

# 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 Optima (“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.

