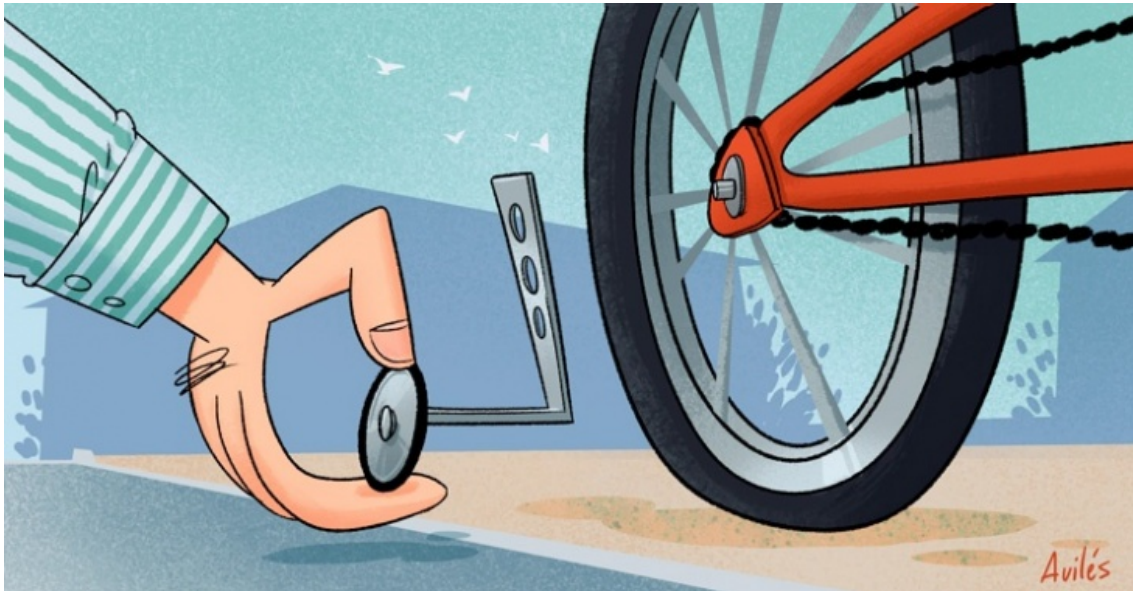


7 maneras con las que fomentar la autonomía en los hijos



“Mamá, no como si tu no me das”, “Papá, no encuentro mi muñeca”, “Vísteme que yo no puedo”. Cuántas veces escuchamos frases como éstas y nos quejamos de que nuestros hijos son demasiado regalones o mimados, pues **requieren que estemos permanentemente a su lado para hacer frente a las situaciones de la vida cotidiana**. Por una parte estas demandas continuas agotan a los papás que se sienten sobre exigidos y, por otro lado, dan cuenta de un bajo nivel de autonomía por parte del niño.

Fomentar el desarrollo de la autonomía en la edad preescolar es una de las maneras a través de la que los padres podemos favorecer la confianza del niño en sí mismo, ya que lo ayudamos a descubrir que efectivamente cuenta con las capacidades necesarias para desenvolverse en su vida cotidiana. Así mismo, si el niño es más autónomo, los propios padres se sentirán más aliviados respecto a las tareas de la vida diaria.

El desarrollo de la autonomía es una de las tareas evolutivas claves en la etapa preescolar, ya que es a partir de los dos años cuando el niño adquiere nuevas destrezas que le permiten desempeñar un rol mucho más activo en relación a su ambiente. Desde esta los niños buscan ser independientes y es nuestro desafío como padres saber alentar esta disposición natural del pequeño.

Siete formas en que podemos fomentar la autonomía en la edad preescolar.

1. Aceptar la necesidad de independencia del niño y no sentir que nuestra autoridad se ve amenazada por ello.

En la medida en que los hijos van creciendo, **es necesario flexibilizar algunas normas que eran importantes cuando el niño era más chico**, con el fin de darle más espacios para desarrollarse. Por ejemplo, cuando un niño va a la plaza con su mamá y quiere ir a jugar con un grupo de niños que están en los columpios. La mamá tiene establecido que debe quedarse cerca de ella y no lo deja acercarse a los otros niños. Ella piensa que el niño todavía es demasiado chico y que debe estar siempre a su lado, por lo que termina inhibiendo la necesidad de independencia del pequeño.

¿Qué podría hacer la mamá?

Ella debe **aceptar que el niño ha crecido** y que tiene un legítimo interés por acercarse y compartir con otros niños. Podría decirle que está bien que vaya a los columpios con los otros niños y que ella estará sentada en un banco cercano por si la necesita.

2. Centrar la educación en el refuerzo de las capacidades del niño y sus logros y no tanto en las restricciones o prohibiciones.

Para fomentar la autonomía del niño, es necesario **darle nuevos espacios de acción que le permitan explorar su entorno y practicar sus nuevas destrezas**. Por ejemplo, una niña activa y curiosa que está siempre investigando lo que hay a su alrededor, cómo funcionan las cosas, abriendo y cerrando cajones, subiéndose arriba de árboles y muebles. Sus papás están

desesperados ya que ella “no para” ni por un segundo y están permanentemente retándola y diciéndole que deje de hacer esto o pare de hacer lo otro.

¿Qué podrían hacer?

Establecer algunos espacios prohibidos que presenten un real peligro para la niña. Pero cuando la niña esté abriendo algún cajón para “investigar” lo que hay adentro, el papá podría **ayudarla y guiar su exploración en vez de retarla** e inhibir su curiosidad natural. Por ejemplo, podría hacerle preguntas respecto a qué cosas le llaman la atención, para qué cree que sirve algún determinado objeto, etc.

3. Involucrar al niño en tareas de la vida cotidiana y darle algunas responsabilidades.

Desde que el niño es muy pequeño se le puede pedir su colaboración en **actividades sencillas** de la vida cotidiana, tales como poner la mesa, ayudar a separar la ropa por colores para el lavado, juntar los calcetines del mismo par, ordenar algunas cosas de cocina. De este modo lo estimularemos a desarrollar diversas capacidades y al mismo tiempo lo haremos sentir parte importante de la vida familiar. Por ejemplo, cuando los padres están preparando un almuerzo familiar y como consideran al niño muy chico lo mandan a ver televisión de manera de que no moleste y los deje trabajar tranquilos.

¿Qué podrían hacer?

Los papás, en vez de excluirla, podrían pedirle pequeñas tareas: que deje las servilletas en la mesa, que lleve de la cocina al comedor alguna fuente liviana. De esa manera **se sentirá considerada y sentirá que confían en sus capacidades.**

4. Permitir que él asuma un rol activo dentro de las tareas de autocuidado.

Es fundamental que los niños vayan poco a poco aprendiendo a cuidar su imagen personal y su cuerpo. Sin embargo, **si no le damos espacio para que ellos mismos aprendan a realizar tareas de esta índole, seguirán siendo**

dependientes de sus padres y no lograrán hacerse cargo de su propio autocuidado. Es cierto que cuando los niños son muy pequeños no cuentan con las destrezas motoras para realizar a la perfección las actividades de higiene y vestuario. Por esto debemos **estimular a que las aprendan de forma gradual**. Por ejemplo, cuando una mamá no tolera ver a su hija desordenada o desaseada, por lo que está constantemente lavándola, peinándola y cambiándola cada vez que se ensucia para que esté siempre muy bien peinada y limpia. Por ende, la niña está acostumbrada a que su mamá se haga cargo de todas esas funciones y no se le permite a ella realizarlas.

¿Que podría hacer?

En algunas ocasiones debemos **hacer la “vista gorda” a que no anden perfectamente vestidos y ordenados**, con el objetivo de que ellos se vistan y se arreglen solos sin desvalorizar sus capacidades. Se debe enseñar gradualmente al niño a vestirse para que aprenda a hacerlo solo. Podemos pedirle que comience por sacarse prendas sencillas como zapatos, calcetines o chaleco desabrochado. Luego aprenderá a desabrocharse la ropa, pero no todavía a desabotonarse. Es necesario continuar incentivándolo a ponerse prendas simples como el pijama y el pantalón. Un tiempo después contará con la capacidad de abotonarse. Es muy útil **actuar como modelo para que el niño vea como el adulto lo hace y pueda aprender por imitación**. Del mismo modo es necesario enseñar en forma gradual a que pueda lavarse solo: comenzar pidiendo que se lave las manos y la cara, luego los dientes y por último que se jabone en la tina. Éste es uno de los hábitos más fáciles de enseñar ya que a la mayoría de los niños les llama mucho la atención el agua.

5. Fijar metas de autonomía pequeñas y alcanzables para el niño.

Partir poniendo una sola meta, sencilla y alcanzable que le permita al niño tener éxito y, por ende, estar motivado a seguir desarrollando su propia autonomía. Cuando ponemos demasiadas metas juntas o cuando éstas suponen un nivel de destrezas motoras o cognitivas para las que el niño aún no está preparado, es probable que se desanime y se ponga cada vez más resistente a intentarlo. Para saber dónde fijar las metas **es útil considerar el concepto de “zona de**

desarrollo próximo”, que se refiere al espacio que queda entre las habilidades que el niño puede realizar por sí solo y aquellas cosas que solo es capaz de lograr con la ayuda de un adulto. Es en ese espacio es donde debemos proponer metas. Por ejemplo, a un niño al que nunca se le había exigido ayudar en alguna actividad de la casa o se le había dado el espacio para vestirse, de un día para otro, los papás determinan que ya tenía la edad suficiente para hacerlo y le comenzaron a exigir una serie de cosas: ayudar a poner la mesa del desayuno, hacer su cama, bañarse solo y ordenar sus juguetes.

¿Qué podrían hacer?

Al darse cuenta que no habían estimulado la autonomía del niño, **comenzar pidiéndole pequeñas metas**, como por ejemplo, ponerse el pijama en las noches y ayudar a levantar la mesa junto a los padres. Una vez que lo haya cumplido, darle nuevas tareas pero acorde a sus capacidades.

6. Saber dar tiempo para que el niño intente hacer las cosas por sí mismo aun cuando el resultado no sea perfecto.

A veces deberemos **priorizar el desarrollo de la autonomía antes de lo más eficiente y bien hecho**. Por ejemplo, una niña que no come sola, ya que su mamá se desespera que lo haga porque se mancha entera, deja toda la cocina sucia y se demora muchísimo. Es por esto que prefiere darle la comida ella.

¿Qué podría hacer?

Lo primero es ser consciente de que si bien es más fácil y rápido que en esta etapa le den la comida, esto se convertirá en un problema a largo plazo. Por eso deberían permitirle comer sola a pesar de que se demore más tiempo y quede sucia. El orden al comer puede enseñarse de a poco en el tiempo. Los niños entre uno y dos años tienen muy buen apetito y quieren hacer las cosas por sí mismos, por lo que **resulta adecuado aprovechar esa disposición natural del niño para dejarlo que aprenda a comer solo**. Si se convierte la hora de comida en una instancia agradable es poco probable que al niño no le guste comer.

7. Dar refuerzo positivo cuando actúen autónomamente.

Felicitar es una de las maneras más efectivas para lograr cualquier comportamiento deseado. Por eso, cuando veamos que el niño esté realizando actividades autónomamente, es bueno incentivárselo y hacerle ver que estamos orgullosos de él. Por ejemplo, a un niño al que nunca se le felicita o le muestran sus avances cuando está comiendo solo, se lava solo los dientes o deja ordenada su pieza, difícilmente sentirá alguna motivación por mejorar o hacer las cosas por sí mismo.

¿Qué podríamos hacer?

Por ejemplo si le cuesta vestirse y lo hace decirle “Qué bien te vestiste solo”. Si ayuda en la casa “Estoy muy orgulloso de toda la ayuda que me diste” o si nunca se había lavado las manos por sí mismo y lo hace decirle “Qué grande estás que ya saber lavarte las manos”.