



MI HIJO: ¿AUTÓNOMO?

Ps. María Trinidad Del Real

Muchas veces al escuchar la palabra “autonomía” no la tendemos a relacionar con nuestros niños, menos si éstos son preescolares. Comentarios del tipo: “¿Cómo va a ser autónomo si es que tiene 4 años?”, “Le falta una vida para eso”, suelen repetirse entre varios padres. No obstante, ¿le estamos pidiendo a nuestros niños que sean independientes, que hagan todas las cosas por sí solos, sin nuestra ayuda o guía? Ciertamente no, y esperar eso sería muy poco realista de nuestra parte.

Entonces, ¿qué es la autonomía? Entendámosla como la capacidad que tiene cada persona de realizar las tareas y actividades propias de su edad y de su contexto sociocultural. Propias de su edad, en el sentido de que guarda directa relación con la etapa del desarrollo vital en la que se encuentra cada persona. Propias a su contexto, ya que es aquel conjunto de normas, valores y prácticas socioculturales quienes determinan aquellas tareas que se esperan a cada edad.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE A ESTA EDAD?

Promover la autonomía desde preescolares es fundamental para el desarrollo de una autoestima positiva y de la seguridad en sí mismo. En la medida en que me doy cuenta de que soy capaz de hacer algo por mi mismo, me siento feliz y bien conmigo, reconozco mis habilidades, siento que tengo las herramientas para lidiar con mi entorno, me vuelvo más independiente y me valoro de forma más positiva. De esta forma, el desarrollo de la autonomía promueve la autoeficacia, el razonamiento lógico, la responsabilidad, la creación de nuevos hábitos y el aprendizaje de normas. Un niño autónomo es un niño preparado para lidiar con los distintos desafíos que le pone la vida, consciente de sus habilidades y capacidades, que sabe resolver situaciones por sí mismo cuando lo puede hacer, y que sabe pedir ayuda cuando es necesario. Al promover esta habilidad, empoderamos

a nuestros niños, otorgándoles la seguridad y las herramientas necesarias para desenvolverse en el mundo de mejor forma. De lo contrario, podemos confundir el afecto con la dependencia y, sin querer hacerlo, podemos estar incapacitando a nuestros niños en su desenvolvimiento cotidiano y en la resolución de conflictos. Pues, ¿qué será de ellos si es que nosotros no estamos constantemente a su lado? ¿Qué pasará el día de mañana, y cómo se va a sentir, cuando se enfrente a nuevos desafíos y no estemos ahí para ayudarlo?

¿SIGNIFICA QUE TENGO QUE REGALONEAR MENOS A MI HIJO?

Definitivamente, ¡no! Al incentivar la autonomía no queremos quitar aquellos espacios de regaloneo, cariño, aquel tiempo de calidad que pasamos juntos, o el afecto que les entregamos. Mas bien se trata de darles nuevas oportunidades para que ellos puedan ir aprendiendo cosas nuevas y desarrollando nuevas habilidades, aparte de los momentos de afecto. Sin embargo, es importante reflexionar en torno a qué es lo que consideramos como regaloneo: ¿siento que es regalonearlo cuando le llevo la mochila o le doy la comida? ¿Y él/ella: recibe ese acto como una muestra de cariño? ¿O simplemente lo ve como que “lo hacen por mí”? Tengamos cuidado de no confundir el regaloneo con el hacer todo por nuestros niños.

¿QUÉ DEBO EVITAR?

- **Hacer todo por el/ella:** Al hacer esto, le estamos transmitiendo la idea de que “no eres capaz de hacerlo, entonces lo hago yo por ti” y disminuimos la curiosidad e interés por hacer cosas nuevas. **¡Dejémoslos explorar y aprender por sí mismos!**

- **No dar el tiempo suficiente para que aprenda:** Nadie nace sabiendo y nadie aprende a la primera. Seamos pacientes y constantes, **¡itodos tenemos nuestro propio ritmo!**

- **Apurar y criticar:** ¿Quién va a querer hacer algo nuevo, si en vez

de animarlo lo apuran, critican o recalcan constantemente lo que hace mal? **¡Destaquemos lo positivo y sus esfuerzos!**

- **Gritar o amenazar:** Esto crea un ambiente tenso y de desconfianza. Cuando el niño está estresado, disminuyen sus posibilidades de aprendizaje. **¡Mantengamos un ambiente positivo!**

Y AHORA, ¿CÓMO LO PUEDO HACER PARA ENSEÑARLE UNA NUEVA HABILIDAD O CONDUCTA?

1. Muéstrole cómo hacerlo: Todos aprendemos a través de mirar al otro. Deje que su hijo lo mire haciendo algo, describa lo que está haciendo, muéstrole cómo hacerlo e invítelo a copiar la acción. Entréguele ayuda si es necesario, pero invítelo a intentar otra vez sin su ayuda. Asegúrese de felicitarlo por sus intentos y por aquellas cosas que sí logró hacer por sí mismo. No pretendamos que nuestros hijos hagan cosas que nosotros mismos no cumplimos. No podemos esperar a que sigan la regla familiar de “hablar con un tono de voz adecuado” si es que yo ando gritando por la casa. Recordemos: inosotros somos el primer ejemplo!

2. Utilice la enseñanza de momentos: Cuando su hijo se acerque a preguntarle algo, a conversar, a pedir ayuda o a mostrarle algo, está en un buen momento para aprender cosas nuevas. Detenga lo que está haciendo y otórguele toda su atención -en la medida de lo posible-. Simplemente decirle la respuesta no lo ayudará a pensar por sí mismo. Hágale preguntas e invite a que su hijo aprenda más, se dé cuenta de cosas por sí mismo y hable más: “¿De qué color crees tú que es? Sí, es rojo. ¿Qué otra cosa es roja?”. Dele pistas para resolver el problema, y cuando lo haga, felicítelo. Si su hijo no sabe, no lo presione, simplemente dígame la respuesta, ya habrá otras oportunidades para aprenderlo. ¡Aprovechemos estas instancias para expandir sus conocimientos!

3. Pregunte-Dilo-Hazlo: Para tareas de varios pasos tales como lavarse los dientes, vestirse o preparar comida, dividámosla en varios pasos.

1- Pregunte: Pregúntele a su hijo cuál es el primer paso. “¿Qué es lo primero que tenemos que hacer para lavarnos los dientes?”

2- Dilo: Pídale que responda. Si es que no sabe o no lo dice, digámosle nosotros. “Lo primero que hacemos es echarle pasta de dientes a la escobilla”.

3- Hazlo: Pedirle que lo haga. “Ahora muéstrame cómo le pones la pasta a la escobilla”. Si es que no sabe o no puede hacerlo, entreguémosle la mínima ayuda suficiente para que pueda hacerlo por sí mismo: por ejemplo, le abrimos la pasta y ponemos nuestras manos sobre las suyas, guiándolo gentilmente para apretarla. Deje que su hijo termine de hacerlo por sí solo.

Es muy importante felicitarlo por su cooperación o ayuda, por ejemplo: “¡Muy bien! Primero ponemos la pasta de dientes en la escobilla” y repita este proceso de Preguntar-Decir-Hacer con cada paso: ponerle la pasta de dientes, cepillárselos, enjuagarse y así. A medida que su hijo va dominando la habilidad, proporcione cada vez menos ayuda. ¡Paso a paso lo vamos logrando!

POR ÚLTIMO, ¿QUÉ HABILIDADES SE ESPERAN DE MI HIJO SEGÚN SU EDAD?

Es importante que consideremos que cada niño es diferente y todos aprenden a su propio ritmo. No obstante, hay ciertos logros esperados de acuerdo con cada edad, que nos pueden servir de guía y referencia:

• Se espera que los niños desde los 2 - 3 años puedan:

- Hacer pipí, lavarse y secarse las manos.
- Guardar el pijama en su lugar.
- Apagar las luces que no se estén usando.
- Tomar líquidos en un vaso.
- Guardar la colación en su mochila.
- Botar cosas en el basurero.
- Ordenar los juguetes en la caja antes de cambiar de actividad.
- Poner los libros en su lugar.
- Dejar la ropa sucia para lavar.
- Dormir solo en su cama toda la noche.

• Se espera que los niños desde los 4 - 5 años puedan:

- Limpiarse después de ir al baño.
- Enjabonarse y secarse luego de bañarse.
- Sonarse la nariz.
- Ser en encargado de cambiar el confort.
- Emparejar los calcetines.
- Taparse la boca al estornudar o toser.
- Comer con cuchillo y tenedor.
- Ayudar a poner la mesa (por ejemplo: las servilletas) y a recoger los platos.
- Poner el agua del perro u otro animal doméstico.
- Salir a buscar el diario.

• Se espera que los niños desde los 6 - 7 años puedan:

- Lavarse los dientes con la supervisión de los padres.
- Bañarse y vestirse solo.
- Abrocharse los cordones de los zapatos.
- Barrer y trapear.
- Doblar las toallas y la ropa limpia.
- Hacer la cama.
- Recoger la basura.
- Ayudar a pasear al perro.
- Regar las plantas.
- Ser el encargado de recoger los celulares en un canasto al sentarse en la mesa a comer.

