

EDUCAR HIJOS RESPONSABLES Y AUTÓNOMOS



¿Cuáles son los hábitos de autonomía?

- Autocuidado: aseo y alimentación.
- Hábitos de sueño.
- Desarrollo psicomotor.
- Comunicación y habilidades sociales: Relaciones interpersonales y control del temperamento.
- Salud y seguridad personal: horarios y cumplimiento de tareas.
- Vida familiar: tareas domésticas y convivencia.



¿Qué supone adquirir unos hábitos de autonomía adecuados?

- Ayudará a los hijos a ser adultos independientes.
- Ayudará a afrontar diferentes situaciones de forma adaptativa.
- Ayudará a tener una mayor autoestima, a ser menos inseguros.
- En general, a estar más adaptados en la sociedad



¿Por qué es importante?

- Se debe recordar que guiando a los hijos en el aprendizaje de los hábitos de autonomía no solamente conseguimos el aprendizaje de los mismos sino que, además, les ayudamos a potenciar otras áreas del desarrollo.



¿Cómo podemos ayudar los padres y las madres a adquirir autonomía?

- Se debe ser guía de los hijos, practicar con el ejemplo.
- Se deben fomentar los hábitos de autonomía. Los niños necesitan dificultades para crecer y ser autónomos.
- Querer fomentar únicamente las ventajas de la infancia puede suponer pocas responsabilidades, no fomentando su aprendizaje cotidiano.
- Se deben evitar actitudes sobreprotectoras (*“hablar por ellos/as”, “recogerles los juguetes”, “quitarles los zapatos y ponerles las zapatillas”, etc.*). No caer en el servilismo.



Pilares básicos en los hábitos de autonomía

- Coherencia
- Autoestima
- Frustración óptima





Coherencia

- La contradicción entre lo que se dice y lo que se hace invalida la norma que, o bien no se cumple, o lleva a la mentira.
- La seguridad y la falta de contradicciones ayuda a dar credibilidad a nuestras acciones.
- No se trata de adiestrar a los hijos, sino de enseñarles a autorregularse (Justificar los hábitos).
- **Consecuencia de la falta de coherencia:** Perjudica la autoestima:
 - Un niño que se siente valorado y querido aprende a sentirse valioso y digno de ser querido.



Autoestima

- Si no permitimos cierta autonomía en las acciones de nuestros hijos (vestirse, comer en la mesa, tirar el pañal a la basura) ellos perciben que no creemos que sean capaces de hacerlo:
 - Se trata de pedirles que hagan cosas que puedan ampliar sus capacidades.
 - Cuando los niños intentan cosas nuevas y fallan, se les debe conceder tiempo para corregirlas o solucionarlas sin ayuda.
 - Los padres y las madres no deben ofrecer su ayuda antes de que se la pidan sus hijos (no es válida la frase "como estoy en casa no me cuesta").
 - Los padres y las madres deben tomarse la molestia de enseñar a sus hijos nuevos y más complejos conocimientos haciéndoles ver que son capaces de aprenderlos.

Práctica de la Frustración Óptima ("no")

- Ejemplo (Enseñarles a respetar el "no"):
 - Si quiere ponerse las sandalias le indicamos que "no"
 - Nosotros sabemos que va a llover, por tanto insistimos en el "no".
- Respetar el "no" supone:
 - Que se acostumbre a que no siempre se puede conseguir lo que se quiere porque hay razones (normas) que delimitan.
 - Generalizar a otros contextos el respeto a las normas.

