

HAY QUE DARLES RESPONSABILIDADES ADAPTADAS A SU EDAD

No lo hagas por él

¿Cómo fomentar la autonomía en los niños?

Educar para la autonomía implica enseñar hábitos y promover habilidades en nuestros hijos desde edades tempranas del desarrollo. Será más fácil hacerlo desde una buena autoestima.

Amaya Terrón
Psicóloga. Madrid.



Los padres queremos evitar sufrimientos a nuestros hijos, pero impedir que se enfrenten a las dificultades implica privarles de un aprendizaje muy valioso y mostrar desconfianza en sus posibilidades.

Algunas veces, las prisas nos juegan malas pasadas; en otras ocasiones, el afán de protección nos impide exponer a los niños a tareas en las que pueden fracasar y, en ciertos casos, inconscientemente, nuestros propios miedos nos dominan y evitan que permitamos que nuestros hijos se enfrenten a situaciones difíciles.

Hay que darles oportunidades para que puedan experimentar y desarrollar su autonomía. Si consideramos las enormes posibilidades y herramientas que brindamos a nuestros hijos enseñándoles a ser más independientes, tendremos motivación suficiente para hacerlo bien.

Crear un hábito

Promover la autonomía en los niños consiste en inculcarles hábitos de independencia para sus vidas. En concreto, estos hábitos se refieren a tareas que los pequeños pueden



hacer por sí mismos, relacionadas con ámbitos cotidianos como la higiene, el vestido y la alimentación.

Pero los hábitos son pautas de conducta que se repiten en el tiempo, por lo que lograremos un mejor afianzamiento en la medida que los repitamos; la perseverancia y la paciencia son habilidades que deberemos desarrollar para lograr nuestro cometido.

Para comenzar, podemos darles a nuestros hijos la posibilidad de elegir su ropa, →



La sensación de control y de poder de decisión anima al niño a seguir aprendiendo autonomía

A cada edad, una tarea

● A PARTIR DEL PRIMER AÑO DE VIDA: los niños suelen mostrar un interés especial en desarrollar actividades por ellos mismos. Si habéis detectado este interés, podéis aprovechar este impulso natural para comenzar con sencillos retos. Por ejemplo, probad a darle la libertad de experimentar por sí mismo con los cubiertos.

Además, a esta edad, los niños ya van teniendo desarrolladas habilidades motoras que les permiten, en mayor o menor grado, un desplazamiento autónomo. Así que podéis animarle a que investigue



y explore, pero siempre bajo vuestra mirada atenta.

Por ello, cuando consigamos la deseada iniciativa e impulso de que el pequeño descubra cosas nuevas, debemos darle la oportunidad de que corra riesgos supervisados.

● A LOS DOS AÑOS: podéis incentivar que elija la ropa y se la ponga él solo. También animarle a coger el bote de champú, a secarse el cuerpo, a enjabonarse o a recoger sus juguetes.

● A LOS TRES AÑOS: los niños ya suelen estar preparados para abrocharse los botones, intentar hacer nudos en los cordones de los zapatos o abrir y cerrar velcros del calzado. También pueden abrir botes o estuches, comenzar a aprender a lavarse los dientes, cepillarse el pelo, echarse crema, etcétera. Según avance en su desarrollo madurativo, hay que investigar nuevas metas, difíciles pero posibles y atractivas.





Pequeños chefs

Una tarea que les encanta a los niños es practicar con la comida. Les podemos nombrar "chefs" y pueden encargarse de muchas tareas: desde apuntar y comprar los ingredientes que se necesitan para cocinar cada día hasta cascar y batir unos huevos, echar el aceite frío en la sartén, servir las bebidas en los vasos, echar los ingredientes de las ensaladas, poner la mesa o participar en que todo esté en orden... Ellos se sienten responsables de algo porque son "jefes" o "encargados de". Eso sí, siempre habrá que poner énfasis en enseñarles a protegerse de los peligros de la cocina.

Además, les gustará más probar nuevos platos si ellos han ayudado en la elaboración.

→ sus accesorios del peinado o sus zapatillas, así como otorgarles cierta libertad para que aprendan a comer solos, se aseen y atiendan su imagen y cuidado personal desde edades muy tempranas.

Al principio no podemos esperar la perfección, ni siquiera que lo hagan bien. Se les caerá la comida, no calcularán bien el tamaño y las dimensiones de los tenedores y cucharas, probablemente no acierten en la combinación de colores de sus prendas e incluso pueden llevar los zapatos cambiados. Pero, no importa. ¡Cuanto antes empeceemos, mejor!

Lo esencial en los comienzos no es que lo hagan bien o mal, sino que tengan acceso al sentimiento y la seguridad de hacerlo ellos solos y de que cuentan con nuestro apoyo.

En el proceso de aprendizaje de una mayor autonomía, los niños tienen que recibir

dos mensajes: por un lado, que sus padres confían en ellos (inyección de autoestima) y, por otro, que, si se equivocan, sus progenitores estarán ahí para prestarles la ayuda necesaria, sintiéndose así acompañados en todo momento.

Consejos prácticos

La tarea de fomentar la independencia de tu hijo es una carrera de fondo, en la que debes tener en cuenta algunas cosas importantes para conseguir los mejores resultados:

● **Promueve su autoestima:** reforzar los avances y logros de los niños, les dará una imagen positiva de sí mismos.

Fomentar la autonomía no es una tarea fácil: requiere tiempo, paciencia y entrega

● **Respetar sus tiempos para el aprendizaje:** cada niño es diferente, por lo que hay que procurar no tener expectativas desmesuradas ni basadas en los tiempos de otros niños. Respetando su individualidad le respetas a él y, a su vez, él, a través de ti, aprenderá a respetarse a sí mismo.

● **Actúa respecto a sus posibilidades y a su momento madurativo:** exigirle por encima o por debajo de sus posibilidades puede resultar contraproducente con lo queremos fomentar. Es más, si le exigimos demasiado, podemos provocar frustración.

● **Evita utilizar calificativos en forma de etiquetas:** si lo ha hecho mal, no le digas que es un niño "malo", simplemente esa tarea no la ha hecho correctamente y la puede mejorar. Si el pequeño escucha constantemente que es un "patoso" se lo puede acabar creyendo y actuar como si lo fuera.

Reserva tiempo y planifica



Por lo general, siempre es más lento y más costoso enseñar a los niños a hacer las cosas que hacerlas nosotros mismos. Por eso, es fundamental que cuando deleguemos actividades en ellos, nos planifiquemos. Por ejemplo, por la mañana, que es cuando solemos tener más prisa, haremos el esfuerzo de levantarnos unos 10 ó 15 minutos antes para que los pequeños puedan vestirse o ayudar a preparar el desayuno, sin la presión del "llegamos tarde".

Cada vez que tengas la tentación de velar por tu comodidad, recuerda que actuando así no estarás educando a tu hijo en la responsabilidad.

● **Promueve que vaya avanzando en las metas:** no es conveniente quedarse anclado en un objetivo. A medida que va consiguiendo logros, tendremos que ir aumentando la dificultad de las metas. Recuerda que los objetivos deben ser difíciles, pero no imposibles, de forma que le motiven, pero no le frustren.

● **Acepta la equivocación como parte del aprendizaje:** los errores no son más que fases que nos enseñan el camino correcto. Aprender de los errores es un acierto siempre, y aumentará la resistencia de tu hijo a la frustración. Por ejemplo, si se le cae al suelo un alimento, enséñale a recogerlo sin recriminarle. De esta forma no sólo aprende a que equivocarse no es malo, sino que también se hace responsable de sus actos.

● **Reconócele su esfuerzo:** aunque falle, siempre hay que alabar que lo haya intentado.

● **Felicítale por el logro:** cuando el niño consiga un objetivo, hazle participe de tu alegría y no dudes en prodigarle cariño. Celebrar los éxitos es una práctica que tenemos que disfrutar. ■

Psicóloga colegiada N.º: M-24.982

AMAYA

TERRÓN
Psicología

Primera consulta on line gratuita

HORARIO
de lunes a sábado de
09.00 a 20.00 horas

www.psicologiaamayaterron.com

+34 677 809 199

info@psicologiaamayaterron.com
Avda./ Francisco Pi y Margal, 79. 28050 Madrid.
C/ Lope de Rueda, 28. 28009 Madrid.

Síguenos en Facebook



- Ansiedad/estrés
- Ataques de pánico/fobias
- Miedos
- Depresión
- Problemas de autoestima
- Complejos
- Obsesiones/manías
- Timidez extrema disfuncional
- Terapia de pareja
- Separación y divorcio
- Infidelidad/traición/engaño
- Celos patológicos
- Custodias/patria potestad
- Síndromes asociados a procesos de ruptura conyugal
- Impacto emocional del divorcio
- Recuperación de la armonía familiar
- Entrenamiento habilidades asertivas
- Entrenamiento en equilibrio emocional
- Talleres de mindfulness y relajación
- Mobbing y burnout

Infantil

- Problemas de límites y educación
- Berrinches
- Problemas aprendizaje
- Enuresis/encopresis
- Efecto e impacto emocional del divorcio en niños
- Problemas de ajuste en reestructuración familiar y postdivorcio