



AUTONOMÍA INFANTIL

1. ¿Qué es?

Veamos primero qué no es: no se trata de imaginarnos niños ideales que hacen sus cosas solitos y de la manera que a nosotros nos gusta, no se trata de nuestra comodidad... Nada más lejos de la realidad... Se trata de que se ensucie todo, de que pasemos miedo porque creemos que le va a pasar algo, y de que tardemos mucho más tiempo en conseguir lo que queremos que si lo hacemos nosotros, ... Por eso, en la mayoría de ocasiones son los propios padres y madres los que boicotean la autonomía e independencia de su hijo.

La autonomía implica la capacidad de hacer las cosas por sí mismos, por propia iniciativa, sin necesidad de que otra persona esté continuamente "ayudando" a realizar determinadas acciones.

Los beneficios de **fomentar la autonomía infantil** no se limitan a la infancia, sino que trascienden para toda la vida del niño.

Es fundamental educar a los niños y niñas para que sean autónomos ya que es más que una capacidad, **la autonomía hace referencia a una forma de pensar, de actuar de sentir y en definitiva la única forma de ser uno mismo, sin límites, sin miedos con fuerza y con seguridad.**

1.1 Las personas con capacidad de autonomía

Las personas que han desarrollado la autonomía piensan por sí mismas sin dejarse influenciar por las opiniones de los demás. Actúan siguiendo sus propios deseos, por sí mismos, sin necesidad de que les digan como tienen que hacer las cosas o que es lo que tienen que hacer. Sienten sin miedo, sin necesidad de aprobación.

La autonomía es una capacidad que permite a las personas ser ellos mismos y expresarse sin miedo.





1.2 El gran enemigo de la autonomía infantil, la sobreprotección.

Los miedos de los padres y madres hacen que los niños y niñas no se desarrollen adecuadamente.

Relacionado con esto, debemos diferenciar entre: Peligro y Riesgo. Los niños deben asumir riesgos, ponerse a prueba y ver hasta dónde pueden llegar, y nosotros como padres y madres debemos darle confianza para que lo logren, pero, por supuesto, protegiéndolos de cualquier peligro. Así aumentaremos su autoestima y autoconfianza. “Cualquier ayuda innecesaria es un obstáculo para su desarrollo”.

En ocasiones, aunque estemos muy asustados, debemos mantener la calma para darles confianza si no, les transmitiremos MIEDO que les paralizará en su desarrollo. Somos su punto de referencia.

1.3 Ingredientes.

- TIEMPO
- CONFIANZA
- PACIENCIA

2 Beneficios de la Autonomía en los niños y niñas

El desarrollo de la autonomía ha de ser un objetivo prioritario en la educación de los niños y niñas. Cuando un niño es autónomo es capaz de hacer por sí mismo tareas adecuadas a su edad y nivel de desarrollo (vestirse, recoger, tareas escolares, etc.), por el contrario, cuando un niño es poco autónomo, será un niño dependiente, que pide ayuda, sin iniciativa, siendo habitual que presente problemas de aprendizaje y dificultad para relacionarse.

Beneficios de la autonomía:

- Favorece su **capacidad de concentración**, al ver que esto es responsabilidad suya.
- **Les ayuda a pensar**, no les viene todo pensado de fuera
- Desarrollan su fuerza de voluntad y su **capacidad de esfuerzo**, imprescindible para lograr sus metas.
- Fomentan su **autodisciplina** y control interno.



3 10 Consejos para el desarrollo de la autonomía infantil.

1. **Dale, poco a poco, responsabilidades adecuadas a su edad** (vestirse, recoger su cuarto, colaborar en tareas de la casa, ocuparse y organizar sus tareas escolares). En un principio es bueno que les expliques lo que tiene que hacer y cómo, para después dejarles solos que lo hagan.
2. **Ofrece alternativas para que decida entre varias.** De esta forma estamos desarrollando su capacidad para tomar decisiones por sí solo.
3. **Involúcralos en la planificación y elaboración de diferentes tareas** (fiestas, paseos, salidas, compra, etc.)
4. **Establece horarios y rutinas, así como reglas. Han de ser concisos, claros y consensuados.**
5. **Confía en sus capacidades y déjale solo**, aunque supervisa. Si le transmites que crees que es capaz, el niño lo creará.
6. **Apórtale seguridad en sí mismo dejándole que se ocupe solo de hacer determinadas tareas.**
7. **Deja que se equivoquen**, y habla con él, de lo que ha pasado y de cómo evitarlo. Haz que aprenda de sus equivocaciones.
8. **Estimula los logros con comentarios positivos.** Deja los regalos para ocasiones especiales, no le motives con ellos, ha de aprender la importancia de ser responsable, por los beneficios que le aporta no porque vaya a recibir un regalo.
9. **Enséñale a aceptar las consecuencias de sus decisiones sin sentirse culpables** y sin que cojan miedo a equivocarse. (el miedo a errar va en contra de la independencia y de la autonomía).
10. **Emplea la disciplina positiva y favorece el desarrollo de la autodisciplina.**
11. **Priorizar, no todo a la vez.**
12. **Ser flexibles**, nos tenemos que adaptar al niño, a las circunstancias, ...
13. **Permitir errores**, tanto a los niños como a nosotros mismos, equivocarse forma parte del proceso.



4. Áreas en las que trabajar su autonomía.

Siempre debemos dejar que el niño realice toda aquella actividad que pueda hacer “por sí solo”, teniendo en cuenta que esta actividad no genere un daño para él.

Debemos considerar, también, los siguientes aspectos que se presentan en orden: desde los primeros hábitos de autonomía hasta los últimos que deben inculcarse en los niños.

- **Aseo personal.** Dependiendo de la edad de cada niño este es un aspecto que, en líneas generales, debemos tener en cuenta puesto que, todo niño puede comenzar (incluso a temprana edad) a asearse en forma individual: cepillarse el cabello, lavarse los dientes, bañarse, controlar esfínteres, etc. (claro que este punto dependerá de la edad de cada niño, pero es importante dejar que los niños aprendan paulatinamente estos hábitos de higiene).
- **Comida.** Permitir que el niño pueda comer solo es una de los primeros síntomas de autonomía que debemos enseñarles.
- **Vestimenta.** El cuidado de la vestimenta, así como el reconocimiento de la suciedad en la propia ropa son muy importantes: cambio de calcetines, cambio de pantalón, reconocimiento del frío o del calor en el propio cuerpo, etc.
- **Relaciones sociales** (en el hogar o en la sociedad). Estos hábitos van desde saludar a personas conocidas, pedir disculpas cuando corresponda, escuchar a los demás, respetar las charlas de los adultos y las opiniones de otros niños, etc...



5. Tabla de tareas del hogar.

TABLA DE TAREAS DEL HOGAR PARA MENORES SEGÚN SU EDAD

EDAD APROXIMADA	JUGUETES	NATURALEZA	ROPA Y ORDEN	COMIDA	HOGAR
DE 2 A 3 AÑOS	GUARDARLOS EN SU SITIO	REGAR LAS PLANTAS	ROPA SUCIA EN LAVADERO	COMER SIN AYUDA	TIRAR COSAS A LA BASURA
DE 3 A 5 AÑOS	ORDENAR LOS JUGUETES	ALIMENTAR A ANIMALES	VESTIRSE SIN AYUDA	AYUDAR A EN LA MESA	ASEARSE SIN AYUDA
DE 5 A 9 AÑOS	ORDENAR SU HABITACIÓN	CUIDAR DE LA MASCOTA	HACER LA CAMA	COCINAR CON AYUDA	LIMPIAR EL POLVO
+ DE 9 AÑOS	DISEÑAR SU ZONA DE JUEGOS	CUIDAR ANIMALES SIN AYUDA	ORDENAR LA ROPA	FREGAR PLATOS	LIMPIAR EL SUELO

CADA MENOR ES DIFERENTE ASÍ QUE DEBES ADAPTARTE A SU DESARROLLO PERSONAL, DEBES SER POSITIVO, MOTIVADOR Y DESCUBRIR QUÉ LE GUSTA HACER

RECUERDA QUE DEBE SER COMO UN JUEGO EN EL QUE TODOS PARTICIPAN Y EL MENOR DESARROLLA SU AUTOESTIMA Y SENTIMIENTO DE PERTENENCIA