



# AUTONOMIA Y DESARROLLO



# ¿Cuáles son los hábitos de autonomía?

- Autocuidado: aseo y alimentación.
- Hábitos de sueño.
- Desarrollo psicomotor.
- Comunicación y habilidades sociales: Relaciones interpersonales y control del temperamento.
- Salud y seguridad personal: horarios y cumplimiento de tareas.
- Vida familiar: tareas domésticas y convivencia.



# ¿Qué supone adquirir unos hábitos de autonomía adecuados?

- Ayudará a los/las hijos/as a ser adultos independientes.
- Ayudará a afrontar diferentes situaciones de forma adaptativa.
- Ayudará a tener una mayor autoestima, a ser menos inseguros.
- En general, a estar más adaptados en la sociedad



## ¿Por qué es importante?

- Se debe recordar que guiando a los/las hijos/as en el aprendizaje de los hábitos de autonomía no solamente conseguimos el aprendizaje de los mismos sino que, además, les ayudamos a potenciar otras áreas del desarrollo.



# Ejemplos

- Ejemplo 1 (alimentación sólida).
  - Fortalece las encías y los dientes.
  - Agiliza los movimientos articulares.
  - Como consecuencia, se favorece la articulación de las palabras, lo que se traduce en desarrollo lingüístico.
- Ejemplo 2 (recoger juguetes).
  - Aprende una norma.
  - Aprende a que cada cosa tiene su sitio.
  - Aprende a facilitar el trabajo de los demás.
  - Aprende a cuidar y a apreciar los objetos.
  - Aprende a generalizar la norma.



# ¿Cómo podemos ayudar los padres y las madres a adquirir autonomía?

- Se debe ser guía de los/las hijos/as, practicar con el ejemplo.
- Se deben fomentar los hábitos de autonomía (\*). Los/as niños/as necesitan dificultades para crecer y ser autónomos.
- Querer fomentar únicamente las ventajas de la infancia puede suponer pocas responsabilidades, no fomentando su aprendizaje cotidiano.
- Se deben evitar actitudes sobreprotectoras (*“hablar por ellos/as”, “recogerles los juguetes”, “quitarles los zapatos y ponerles las zapatillas”, etc.*). No caer en el servilismo.

# Pilares básicos en los hábitos de autonomía

- Coherencia
- Autoestima
- Frustración óptima





# Coherencia

- La contradicción entre lo que se dice y lo que se hace invalida la norma que, o bien no se cumple, o lleva a la mentira.
- La seguridad y la falta de contradicciones ayuda a dar credibilidad a nuestras acciones.
- No se trata de adiestrar a los/las hijos/as, sino de enseñarles a autorregularse (Justificar los hábitos).
- **Consecuencia de la falta de coherencia:** Perjudica la autoestima:
  - Un/Una niño/a que se siente valorado/a y querido aprende a sentirse valioso y digno de ser querido.



# Autoestima

- Si no permitimos cierta autonomía en las acciones de nuestros hijos/as (vestirse, comer en la mesa, tirar el pañal a la basura) ellos/as perciben que no creemos que sean capaces de hacerlo:
  - Se trata de pedirles que hagan cosas que puedan ampliar sus capacidades.
  - Cuando los/las niños/as intentan cosas nuevas y fallan, se les debe conceder tiempo para corregirlas o solucionarlas sin ayuda.
  - Los padres/madres no deben ofrecer su ayuda antes de que se la pidan sus hijos/as (no es válida la frase "como estoy en casa no me cuesta").
  - Los padres y las madres deben tomarse la molestia de enseñar a sus hijos/as nuevos y más complejos conocimientos haciéndoles ver que son capaces de aprenderlos.



# Práctica de la Frustración Óptima

- Frustraciones que generen un conflicto que haga evolucionar al sujeto.
- Cierta nivel de desafío en la actividad diaria.
- Valoración crítica y constructiva por parte de los padres y madres de los rasgos y personalidad de sus hijos/as.
- Ejemplo 1:
  - Si con 3 años no se pone los zapatos solo/a, supone un desafío, pequeña frustración cuando lo intenta y no lo consigue.
  - La ayuda no debe ser ponerle los zapatos.
    - Marcarle pautas para que aprenda el procedimiento construyendo con él/ella la realidad.

# Práctica de la Frustración Óptima ("no")

- Ejemplo (Enseñarles a respetar el "no"):
  - Si quiere ponerse las sandalias le indicamos que "no"
  - Nosotros sabemos que va a llover, por tanto insistimos en el "no".



- Respetar el "no" supone:
  - Que se acostumbre a que no siempre se puede conseguir lo que se quiere porque hay razones (normas) que delimitan.
  - Generalizar a otros contextos el respeto a las normas.



# Conclusiones

- Si no permitimos cierta autonomía en las acciones de nuestros hijos/as (vestirse, comer en la mesa, tirar el pañal a la basura) ellos/as perciben que no creemos que sean capaces de hacerlo:
  - Se trata de pedirles que hagan cosas que puedan ampliar sus capacidades.
  - Cuando los niños/as intentan cosas nuevas y fallan, se les debe conceder tiempo para corregirlas o solucionarlas sin ayuda.
  - Los padres/madres no deben ofrecer su ayuda antes de que se la pidan sus hijos/as (no es válida la frase “como estoy en casa no me cuesta”).
  - Los padres y madres deben tomarse la molestia de enseñar a sus hijos/as nuevos y más complejos conocimientos.
  - Compartir las labores de crianza entre los miembros de la pareja favorece el desarrollo del niño/a.