

Cómo fomentar la autonomía en los niños



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.

- Como guía, pueden servir los siguientes hábitos que están expuestos de menos a más 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 (pantalones, calcetines, abrigos, zapatos, cremalleras, botones...), guardarlas en el lugar adecuado, elegir la propia indumentaria.

COMIDA

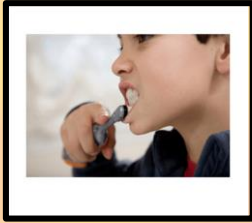
- Relacionado con la conducta alimentaria: Comer solo, uso de los distintos instrumentos, respetar unas normas básicas de educación en la mesa, prepararse una merienda...

VIDA EN SOCIEDAD Y EN EL HOGAR

- Son hábitos referentes a la relación con los demás, el uso de algunos servicios comunitarios y la conducta en el hogar: 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, usar el transporte público o disfrutar de servicios de ocio (ir al cine).

¿CÓMO SE ENSEÑA?



Unos consejos básicos para fomentar la autonomía en los pequeños serían:

- 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 sólo. La etapa del “yo sólo” 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.
- Aprovechando los momentos relajados en familia
- Reforzando sus logros y esfuerzos
- Explicando paso a paso
- El juego como herramienta de aprendizaje

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**,...

Actividades de autonomía en la niñez (6-12 años):

- Organizar su tiempo: tareas cotidianas, tiempo de estudio y tiempo libre.
- Organizar su espacio personal: su cuarto, elegir su ropa.
- Otros espacios: otras casas, la calle y el centro escolar.
- Rutinas compartidas: “El encargado de...” la lista de la compra, regar las plantas, las mascotas, poner la mesa...

- 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 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.
- Hacedlo siempre y en todo lugar: todos los días.
- Todos a una: no vale: “con papá tengo que hacerlo, pero con mamá no”.
- Preparad 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”.
- Enseñadle realizándolo vosotros primero.
- Pensad en voz alta mientras lo hacéis: “Primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú en la mano...”
- Aseguraos de que comprende las instrucciones: pedidle que os la repita.

3º PRACTICAR

- Ponedlo a practicar. Al principio hay que ofrecedle muchas ocasiones de práctica.
- Recordadle los pasos de lo que tiene que hacer: “Primero mojarle la cabeza, después el champú...”
- Elogiadle los primeros avances.
- Poco a poco disminuir la ayuda.
- Las prisas no son buenas: preparad 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, decidle 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, decidle que ya es mayor, que debe hacerlo por sí sólo e ignorar las quejas.
- Si todavía se sigue negando podéis adoptar varias medidas: sufrir las consecuencias (por ejemplo si no quiere prepararse la merienda), retirarles algún privilegio (algún juguete o actividad) 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” (Maite Vallet)



□ La responsabilidad de organizar su cuarto, de apuntar las tareas en la agenda, 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 sólo 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 pro-social

□ 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 auto concepto

’ Éxito social

’ Protección de riesgos en la adolescencia, etc.

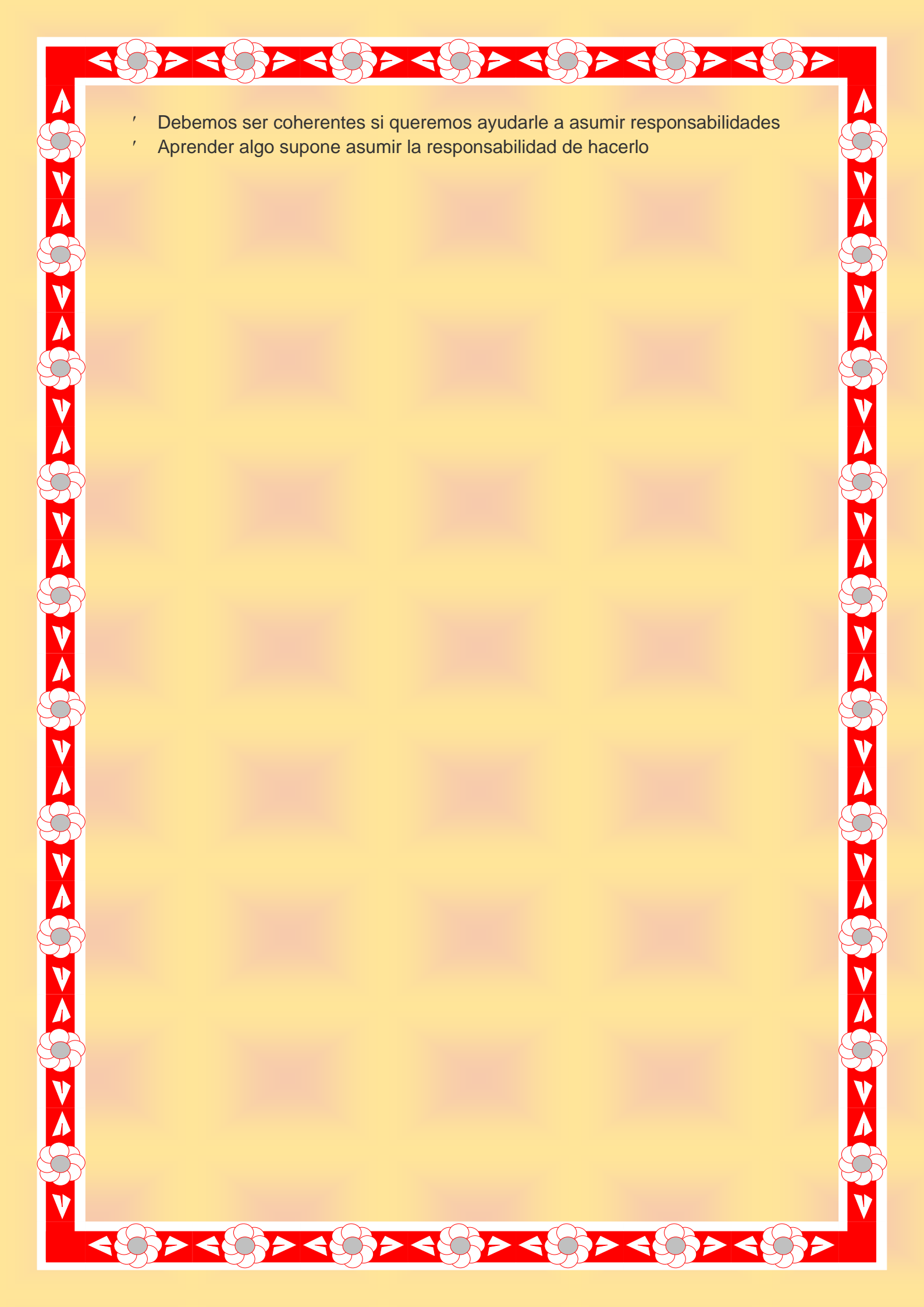
Recomendamos

’ 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