



## **Autonomía en los niños/as**

La identidad y autonomía personal, hace referencia al progresivo conocimiento que los/as niños/as van adquiriendo de sí mismos/as, a la auto-imagen que tendrán a través de este conocimiento, y a la capacidad para utilizar los recursos personales que en cada momento dispongan.

Desde que el niño/a nace hasta que va controlando sus movimientos, que al principio son reflejos incontrolados, está inmerso en una dinámica en la que los adultos de su alrededor le hacen las cosas, dependiendo de cómo realicemos esto último favorecemos o entorpeceremos su desarrollo.

La autonomía se puede definir como la capacidad que se posee para realizar actividades sin ayuda de los demás. En los niños y niñas es muy importante fomentar y potenciar el desarrollo y adquisición de la misma, por las siguientes razones:

1. Aumenta la autoestima.
2. Desarrolla la responsabilidad.
3. Fomentamos el desarrollo de la capacidad de aprender a aprender.
4. Están más predispuestos/as para afrontar nuevos aprendizajes.

Muchas veces debido a las prisas, tendemos a hacerles las cosas a los niños y niñas pensando que más tarde podrán aprender. Y otras veces, debido a la respuesta de los niños o niñas como "yo no puedo" o "yo no sé", tendemos a hacerles las cosas. Esta actitud nuestra no favorece el desarrollo de los niños y niñas dado a que en estas edades tienen una actitud favorable para hacer las cosas por sí solos/as y para cooperar en las tareas de la casa y del colegio, por ello debemos aprovechar esta tendencia para desarrollar la autonomía.

### **Que debemos proponernos como padres para conseguirla:**

#### **1- Ofrecerles alternativas para que elija.**

Permitamos que el niño pueda elegir entre dos o más alternativas sin advertirles que hagan una cosa. De esta manera conseguiremos que el niño aprenda a ejercer el control sobre sus acciones.

#### **2.- Dejarle actuar reconociendo su esfuerzo cuando se enfrenta a dificultades.**

Es bueno que poco a poco el niño/a se enfrente a nuevos retos: usar el cuchillo y el tenedor, atarse los zapatos, resolver un problema de matemáticas...

#### **3.-No atosigarlo/a con preguntas.**

Preguntar demasiado puede parecer un signo de interés hacia el niño, pero también es una invasión de privacidad. Estimular su autonomía es permitirle que cuente sus experiencias cuando desee.

#### **4.- Más que darle respuestas hacerle pensar.**

También se puede pensar que estimular al niño/a es contestarles en cuanto y a todo lo que pregunten. Podemos estimular su razonamiento si le devolvemos la pregunta. Qué mejor manera de estimular su razonamiento que hacerle pensar sin darle de primeras la solución a todo. Ej: Alumno: ¡Tía, se me quedó el cuaderno!  
Tía: ¡Es un problema! ¿Cómo puedes resolverlo?

#### **5.- Enseñarle a buscar soluciones fuera.**

Ser autónomo significa dejar de depender de los padres y madres y buscar otras instancias para resolver los problemas. Por eso, cuando ante preguntas de los niños se les remite a que busquen la información en soportes que sean adecuados para su edad libros, colegio, Internet, enciclopedias.

#### **6.- No desanimarle.**

A veces cuando los niños plantean sus ilusiones, intereses o planes para el futuro se cae en la tentación de protegerles de la desilusión. Estimular la autonomía es dejar que planifiquen y comprueben por sí mismos que las decisiones a veces nos pueden decepcionar si no cumplen las expectativas que tenemos al principio.

Todos estos consejos irán en función de la edad y de la madurez que tengan nuestros hijos/as. Nosotros como padres/madres debemos de tener esto en cuenta a la hora de llevarlos a la práctica.

La sobre protección a los niños/as hoy día está llegando a niveles tan graves que nuestros niños/as no saben enfrentarse a los pequeños problemas que poco a poco se les presentan. Los niños y niñas sobreprotegidos sufren tanto daño como los abandonados.

Los expertos plantean que cuando a los pequeños se les presta ayuda innecesaria es probable que se haga de de ellos/as niños/as con falta de autonomía personal, inseguros, dependientes en exceso de los adultos, poco creativos y, por tanto, vulnerables e incapaces de llegar a una completa madurez.

Cuando los padres intervienen directamente, excusan a su hijo/a continuamente y ven el problema siempre en los otros, no se suelen solucionar los conflictos, más bien al contrario, se magnifican y acaban normalmente enrareciendo el ambiente de grupo.

Si como es lógico como padres/madres deseamos que nuestros hijos/as sean felices y para ello deseamos evitarles sufrimientos, interviniendo en sus vidas cada vez que surge una dificultad, es privarles de un aprendizaje necesario. Es recomendable enseñar a los hijos/as a resolver sus problemas, confiando en su capacidad para encontrar soluciones.

Las personas que han estado sobreprotegidas, han tenido menos oportunidades de aprender y esto suele hacerlas inseguras, menos creativas para la vida y empiezan a sentir que equivocarse es algo tan horribles, que les deja en ocasiones

paralizadas.

Los niños y niñas de tres años deben poder hacer por sí solos/as las siguientes tareas:

- 1. Vestirse solos ayudandoles en las prendas más complicadas.**
- 2. Subir y bajar cierres.**
- 3. Iniciarse en el abrochado de botones.**
- 4. Ponerse calcetines y zapatos con velcro o con hebilla.**
- 5. Poner la ropa al derecho y doblar algunas prendas simples.**
- 6. Guardar y sacar las cosas de la mochila.**
- 7. Ponerse la mochila.**
- 8. Peinarse.**
- 9. Lavarse la cara y las manos.**
- 10. Cepillarse los dientes.**
- 11. Ayudar en el aseo diario del cuerpo.**
- 12. Ir al baño solo/a.**
- 13. Limpiarse después de ir al baño.**
- 14. Sonarse.**
- 15. Recoger sus juguetes u objetos de uso personal.**
- 16. Ayudar en alguna tarea sencilla del hogar, como por ejemplo regar las plantas o poner la mesa.**
- 17. Beber leche de una taza o vaso.**
- 18. Usar la cuchara y el tenedor correctamente para comer.**
- 19. Limpiarse la boca con la servilleta mientras está comiendo**



Si tu hijo/a con 4, 5 o 6 años no realiza estas tareas por sí sólo/a, pues deben plantearse por qué no lo hace y fomentar urgentemente su desarrollo. No olvidemos que:

# Una mayor autonomía favorece una buena autoestima

