

REFLEXIONEMOS SOBRE LA AUTONOMÍA



"Niños y niñas independientes y capaces"

Nadia Cornejo Miranda
Psicóloga

Mónica Aretio Urbina
Asistente Social

Colegio Isabel Riquelme
Mayo 2020



Queridos padres:

Es fundamental que los niños aprendan a ser independientes.

A veces confundimos el regalinear con hacer todo por los niños y no les permitimos aprender nuevas cosas y desarrollar nuevas habilidades.

La tarea de ser padres es hermosa pero compleja, nadie nos enseña a ser padres, por lo tanto en la siguiente guía les daremos algunos tips para educar en la autonomía de manera consciente y efectiva.



¿QUÉ ES LA AUTONOMÍA?



- La **autonomía** tiene que ver con la capacidad del niño y niña de realizar todas las tareas y actividades que son adecuadas para su edad.
- **Niño autónomo** es aquel que logra realizar por sí mismo aquellas tareas y actividades propias de los niños de su edad.
- Un **niño poco autónomo** es un niño dependiente, que requiere ayuda continua, tiene poca iniciativa. Suelen ser niños muy sobreprotegidos.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS DESARROLLEN AUTONOMÍA?

La autonomía es muy importante para el desarrollo de la **responsabilidad**, pues niños y niñas aprenden a hacerse cargo de sí mismos y las consecuencias de sus actos

Fomenta el aprendizaje de **normas** y reglas

Ayuda a crear hábitos. Los **hábitos** nos permiten llevar una vida ordenada y disciplinada.



La independencia los hace **madurar**, sentirse importantes, experimentar el sentido de pertenencia al grupo, tomar sus propias decisiones, y de esta manera, ir **forjado su identidad**.

Cuando los niños y niñas aprenden a hacer las cosas por sí mismos desarrollan la **autoestima y seguridad**, se dan cuenta que son capaces de mucho más de lo que creían



¿QUÉ DEBEMOS EVITAR?



- ▶ **Hacer todo por el niño o niña:** si hacemos todo por ellos le transmitimos el mensaje “no puedes hacerlo, entonces lo hago por ti” y también disminuimos la *curiosidad e interés* de los niños por aprender cosas nuevas. Para desarrollar nuevas habilidades debemos incentivar a los niños a que salgan de su zona cómoda.
- ▶ **No dar tiempo para que el niño o niña aprenda:** La clave es ser paciente. Darles el tiempo a los niños para que se equivoquen y aprendan. Recuerda que todos y todas tenemos nuestro propio ritmo.



¿QUÉ DEBEMOS EVITAR?



- **Criticar:** Nadie se siente bien si en lugar de animarnos, solo nos critican y nos resaltan lo que hacemos mal. Recuerda *valorar los pequeños avances*.
- **Dar órdenes, gritar, amenazar:** Intenta crear un ambiente de confianza, *un cerebro que está estresado es un cerebro que no aprende*.

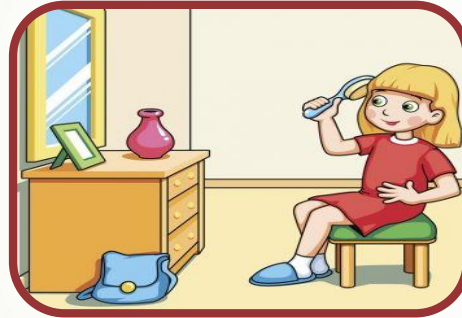
Ejemplo: Si le piden que colabore en poner la mesa, considera el tiempo extra que podría demorar en hacerlo bien, no te estreses ni intentes apurar al niñ@. Si comete errores, puedes decírselo con amor y respeto sin nunca olvidar señalar todas las otras cosas que se hicieron bien.



Para enseñar una nueva tarea vamos a seguir los siguientes pasos



Muéstrele como se debe hacer correctamente, haciendo usted mismo la tarea que debe enseñar, dando las instrucciones en voz alta.



Ahora pídale que lo repita y corrija los errores con paciencia. Recuerde también destacar lo que hizo bien.



Repasen la nueva tarea hasta que estén seguros que el niño o niña entendió lo que debía hacer y cómo hacerlo. Más tarde pueden volver a presentarse errores, no se preocupen, es normal.

Para enseñar una nueva tarea vamos a seguir los siguientes pasos



Ahora incorporen la nueva tarea a la vida diaria. En un comienzo, tendrías que hacer y supervisarlos. Poco a poco, verás que el niño logrará hacerlo por sí mismo. Cuando esto suceda, pueden elegir en conjunto una nueva tarea.





TABLA DE TAREAS QUE LOS NIÑOS PODRÍAN REALIZAR SEGÚN SU EDAD

2-3 años	4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12+ años
Comer solo.	Vestirse sin ayuda.	Hacer su cama.	Bañarse si ayuda	Limpiar su habitación.	Sacar la basura.
Ordenar sus juguetes.	Doblar sus ropa.	Organizar su escritorio.	Ayudar en la cocina.	Ayudar con los hermanos pequeños.	Hacer pequeñas compras.
Regar las plantas.	Asearse solo.	Preparar la mochila del cole.	Retirar la mesa.	Sacar a pasear a la mascota.	Coser botones.
Llevar la ropa sucia al canasto.	Ayudar a poner la mesa	Colocar su ropa en el armario.	Preparar platos sencillos.	Fregar el suelo.	Cocinar platos elaborados



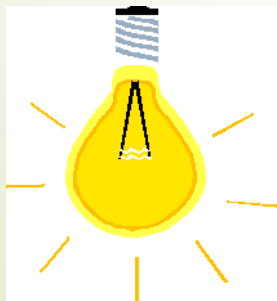
CONSEJOS EXTRAS

Recuerda reforzar constantemente con palabras amorosas tales como: qué inteligente eres, lo haces muy bien, me siento orgullosa de ti, etc.

Permite que se equivoquen

“El error es aprendizaje”

El nuevo hábito debe hacerse todos los días



Intenta evitar los premios o castigos materiales

Ejemplo: si le dices que si pone la mesa todos los días le pasarás o quitarás el celular o se lo quitarás, el niño o niña solo realizará la actividad por conseguir algo y no porque es algo que es parte de la rutina y se debe hacer.



**FORMAR PARA LA VIDA,
EDUCAR PARA CRECER**

