “sí hacer” tienen mejor adherencia que las restrictivas. Por ejemplo: “comer muchas frutas como colación” resulta más motivador para nuestro cerebro que “no comer dulces”. Muchas veces esta meta positiva termina también reduciendo la otra por sustitución, pero con una mayor sensación de abundancia y no de restricción.                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Rutinas visuales y seguimiento de hábitos</b> | Cuadros, calendarios y tableros con recompensas sencillas (pegatinas, diplomas, momentos especiales en familia) ayudan a los niños a visualizar su progreso, sumar experiencias cerebrales de recompensa y sentirse motivados con logros visibles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Tabla 16-1.** Estrategias para formar y modificar hábitos

### **¿Somos seres de rutinas? ¿Son buenas para los hábitos?**

Los seres humanos necesitamos rutinas porque reducen la incertidumbre, permiten hábitos más estables y generan espacio para la creatividad y el aprendizaje. En los niños, las rutinas aportan seguridad emocional y predictibilidad, fundamentales para su desarrollo. También les permiten repetir de forma consistente hábitos beneficiosos para su salud, ya que cuando estos tienen un momento y lugar establecido, es más fácil que se mantengan.

Sin embargo, las rutinas deben ser flexibles. Una rutina excesivamente rígida puede dificultar la adaptación a los cambios y generar mayor ansiedad. El desafío está en equilibrar estructura con espontaneidad. Ejemplo: tener horarios regulares de comida y sueño, pero permitir flexibilidad en vacaciones o celebraciones.

Especialmente en el sueño, las rutinas tienen un impacto muy importante, el tener un horario de sueño regular y con una rutina consistente se asocia a mejor calidad de sueño, mejor rendimiento escolar, mejor salud metabólica y menos dificultades conductuales<sup>2</sup>.

### **¿Cuánto demora cambiar un hábito?**

No existe un número mágico. Los estudios en adultos muestran que formar un nuevo hábito puede tomar entre 18 y 66 días en promedio, aunque para hábitos más complejos esto puede durar más de 100 días, y con mucha variabilidad entre las distintas personas (Singh, 2024). Sin embargo,

el tiempo también varía según qué tan arraigado está en el cerebro y qué nivel de recompensa genera. No es lo mismo reemplazar una galleta por una manzana que dejar de fumar.

En los niños la variabilidad es aún mayor, porque depende de la edad, la motivación y el apoyo familiar. Un niño pequeño puede incorporar rápidamente rutinas sencillas –como lavarse los dientes o guardar los juguetes– en cuestión de días o semanas si existe consistencia por parte de los padres. En cambio, en la adolescencia, cambios más complejos –como reducir el tiempo frente a pantallas o adoptar una alimentación más saludable– suelen requerir más tiempo, acompañamiento y paciencia.

Lo más importante no es la rapidez con que se logra el cambio, sino la consistencia y el refuerzo positivo que lo sostienen en el tiempo.

### **¿Qué define un estilo de vida saludable? ¿Es igual para todos?**

Un estilo de vida saludable no es un manual rígido ni un conjunto de reglas inamovibles. Más bien, es un marco flexible que se adapta a cada persona, a su cultura, a su contexto familiar y social, y también a la etapa de vida en la que se encuentra.

Cuando hablamos de salud, no nos referimos solamente a la ausencia de enfermedad, sino que a un estado de completo bienestar físico, mental y social, logrando restablecer el equilibrio si es que se enferma. En la infancia, esta definición cobra aún más relevancia: un niño sano es aquel

<sup>2</sup> Ver capítulo 18, “Higiene del sueño”.

que crece, juega, aprende, se siente amado y tiene energía y alegría para explorar el mundo.

La ciencia ha demostrado que, aunque cada familia adapta sus hábitos de acuerdo a su realidad, la base de los pilares de la Medicina del Estilo de Vida Infantil nos llevan a un estilo de vida saludable. Lo interesante es que este estilo de vida no solo previene enfermedades: también construye una vida con más calidad, mayor bienestar emocional y mayor sentido en lo cotidiano que se refleja en mayor felicidad. Los buenos hábitos favorecen la concentración, el aprendizaje, la resiliencia y la capacidad de disfrutar la vida.

Además, elegir hábitos saludables tiene un impacto que va más allá de nuestra propia familia. Por ejemplo, aumentar la proporción de alimentos de origen vegetal en nuestra dieta, reduce la huella ecológica y ayuda a enfrentar el cambio climático, generando lo que llamamos salud planetaria. Así, cuidar de nosotros mismos también significa cuidar de nuestro entorno y del futuro de nuestros hijos.

### **¿Podemos esperar un estilo de vida saludable en nuestros hijos si como adultos no damos el ejemplo?**

Nuestros hijos están siempre observándonos. Aprenden más de lo que ven que de lo que escuchan. Si papá o mamá pide menos pantallas mientras cena con el celular en la mano, el mensaje es inconsistente, pierde fuerza e incluso confunde.

Dar el ejemplo no significa ser perfectos, sino mostrar compromiso y coherencia. Cuando en la familia hacen actividad física, cocinan en casa, se toman tiempos de autocuidado o muestran cómo se regulan ante el estrés<sup>3</sup>, los hijos aprenden que esos hábitos son parte de la vida normal.

Por eso, la Medicina del Estilo de Vida Infantil insiste en que los cambios deben ser familiares y comunitarios: no podemos esperar hijos saludables en familias o comunidades enfermas.

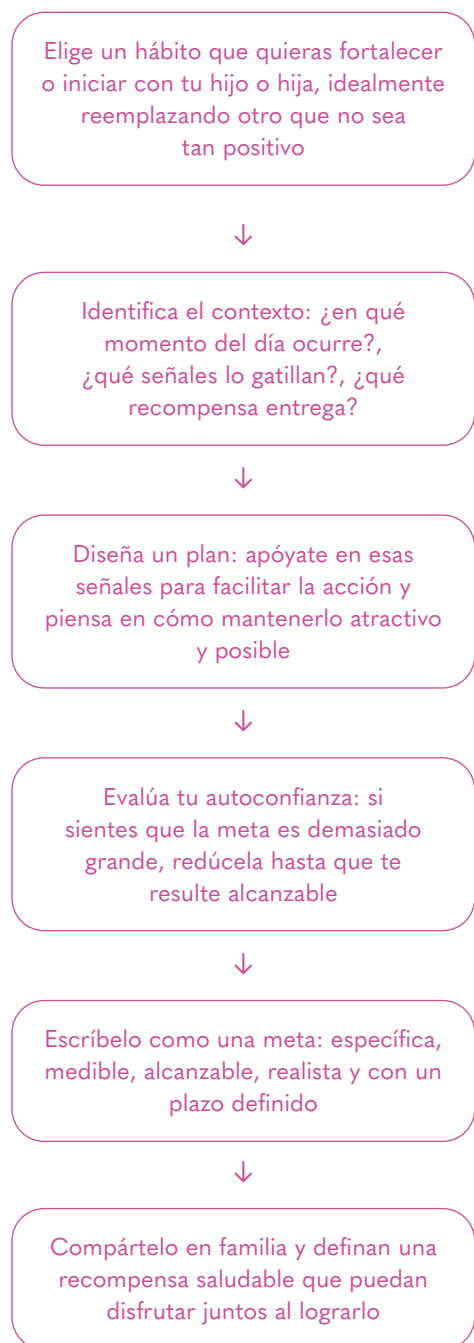
### **Conclusiones**

Los hábitos son pequeñas semillas que sembramos día a día en la infancia. Algunos germinarán en forma de salud física, otros en resiliencia emocional y otros en bienestar social. La Medicina del Estilo de Vida Infantil nos recuerda que cada gesto cotidiano importa: una comida compartida, un juego al aire libre, un paseo entre los árboles<sup>4</sup> o una conversación amable antes de dormir. No se trata de alcanzar la perfección, sino de avanzar con consistencia y amor.

El verdadero cambio comienza con una pregunta simple: ¿Qué hábito quiero regalarle a mis hijos hoy, que los acompañe toda la vida? Te invito a reflexionar a partir de lo leído en este capítulo y lo planteado en el esquema 16-2.

<sup>3</sup> Ver capítulo 28, "Estrés, vínculos y bienestar".

<sup>4</sup> Ver capítulo 13, "Naturaleza".



**Esquema 16-2.** Pasos para el cambio a hábitos saludables

Cada vez que logramos instaurar un nuevo hábito sentimos una valiosa sensación de logro. Esa satisfacción también libera dopamina en nuestro cerebro, reforzando el deseo de continuar. Disfruta de ese momento y úsalo como motor para avanzar con más confianza hacia un estilo de vida más saludable, para ti y para tus hijos.

Por último, recuerda, no se trata de grandes transformaciones de un día para otro, sino de pasos pequeños y sostenidos. Así como un árbol crece lento pero firme, los hábitos que cultives hoy serán la base para que tus hijos florezcan mañana.