

Conducta ¿Cómo fomentar la autonomía y la responsabilidad?

Educamos la autonomía cuando ayudamos a los niños a desarrollarse como personas independientes, capaces de tomar sus propias decisiones y valerse por sí mismos. Es nuestra tarea como adultos, valorar sus aptitudes y fomentar su autoestima y responsabilidad con amor, perseverancia, paciencia y empatía.

La autonomía permite que los niños **desarrollen su propia identidad y les ayuda a aceptarse tal cual son**. Favorece la independencia, y es algo que comienza con la responsabilidad. Es por ello, que debemos fomentarla según la edad de cada niño y en los siguientes ámbitos:

- **Hábitos:** inculcar conductas de vida saludable (alimentación, higiene, aspecto físico) o de conducta desde temprana edad, permite que los niños aprendan a cuidar de sí mismos de manera independiente. Al exigirles que realicen estas acciones de manera constante, pronto se acostumbrarán a hacerlo por su propia cuenta, reconociendo que es beneficioso para ellos mismos.



- **Desarrollo intelectual:** el uso de libros, juegos y espacios culturales, fomenta la curiosidad de los niños y facilita su proceso enseñanza-aprendizaje, además de despertar en ellos el interés por distintas materias. Esto contribuye a desarrollar su identidad y capacidad de reconocimiento de sus propios gustos personales.
- **Interacciones sociales:** las relaciones que los niños establecen con otros niños y adultos ajenos a la familia, les ayudan a integrarse, a conocer el sentido de la amistad, a tener sus

propias opiniones, a ser tolerantes y a consolidar su personalidad.

- **Ocio:** es importante generar espacios para que los niños jueguen, no solamente por su desarrollo intelectual, sino que también el juego les permite que se hagan responsables de elegir qué jugar, cómo jugar y con quién jugar.
- **Tareas:** para ayudar a un niño en el proceso de madurez y autonomía es importante que, desde pequeño, se responsabilice en diversas tareas en el hogar, las cuales deben ir en aumento de manera progresiva según la edad. Desde doblar un par de servilletas, hasta hacer su propia cama. Nunca debemos subestimar su capacidad de hacerse cargo de estas cosas por su propia cuenta.

Atendiendo estos aspectos **no solamente estaremos formando niños más autónomos, sino adultos más maduros.** Debemos tener en cuenta que cuando los niños llegan a la **adolescencia**, ya no tienen tanta dependencia psicológica con sus padres, por lo que, **preparar a los niños para que lleguen a esta etapa con cierto desarrollo de autonomía y consciencia de que tienen que hacerse cargo de sus acciones**, les ayudará a ser personas maduras, seguras de sí mismas y con capacidad para enfrentarse al mundo que los rodea.

Una de las tareas más importantes que tienen los padres a la hora de educar a sus hijos, es la de enseñarles a ser responsables. De la responsabilidad, nace la capacidad para decidir entre diferentes opciones, reconociendo y asumiendo las consecuencias de las mismas y respondiendo ante los propios actos.

Un niño aprende el sentido de la responsabilidad de manera progresiva, cuando los adultos le guían, orientan, apoyan y le hacen partícipe en la toma de decisiones. Es por ello, que los padres deben dar **pequeñas responsabilidades a los niños según su edad y capacidades personales.**

Ahora bien, ¿cómo fomentar la responsabilidad en los niños?

- **Estableciendo normas y límites:** alguien dijo por ahí que “nada desconcierta más a los niños que la ausencia de normas” y es una gran verdad. ¿Han visto alguna vez a alguien más desregularizado que un niño sin normas y límites? Pues, yo no.

Es importante entender que **en un principio, los límites y las normas producen resistencia en los niños**, sin embargo, va desapareciendo en la medida en que normas y límites se integran en un sistema de convivencia coherente.

- **Ayudándoles en la toma de decisiones:** se puede comenzar por decisiones pequeñas, por ejemplo, elegir qué pijama va a usar a la hora de dormir, qué hacer primero, si lavarse la cara o los dientes; decidiendo qué comer, si papas o lentejas, etc.
- **Siendo claros a la hora de expresar lo que esperamos de ellos:** es irrisorio creer que los niños van a adivinar lo que estamos pensando, por lo que debemos expresar con claridad qué es lo que le estamos pidiendo antes de criticar alguna insuficiencia en su actuar.
- **Enseñándoles a valerse por sí mismos y a enfrentar nuevas situaciones:** cuando los niños comienzan a asumir responsabilidades aprenden a confiar en sí mismos, por lo que debemos alentarlos a salir de su zona de comodidad y a enfrentarse a nuevos desafíos (tanto físicos/deportivos, como intelectuales o sociales).



- **Ayudándoles a valorar el error y/o fracaso:** a veces, por querer que los niños no sufran o por querer evitarles un malestar, no dejamos que hagan las cosas a su manera. Ese es un pobre favor para el resto de su vida. Olvidamos que para madurar, es necesario explorar, correr riesgos y aprender que de los errores y fracasos también salen cosas buenas. A fin de cuentas, todos tuvimos que hacerlo, ¿no?
- **Encomendándoles pequeñas "misiones":** aunque sean pequeños, siempre hay algo que los niños pueden hacer. Por ejemplo, recoger y guardar los juguetes después de jugar,

ordenar su pieza, poner y/o quitar los cubiertos de la mesa, comprar el pan, lavarse solos los dientes, cuidar de sus útiles escolares, ordenar su mochila, dar alimento y agua al perro, etc. Esto se conecta también con el desarrollo de la autonomía.

- **Estableciendo horarios:** es importante establecer tiempo de estudio y de ocio, los niños necesitan tener una estructura clara, que si al principio no entienden, después aprenderán a valorar. Y ¡ojo! que para esto hay que tener presente que no es lo mismo, invierno que verano, o días lectivos que fines de semana.
- **Mostrándoles apoyo y estando disponibles cuando nos necesiten:** todos los niños requieren el apoyo de una persona adulta en su desarrollo (hasta los adultos solemos necesitarlo a menudo). Ellos necesitan tener la seguridad de que pueden contar con sus padres en caso de necesidad, y esto es lo que les permite tener confianza para explorar el mundo.
- **No terminar haciendo una tarea que le fue encomendada al niño:** está bien que ayudemos y/o acompañemos a los niños, pero no es correcto permitir que se desentiendan por completo de lo que les corresponde hacer. Esto es un clásico error, porque a veces suele ser el camino más fácil para el adulto, pero es muy importante que los niños aprendan que las cosas requieren de esfuerzo y perseverancia.
- **Valorando su esfuerzo:** los logros hay que felicitarlos y es positivo establecer un programa de recompensas para motivar al niño a comportarse de manera responsable. No, no se trata de sobornarlo con que le compraremos el último juego de Play Station a cambio de cierta conducta esto puede hacerse elogiando el trabajo realizado o con cualquier otro tipo de premios, que no tienen por qué ser algo material.

Y, ¿cómo tratar a nuestros hijos en este proceso?

Los padres podemos cometer infinitos errores al educar a nuestros hijos, pero si somos más conscientes de qué actitudes les ayudan a desarrollarse mejor como personas, podremos aportarles mejores herramientas para seguir su propio camino en la vida. Aquí unas últimas recomendaciones de cómo tratar a un niño para que su aprendizaje de la autonomía y la responsabilidad sea un proceso agradable.



- Proyectar una imagen positiva en ellos, para que se valoren y se respeten.
- No etiquetarlos. Si un niño escucha un sin fin de veces lo que piensas de él, terminará creyéndoselo y actuará en consecuencia.
- No exigirle tareas por encima de sus posibilidades, ya que esto conlleva a la frustración y desmotivación.
- Aumentar gradualmente el grado de exigencia, una vez que el niño tenga adquiridas las habilidades para realizar una tarea.
- Enfrentar los conflictos y obstáculos: debemos dotar a los niños de recursos para que puedan enfrentarse a ellos.
- Cumplir los pactos que hagamos con ellos.
- No culpabilizarlos de lo que salga mal, pues esto no favorece su tolerancia a la frustración. Tampoco se trata de justificarlos, sino de identificar su responsabilidad específica en los actos.
- Darles todo nuestro amor, confianza y cariño. Esto permite que los niños se sientan respaldados y valiosos.

No debemos olvidar, que **la educación comienza antes de nacer** (por las ideas preconcebidas que tienen los padres sobre cómo educar a sus hijos) y que es un proceso constante que nunca termina.

Educar en autonomía, es formar al niño de manera que pueda avanzar en su día a día superando obstáculos, alcanzando la independencia y madurez. Lo que si bien, no deja de ser una tarea ardua, por estar en juego otros factores, como el propio carácter de los niños o lo que vamos haciendo para que ellos desarrollen una buena autoestima. Se convierte en una de las tareas más nobles y gratificante de la vida.

Como adultos somos determinantes en la vida de un niño y ¿qué más importante que orientar la vida de éste hacia la felicidad, amor propio y desarrollo pleno de sus capacidades y potencialidades?