

Consejos para fomentar la autonomía en los niños

¿Qué podemos hacer los padres?

Conseguir que el niño sea autónomo es un proceso en donde los padres deben ser un apoyo y una guía. Y en el que los niños han de sentirse seguros para aprender a tomar decisiones.

El desarrollo de la autonomía personal es un objetivo prioritario en la educación de un niño. Un niño autónomo es aquel que es capaz de realizar por sí mismo aquellas tareas y actividades propias de los niños de su edad y de su entorno socio cultural.

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.

¿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.

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.

Primeros Pasos en el desarrollo de la autonomía

Higiene personal: ir solo al baño, lavarse, cepillarse los dientes, ducharse y dejar el cuarto de baño recogido.

Vestirse. Preparar y recoger la ropa.

Comer de todo y sin ayuda.

Acostarse a la hora convenida en su cama.

Juego: disfrutar jugando solo y compartiendo su juego con otros niños y niñas.

Mantener ordenado su cuarto: juguetes, cuentos, ropa...

Comunicación: Háblale de lo que tenga curiosidad por conocer. Deja que se exprese cuando te cuente algo, aunque debes enseñarle a respetar turnos de conversación. Si se confunde, repítele la palabra correcta.

Unos consejos básicos para fomentar la autonomía en los pequeños...

- Ofrecerles alternativas en sus elecciones lo que incentiva la toma de decisiones y la aceptación de las consecuencias de sus actos.
- Presentarles nuevos retos que supongan un incremento en la dificultad y valorar el esfuerzo que realizan al enfrentarse a ellos: dejarles hacer cosas solos. La etapa del “yo solo” por la que pasan los niños puede ser muy estresante para los padres pero es fundamental para el correcto desarrollo de los niños y debemos ayudarles pero no impedirles que desarrollen actividades por sí mismos.
- Respetar su privacidad.
- Estimular su razonamiento, no ser los primeros en ofrecer respuestas a sus preguntas fomentará su capacidad de llegar por sí mismos a soluciones.
- No desanimarles, evitar caer en la tentación de protegerles de posibles fracasos.
- Evitar que dependan exclusivamente de nosotros para resolver los problemas. Recordarles que hay numerosas fuentes de consulta que pueden utilizar para hallar respuestas y fomentar su pensamiento crítico.
- Ponerle en valor la autonomía y que vaya apuntando en que la va consiguiendo.
- Aprovechando los momentos relajados en familia.
- Reforzando sus logros y esfuerzos.
- Explicando paso a paso.
- El juego como herramienta de aprendizaje.

¿Cómo se enseña?

1º Decidir qué le vamos 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”. Comenzar cuanto antes.
Que le exijamos algo adecuado a su edad.
Hacerlo siempre y en todo lugar: todos los días.
Todos a una: no vale: “con papá tengo que hacerlo, pero con mamá no”.
Preparar lo necesario: si le vamos a exigir guardar sus juguetes, hay que prepararle un lugar adecuado.

2º Explicarle qué tiene que hacer y cómo

Hay que explicarle muy clarito y con pocas palabras qué es lo que queremos que haga, dándole seguridad: “Desde hoy vas a ser un chico mayor y te vas a lavar la cabeza tú solito, sé que lo vas a hacer muy bien”.
Enseñarle a través del modelaje: mostrarle cómo.
Pensar en voz alta mientras lo haces: “Primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú en la mano...”
Asegurarse de que comprende las instrucciones: pedirle que la repita.

3º Practicar

Ponerlo a practicar. Al principio hay que ofrecerle muchas ocasiones de práctica. Recordarle los pasos de lo que tiene que hacer: “Primero mojarle la cabeza, después el champú...”

Elogiarle los primeros avances.

Poco a poco disminuir la ayuda.

Las prisas no son buenas: preparar 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.

Elogiar y valorar su realización. Si no está del todo bien, decirle en qué puede mejorar.

... Y SI NO QUIERE

- Valorar si no quiere porque no está a su alcance o por comodidad.
- Por lo general si se lo ofrecemos como un privilegio (“Ya eres mayor...”) lo aceptará mejor que si lo hacemos como un mandato sin más.
- Si no lo hace por comodidad, decirle que ya es mayor, que debe hacerlo por sí solo e ignorar las quejas.
- Si todavía se sigue negando puedes adoptar varias medidas: sufrir las consecuencias, retirarle algún privilegio o utilizar la sobrecorrección: practicar y practicar la conducta adecuada.

¿Qué consecuencias tiene la autonomía?

- **Responsabilidad**

“El ser humano aprende a responsabilizarse, o a no hacerlo, desde la primera etapa de su vida”

La responsabilidad de organizar su cuarto, de apuntar las tareas en la agenda, de su estudio es suya.

- **Capacidad de concentración**

Al cabo del día hay innumerables actividades que ayudan a la concentración de forma natural.

- **Seguridad en uno mismo**

A través de los mensajes que transmitimos: “Tú puedes, lo vas a conseguir aunque te cueste” vs “Tú no puedes, yo lo hago por ti”.

- **Motivación de logro**

La satisfacción por el propio progreso es imprescindible en el proceso de aprendizaje. Hábitos de estudio.

- **Razonamiento lógico**

La inteligencia no solo se desarrolla estudiando, también es importante la “capacidad de pensar”.

Responsabilizarse de tareas cotidianas y resolver situaciones fomenta el razonamiento y el orden lógico.

- **Desarrollo de la disciplina interna**

La autodisciplina se adquiere con la práctica y el refuerzo positivo. Una autonomía cada vez más completa le enseña a adquirir esa disciplina interna.

- **Favorece la psicomotricidad**

Los cambios de ropa, en un tiempo determinado (clase de gimnasia) proporcionan oportunidades para desarrollar la autonomía y la psicomotricidad.

- **Conducta prosocial**

Las tareas compartidas suponen una oportunidad para fomentar la empatía y el altruismo.

Colaborar entre compañeros, hermanos etc. beneficia al que presta ayuda y al que la solicita. Factor de protección de riesgos.

- **Autoestima y autoconcepto**

- **Éxito social**

- **Protección de riesgos en la adolescencia, etc.**

Por último, recomendamos...

- A veces frenamos su aprendizaje al realizar nosotros lo que podrían hacer ellos.
- Armarnos de paciencia y dejar de lado la prisa para enseñar.
- Dar tiempo para aprender. Los errores son necesarios para el aprendizaje.
- Animar siempre.
- Debemos ser coherentes si queremos ayudarle a asumir responsabilidades
- Aprender algo supone asumir la responsabilidad de hacerlo

Material revisado y obtenido de <https://educra.cl/>