



(FRATO)

AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD

FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y LA RESPONSABILIDAD

Desde que los niños son pequeños ya ponen de manifiesto que son personas competentes, saben expresar sus sentimientos, emociones, necesidades, deseos, preferencias. Poner en valor sus aptitudes, prepararles psicológicamente y fomentar su autoestima y responsabilidad pasa por que los padres y madres aprendamos a tener paciencia, perseverancia, empatía y confiar en ellos. No hay que olvidar que esta es una etapa dentro del proceso educativo, y muy importante.

Educamos la autonomía cuando ayudamos a los niños a desarrollarse como personas independientes, capaces de tomar sus propias decisiones y valerse por ellos mismos. La autonomía permite que los niños desarrollen su propia identidad y les ayuda a aceptarse tal cual son. Cuando se habla de autonomía en los niños y niñas parece un concepto que no va dirigido a ellos. La autonomía favorece la independencia y la responsabilidad. 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.**

¿CÓMO FOMENTARLA?

- Acorde a la edad del niño/a



La responsabilidad se adquiere y desarrolla progresivamente a lo largo de etapas, el desarrollo de la capacidad de actuar de forma responsable depende de cada persona y del contexto o ambiente que la rodea, todo ello conlleva que existan ritmos distintos en función de las diferencias individuales. Por ello, los datos que se presentan a continuación no deben entenderse de forma estricta o cerrada sino como una referencia.

ENTRE 3 Y 4 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Observo la conducta del adulto y la imito. • Actúo en función del premio o castigo. • Voy siendo capaz de controlarme y puedo tener orden en mis cosas. • Colaboro en guardar juguetes y los recojo. • Puedo poner algunas cosas fáciles en la mesa como el plato y los cubiertos, etc. • Me desnudo solo y me visto con ayuda. • Estoy aprendiendo a compartir las cosas y a esperar turno. • Empiezo a interesarme cada vez más en jugar con otros niños.
-----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Se hará en todos los aspectos de la vida:

- **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 al desarrollo de 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.

- **Medidas para fomentarla:**

- **Estar convencidos de que vais a conseguir educar a vuestros hijos/as en los aspectos que os proponéis y de que confiáis en sus posibilidades.**
- **Estableciendo normas y límites:** Josefina Aldecoa dice que “nada desconcierta más a los niños que la ausencia de normas”. 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 jersey se pondrá entre dos que le ofrezcamos; qué hacer primero, si lavarse la cara o los dientes; 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). Cuando confían en sí mismos es cuando empiezan a asumir sus responsabilidades.
- **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. Olvidamos que para madurar, es necesario explorar, correr riesgos y aprender que de los errores y fracasos también salen cosas buenas.

- **Encomendándoles pequeñas “misiones”:** aunque sean chicos, siempre hay algo que los niños pueden hacer. Por ejemplo, recoger y guardar los juguetes después de jugar, ordenar su habitación, 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.

- **No cumplir con las responsabilidades tiene que tener sus consecuencias.**
- **Qué hacer antes/en el momento/una vez iniciada/finalizada la tarea:**

<p>ANTES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conviene tener muy claras las responsabilidades de cada miembro de la familia. Cada uno debe saber qué tiene que hacer, cómo y cuándo debe hacerlo. - Es preciso que las personas adultas que conviven con niños se pongan de acuerdo en qué responsabilidades se les van a exigir. - Conviene que las personas adultas reflexionemos sobre cuál es nuestro grado de responsabilidad; no debemos exigir a los hijos lo que no nos exigimos a nosotros mismos. - Antes de exigir o proponer una tarea, por ejemplo, ordenar sus juguetes, es necesario que comprobemos si cuenta con un espacio adecuado, tiempo disponible y si sabe hacerlo mínimamente. - La paciencia y la tolerancia son actitudes imprescindibles de los padres y madres que quieren ayudar a sus hijos para que crezcan responsables. Conviene tener en cuenta que no siempre pueden realizar una tarea perfecta, que pueden cometer errores y estos pueden ayudarle en su proceso de aprendizaje.
<p>EN EL MOMENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mostrar confianza, hacerle saber que está capacitado para realizarla bien y darle seguridad “Hoy te vas a vestir solo y sé que lo vas a hacer bien”. - Explicar con claridad y con pocas palabras qué deseamos que haga y comprobar que lo ha entendido bien.

	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar mensajes tales como: “Lo voy a hacer yo porque haces todo mal”. Con estos mensajes que desvalorizan al niño eliminamos la motivación que pudiera tener, anulamos sus esfuerzos para mejorar y se resiente su autoestima.
<p>UNA VEZ INICIADA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca hagas tú lo que tu hijo es capaz de hacer por sí solo/a. - Observa las posibilidades y grado de evolución de tu hijo/a y vete adecuando el grado de exigencia y el tipo de responsabilidad a su crecimiento. Siempre hay que ayudarlo a subir paso a paso por los escalones que le llevan a una responsabilidad personal. - En algunas ocasiones, conviene proponer la posibilidad de elegir entre dos opciones (juegos, ropa, ocio,...). En el ejercicio de la elección se aprende a tomar decisiones. Cuando se elige, hay un compromiso y un riesgo: el compromiso de experimentar lo que elige y el riesgo de equivocarse. De este modo, el niño aprende a tolerar la frustración y a asumir las consecuencias de lo que realiza. - No se debe permitir que abandone la tarea elegida porque así se favorece su inconstancia y puede adoptar conductas caprichosas e impulsivas. - Hay que estar atento a los progresos de autonomía personal o en hábitos de responsabilidad. Una palabra cariñosa, una muestra de afecto, ayudan a consolidar lo aprendido y motivan para intentarlo de nuevo. Refuerza las conductas que indiquen progresos manifestando tu aprobación. - Es muy importante para que el niño/a se acostumbre a prestar atención y controle su conducta que, cuando le mandes un recado o tarea o des una orden,

	<p>compruebes que ha entendido lo que se espera de él y no repitas la orden. Si siempre la repites, se acostumbra y no presta atención. No tengáis reparos en sancionar los olvidos frecuentes; es una manera de educar la atención voluntaria y la obediencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es conveniente fijar de antemano que las órdenes no se van a repetir y que, si no está atento, deberá asumir las consecuencias. - Conviene permanecer atentos al desarrollo de la tarea y proporcionarle pequeñas ayudas en el momento preciso. - Las tareas largas y complejas es preciso dividir las en pequeños pasos y permitirle hacer una parte, la que pueda realizar por sí solo/a. Por ejemplo, para enseñarle a vestirse se le enseña primero a quitarse la ropa; más tarde puede subirse los pantalones, ponerse los calcetines, etc. y finalmente llegará a vestirse solo.
FINALIZADA	<ul style="list-style-type: none"> - Controla en qué grado y modo ha cumplido la tarea. - En caso de incumplimiento por olvido, deberá asumir las consecuencias. - Valora lo que ha hecho, exprésaselo con muestras de afecto y muestra tu satisfacción por su colaboración en el buen funcionamiento de la familia. - Si la tarea no se ha finalizado o no está bien hecha, ante todo y en primer lugar, valora su actitud, destaca los aspectos positivos e indícale en qué puede mejorar. - Dale muestras de confianza, permítele que pueda rectificar y ánimale a que lo intente de nuevo.

- **Actitudes de los padres que favorecen este aprendizaje:**

- 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 excusarlos, 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

BIBLIOGRAFÍA

- **CEAPA.** *“Cómo fomentar la autonomía y responsabilidad en nuestros hijos e hijas”.*
- **Gobierno de Navarra** *“Desarrollo de conductas responsables de 3 a 12 años”*

