

FOMENTAR LA AUTONOMÍA EN NIÑOS



Los padres tendemos a **considerar a nuestros niños como BEBES por mucho más tiempo del que en realidad son**. Asumimos tareas como hacerles la cama, recoger sus juguetes o prepararles la ropa aun cuando ellos mismos podrían hacerlas sin ningún problema.

Lamentablemente, lejos de ayudarles, estamos perjudicándoles con este tipo de actitud. **No les dejamos ser autónomos, creer en ellos, aprender o ser independientes**. Es más, también nos perjudicamos también a nosotros mismos, pues no tan sólo debemos preocuparnos de las tareas del hogar y del trabajo, sino que también hacemos las tareas de nuestros niños/as.

Considerar a nuestro niños/as como más pequeños no impide desarrollar la autonomía en ellos.

Cuando hablamos de autonomía no sólo hacemos referencia al hecho de adquirir o realizar de forma adecuada ciertos hábitos, sino también supone adquirir responsabilidades.

Un niño autónomo es aquel que es capaz de realizar por sí mismo aquellas tareas y actividades propias de los niños de su edad, un niño poco autónomo es un niño dependiente, que requiere ayuda continua, con poca iniciativa, de alguna manera sobre protegido.

Los niños con pocos hábitos de autonomía, generalmente presentan problemas de aprendizaje y de relación con los demás. De ahí la importancia de su desarrollo: normalmente cuando progresan en este aspecto, también lo hacen en su aprendizaje y relación con los demás

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTONOMÍA EN LOS NIÑOS?

Fomentar la autonomía en los niños les permite adquirir destrezas y herramientas para pasar las etapas de su desarrollo de forma positiva y saludable. Además:

- ✓ Favorece la seguridad y la autoestima de los niños.
- ✓ Permite una mayor estabilidad emocional y afectiva.
- ✓ Ayuda a adaptarse a los cambios y asumir nuevos retos.
- ✓ Desarrollan las habilidades sociales para tener relaciones satisfactorias.
- ✓ Adquieren habilidades para solucionar problemas, creando diferentes alternativas y decisiones efectivas.

¿QUÉ HÁBITOS ENSEÑAR?

COMO NORMA GENERAL TODO AQUELLO QUE EL NIÑO PUEDA HACER SOLO, SIEMPRE QUE NO ENTRAÑE PELIGRO, DEBE HACERLO ÉL MISMO.

También es válido como criterio enseñar aquellos hábitos que tienen adquiridos la mayoría de niños de una edad.

Como guía, pueden servir los siguientes hábitos que están expuestos en distintas áreas:

- ✓ Higiene: Todo lo referido a la higiene y autocuidado personal: por ejemplo: control de esfínteres, lavarse las manos sólo, cepillado de dientes, el baño, lavarse la cabeza, peinarse, ¿usar los productos de higiene?
- ✓ Vestido: Todo lo que se refiere al uso de las prendas y su cuidado: ponerse distintas prendas, guardarlas en el lugar adecuado, elegir la propia ropa.
- ✓ Comida: Comer solo, respetar unas normas básicas de educación en la mesa, prepararse, por ejemplo: cereal con yogurt, lo anterior depende de la edad.
- ✓ Vida en sociedad y en el hogar: las conductas van desde saludar a la gente conocida, escuchar, pedir por favor y dar las gracias; respetar turnos en juegos, pedir prestado, conocer los lugares para cruzar la calle, evitar peligros (enchufes, productos tóxicos), ordenar sus pertenencias, usar el teléfono, comprar, etc.

¿CÓMO SE ENSEÑA?

La mayoría de los niños funcionan muy bien con rutinas, luego lo ideal será conseguir que esos hábitos se conviertan en rutinarios. Con una práctica adecuada, los hábitos se adquieren de 20 a 30 días.

1º DECIDIR QUÉ LEVAMOS A EXIGIR Y PREPARAR LO NECESARIO

- Lo primero es decidir lo que razonadamente le vamos a exigir, evitando pensamientos como: "prefiero hacerlo yo, lo hago antes y mejor".
- Exigirle algo adecuado a su edad.
- Hacerlo siempre y en todo lugar: todos los días.
- Todos debemos pedir lo mismo: "con papá tengo que hacerlo, pero con mamá no".
- Prepara lo necesario: si le vamos a exigir guardar sus juguetes, hay que prepararle un lugar adecuado.

2º EXPLICARLE QUÉ TIENE QUE HACER COMO

- Hay que explicarle muy clarito y con pocas palabras qué es lo que queremos que haga, dándole seguridad: "Desde hoy vas a ser un niño/a grande y te vas a lavar la cabeza tú solito/a, sé que lo vas a hacer muy bien".
- Enséñale realizándolo tú primero.
- Piensa en voz alta mientras lo haces: "Primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú en la mano"
- Asegúrate de que comprende las instrucciones: pídele que lo repita.

3º PRACTICAR

- Ponlo a practicar. Al principio hay que ofrecerle muchas ocasiones de práctica.
- Recordarle los pasos de lo que tiene que hacer: "Primero mojarte la cabeza, después el champú"
- Elógiale los primeros avances.
- Poco a poco disminuir la ayuda.
- Las prisas no son buenas: prepara el tiempo necesario, al menos al principio.

4º SUPERVISAR

- Hay que revisar cómo va realizando lo que se le encomienda. Si un niño está aprendiendo a peinarse tenemos que revisar que ha quedado bien.
- Elogia y valorar su realización. Si no está del todo bien, decir en qué puede mejorar.

Y si no quiere

- Identificar si no quiere porque no está a su alcance o por comodidad.
- Por lo general si se lo ofrecemos como un privilegio ("Ya eres grande") lo aceptará mejor que si lo hacemos como un mandato sin más.
- Si no lo hace por comodidad, decir que ya es mayor, que debe hacerlo por sí sólo e ignorar las quejas.

RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A LOS NIÑOS EN SU AUTONOMÍA:

- Permítele actuar sólo, pero con apoyo o ayuda cuando la necesite o reclame.
- Enséñale a buscar soluciones: primero que piense una por sí mismo y después puedes ayudarle ofreciéndole más alternativas.
- Valora el esfuerzo antes que el resultado en el aprendizaje de los hábitos o tareas. El aprendizaje es un proceso y en muchas ocasiones no saldrá a la primera.
- Ayúdale a aceptar sus errores o fallos animándole a conseguirlo la próxima vez.

- Dale su espacio para que pueda expresar sus gustos u opiniones ofreciendo opciones para elegir en algunos ámbitos.
- Hazle participe de algunas decisiones familiares, dependiendo de la edad. Así podrá sentir que su opinión también es importante.
- Fomenta en el niño una imagen positiva, para que se valore y se respete.
- Cuando tenga un pequeño conflicto, antes de actuar intenta que lo resuelva primero (si un niño le ha quitado el columpio o un juguete...)

ES IMPORTANTE RECORDAR QUE:

- Los elogios son muy importantes pues nuestros niños identifican que están haciendo bien las tareas del hogar. **ALABAR Y ELOGIAR EL TRABAJO DEL NIÑO TIENE UN IMPACTO ESPECTACULAR SOBRE ÉL.**
- Explicarles cómo se hacen las tareas. No podemos dar por hecho que han de saber hacerlas, hemos de enseñarles a guardar sus juguetes, a doblar su ropa etc. **ACOMPañARLOS Y GUIARLES EN LAS TAREAS DEL HOGAR ES FUNDAMENTAL.**
- **SER UN EJEMPLO** “Si nosotros somos desordenados, dejamos para mañana nuestras tareas o protestamos cada vez que hemos de llevarlas a cabo, los niños imitarán nuestra conducta y se volverán perezosos”.

TABLA DE RESPONSABILIDADES SEGÚN EDAD: Usted puede agregar actividades dependiendo de las características de su hijo/a

2 -3 años	4- 5 años	6-7 años	8 años	9-11 años	12 años
Ordenar sus juguetes	Ordenar sus juguetes	Ordenar sus juguetes	Ordenar sus juguetes	Ordenar sus juegos	Ordenar sus juegos
Regar las plantas	Poner la mesa	Poner y quitar la mesa	Preparar el desayuno	Preparar el postre sin ayuda	Tender la ropa
Recoger su ropa	Vestirse solo	Hacer la cama	Lavar la loza	Limpiar su habitación	Sacar la basura
Tirar las cosas a la basura	Ordenar su habitación	Preparar su mochila	Cuidar la mascota	Doblar la ropa y dejarla en su lugar	Planchar la ropa
Guardar sus cuentos	Lavar los platos con ayuda	Ordenar su escritorio o de su puesto de estudio	Barrer y trapear el piso	Sacudir los muebles	Coser los botones o la ropa
Comer solo	Guardar los calcetines	Pasar la aspiradora	Bañarse sólo	Ayudar en el lavado de ropa (Refregar los calcetines por ejemplo)	Cuidar de las plantas

PREGUNTAS

- ✓ ¿Le digo lo bueno que es, lo bien que hace algunas cosas o lo felicito cuando mejora en lo que le cuesta?
- ✓ ¿Mi hijo/a tiene responsabilidades en el hogar?
- ✓ ¿Me preocupo de incentivar su autonomía, de que sea seguro de sí mismo?
- ✓ ¿Me preocupo de ser un ejemplo para mis hijos/as en relación a las cosas que me importan o les exijo cosas que yo mismo no cumpla?
- ✓ ¿En el hogar padre, madre y otro adulto, exigen lo mismo en responsabilidades al niño?

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/aprendizaje/tabla-de-tareas-que-puede-hacer-un-nino-segun-su-edad>
- ✓ <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/ensenar-habitos-de-autonomia.html>