

Autonomía y responsabilidad en los niños

Durante los primeros años de vida, el desarrollo de nuestros hijos es espectacular. De una manera muy rápida adquieren nuevas capacidades y habilidades. Estas habilidades en muchas ocasiones suponen un gran esfuerzo para el niño; por ello es necesario que los adultos que nos encontramos a su alrededor les ofrezcamos las herramientas necesarias para que consigan la adquisición de nuevos aprendizajes.

El desarrollo de la autonomía personal es un aspecto importante en su crecimiento. Vestirse sólo, recoger sus juguetes, comer, tareas sencillas de higiene son actividades que implican maduración. Para trabajar estas tareas les mostraremos a los niños como se realizan paso a paso, ofreciéndole en un principio mucha ayuda para *poco a poco ir retirándose* hasta que sean ellos mismos de forma autónoma los que puedan realizarlas. **Ser autónomo significa saber lo que hay que hacer en cada momento, es confianza en uno mismo y en las posibilidades, e implica un grado cada vez mayor de esfuerzo, seguridad, autoestima...**

Protegerles demasiado no es quererles más sino más bien un error: hacerles cosas que ellos ya podrían hacer solos, resolverles cualquier situación difícil que se le presente, utilizar demasiadas medidas de seguridad para que el niño no pueda hacerse daño...

Si les protegemos en exceso y no les dejamos hacer, se volverán cobardes, temerosos, comodones, con poca iniciativa y les resultará muy complicado llevar a cabo las tareas diarias y afrontar las nuevas que puedan ir apareciendo en su rutina diaria.

¿Cómo lo hacemos?

En los primeros años de la vida del niño la responsabilidad tiene que ir **asociada al juego** y, paulatinamente, se irá incorporando a otras actividades menos placenteras, hasta dar paso a la obligación. Todos necesitan un equilibrio entre juego y trabajo; el cuidado de uno mismo y las tareas del hogar pueden servir para que se ejercite en unas responsabilidades concretas.

a) ¿Qué hacer antes de pedir a los niños que hagan una tarea?

Debéis 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.

1. Conviene tener muy claras las responsabilidades de cada miembro de la familia e incluso escribirlas en un mural o panel de corcho. Cada uno debe saber qué tiene que hacer, cómo y cuándo debe hacerlo para que se responsabilice, haya colaboración en las tareas comunes de la familia y no se cargue de tareas a un miembro en particular.
2. Es preciso que las personas adultas que conviven con niños se pongan de acuerdo en qué responsabilidades se les van a exigir. La incoherencia, es decir, la discrepancia entre lo que se va a exigir o permitir por parte de los miembros de la familia, favorece el incumplimiento de las tareas que se le van encomendando al niño, así como su justificación para no hacerlas. A veces escuchamos: " Papá me deja"...
3. 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.
4. La paciencia y 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 tener errores y estos pueden ayudarle en su proceso de aprendizaje.

b) ¿Qué hacer en el momento de encomendar una tarea?

1. 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".
2. Explicar con claridad y con pocas palabras qué deseamos que haga y comprobar que lo ha entendido bien.
3. Evitar mensajes: "Lo voy a hacer yo porque no sabes hacerlo, porque tenemos prisa..."

c) ¿Qué hacer una vez iniciada la tarea?

1. Nunca hagas tú lo que tu hijo/a es capaz de hacer por sí solo/a. Te equivocas si piensas que le ayudas facilitándole la tarea para evitarle un mal rato.
2. 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.
3. En algunas ocasiones, conviene proponer la posibilidad de elegir entre dos opciones: juegos, ropa, ocio... Al elegir aprendemos a tomar decisiones. Cuando se elige, hay un compromiso y un riesgo a equivocarse. De este modo, el niño/a aprende a tolerar la frustración y a asumir las consecuencias de lo que realiza.
4. No permitas que abandone la tarea elegida porque así favoreces su inconstancia y puede adoptar conductas caprichosas e impulsivas
5. Estate atento a los progresos de autonomía personal o en hábitos de responsabilidad (vestirse, comer, higiene...). Una palabra cariñosa, una muestra de afecto, ayudan a consolidar lo aprendido y motiva para intentarlo de nuevo. Refuerza manifestando tu aprobación las conductas que indiquen progresos.
6. Es muy importante para que el niño/a se acostumbre a prestar atención y controle su conducta que, cuando mandes un recado, tarea o des una orden, compruebes que ha entendido lo que se espera de él y no repitas el mandato. Si se acostumbra a que le repitas la orden, se habitúa a ello y no presta atención. No tengáis reparos en sancionar los olvidos frecuentes, es una manera de educar la atención voluntaria y la obediencia. Es conveniente fijar de antemano que las órdenes no se van a repetir y que, si no está atento, deberá asumir las consecuencias.
7. Hay que estar atentos y proporcionarle pequeñas ayudas en el momento preciso.
8. En tareas largas y complejas es preciso dividir éstas en pequeños pasos y permitirle hacer una parte, la que pueda realizar por sí solo/a. Por ejemplo, para enseñarle a vestirse se le inicia en quitarse la ropa; más tarde puede subirse los pantalones, ponerse los calcetines, etc. y finalmente llegará a vestirse solo.

d) ¿Qué hacer una vez finalizada la tarea?

1. Controla en qué grado y modo ha cumplido la tarea.
2. En caso de incumplimiento por olvido, deberá asumir las consecuencias.
3. Valora lo que ha hecho, exprésaselo con muestras de afecto y muestra tu satisfacción por su colaboración en el buen funcionamiento de la familia.
4. 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.
5. Dale muestras de confianza, permítele que pueda rectificar y ánimale a que lo intente de nuevo.

| <i>Edades</i> | <i>Responsabilidad consigo mismo: Autocontrol y cuidado</i> | <i>Responsabilidad en relación con sus iguales</i> | <i>Responsabilidad en el contexto familiar</i> | <i>Responsabilidad en el contexto escolar</i> | <i>Responsabilidad en el contexto social</i> |
|------------------------|--|--|---|--|--|
| Tres Años | Vestido <ul style="list-style-type: none"> Se desviste solo y empieza a vestirse con ayuda. No diferencia cara y revés de las ropas. Aseo <ul style="list-style-type: none"> Es capaz y secar las manos. Acude solo al W.C. pero necesita ayuda. Comida <ul style="list-style-type: none"> Usa la cuchara y come solo sin derramar mucha comida | <ul style="list-style-type: none"> Colabora en los juegos pero lo hace en paralelo, en grupos de dos o tres niños/as. Puede esperar su turno de juego y participar cuando le toca | <ul style="list-style-type: none"> Trata de agradar y pregunta: ¿Se hace así?... Puede aplazar sus decisiones si se le dan razones. Obedece órdenes verbales. Todavía persiste alguna crisis de oposición y negativismo. En su vida necesita orden y rutinas | <ul style="list-style-type: none"> Obedece órdenes de la profesora. Se responsabiliza ocasionalmente de los juguetes y objetos que lleva de su casa al colegio. Puede esperar su turno para que le atiendan o revisen sus trabajos. | <ul style="list-style-type: none"> Imita a la persona adulta y colabora con ella. |
| Cuatro Años | Vestido <ul style="list-style-type: none"> Puede vestirse y desvestirse con poca ayuda. Distingue el revés y el derecho de la ropa y puede abrocharse los botones. Aseo <ul style="list-style-type: none"> Controla esfínteres e insiste en ir solo al baño. Se lava y seca la cara y se cepilla los dientes. Comida <ul style="list-style-type: none"> Come con autonomía y utilizar el tenedor y la cuchara. Desplazamientos <ul style="list-style-type: none"> Puede controlarse y se detiene antes de cruzar, espera la indicación del adulto. Sueño <ul style="list-style-type: none"> Cumple los horarios de sueño aunque ofrece alguna resistencia. | <ul style="list-style-type: none"> Acepta turnos de juego aunque no siempre los respeta. Escenifica juegos en los que imita a la familia o escenas del colegio. Suele inventar amigos imaginarios. Se asocia a grupos reducidos para jugar y le gusta participar en los juegos cooperativos. | <ul style="list-style-type: none"> Comienza a comprender que hay normas y reglas para hacer las tareas de la casa. Es muy sensible a los refuerzos y alabanzas. Ayuda al cuidado de animales domésticos. Realiza recados fáciles. Pone la mesa correctamente Le agrada tener alguna responsabilidad- | <ul style="list-style-type: none"> Es muy sensible a la alabanza y espera la valoración de su trabajo. Puede realizar recados dentro del colegio. Puede llevar recados de la familia al colegio y viceversa. | <ul style="list-style-type: none"> Se interesa por lo que está bien o mal. Cuando hace algo mal es capaz de reconocerlo aunque no siempre. Sabe lo que se puede comprar con una moneda. |

La conducta de nuestros hijos

Posiblemente la conducta de nuestros hijos es una de nuestras principales preocupaciones que tenemos. Uno de los motivos es que esa conducta se manifiesta en todos los ámbitos de la vida: familiar, escolar, ocio....

La forma en que cada uno nos comportamos no es innata sino que se trata de un aprendizaje que va a depender de múltiples experiencias: con los padres, con los otros niños, con las profesoras.... Es decir, unos niños aprenden a obedecer y a portarse de forma adecuada y otros niños aprenden a desobedecer y portarse inadecuadamente.

Para poder ayudar a nuestros hijos es importante que comprendamos cómo aprenden sus conductas. Vamos a ver algunas de las formas en que lo hacen:

➤ **Los niños aprenden por imitación.**

Los niños aprenden a hacer, sentir y pensar basándose en lo que ven y oyen, más bien que por lo que les ordenamos que hagan. En este sentido es típico decirles a los niños a gritos que hablen en voz baja, que nos escuchen mientras no les escuchamos, que no se peguen cuando les demos un azote...

Por eso, si queremos modificar la conducta de los niños, hemos de convertirnos en modelos apropiados para ellos, por ejemplo no utilizar gritos, amenazas, arranques de cólera cuando se comportan inadecuadamente...recordemos que estamos sirviendo de modelo.

➤ **La conducta depende de las consecuencias que tiene.**

Así, si la conducta del niño va seguida de un **premio o una recompensa** ya sea material (un juguete, un dulce) o social (una palabra de elogio, una sonrisa, la atención de los adultos, etc.) el niño la repetirá con más frecuencia en el futuro (ejemplo: elogiar a un niño cuando recoge su habitación).

Si la conducta del niño va seguida de un hecho o una situación desagradable para el niño es más probable que ésta no vuelva a repetirse en el futuro.

Si la conducta del niño va seguida de la retirada de una recompensa que el niño había conseguido anteriormente, también es más probable que esta conducta no vuelva a repetirse (ejemplo: no ver la TV si no ha comido bien).

Veamos ahora, algunas formas que tenemos para mejorar o mantener las "buenas conductas" de nuestros niños.

1. Normas y límites.

Los niños necesitan unas *normas básicas* que guíen y marquen límites a su conducta. Esto les da seguridad porque saben qué ocurrirá ante determinadas conductas y cómo responderán los adultos en ellas.

Aspectos importantes:

1. *Las normas han de ser consistentes y coherentes.* Quiere decir que los padres han de afrontar de manera similar situaciones semejantes, de forma que los hijos puedan hacerse una idea segura y estable de la relación con ellos. Los padres incoherentes, que cambian de conductas arbitrariamente y de forma imprevisible, provocan inseguridad en los hijos, y dificultan las relaciones porque los niños no saben a que atenerse. *Es fundamental que exista acuerdo entre los padres.*
2. Una vez que decidimos una norma *se la explicamos al niño de forma clara y concreta* de manera que la entienda. *¿Cómo dar las instrucciones, órdenes o peticiones?*

- Las instrucciones deben ser claras y cortas.
 - Deben ser comprensibles para los niños y expresadas en un lenguaje adecuado y conocido por ellos.
 - Deben darse de una en una.
 - Conviene situarse frente al niño y mantener contacto visual con él.
 - No deben ir acompañadas de contacto físico instigador.
3. Las normas deben estar *centradas en la conducta* para que el niño sepa cómo cumplirlas.
 4. En ocasiones es necesario *establecer una consecuencia* si la norma no se cumple. Pero es fundamental decirle lo que puede pasar al tiempo que se pone la norma, antes de haberse incumplido y no después. Es también muy importante que se trate de una consecuencia justa y adaptada a su conducta.

¿Cómo lo hacemos?

Lo que **SI** hay que hacer:

- *Poner pocas normas y límites.* Las normas marcadas por las familias han de ser *realmente necesarias*, y, por tanto, no han de ser excesivas, pues ello acabaría por convertirlas a todas en ineficaces además de agobiar al niño.
- *Adecuadas a la edad y nivel de desarrollo del niño y necesidades físicas y afectivas del niño.*
- *Exponerlas de manera positiva:* es mejor decirles lo que han de hacer (ej: "pon la ropa sucia en el cesto") en lugar de lo que no han de hacer (ej: "no tires la ropa al suelo").
- *Ser claras,* por ejemplo no es una buena norma en esta edad "portarse bien", "no molestar" ya que implica demasiadas cosas. Sí lo es "cuando acabes de desayunar deja tu taza en el fregadero".
- *Ser coherentes con los que decimos.* A veces ante la misma conducta a veces nos enfadamos y poco después le reímos la gracia (por ejemplo suele darse cuando un niño dice tacos). Esta situación confunde al niño que aprende que las normas no van tan en serio como pensaba, le estaremos enseñando a incumplirlas.
- *Anticiparse a los hechos y prevenir las conductas inapropiadas* en lugar de interrumpirlas. Si los límites están puestos de antemano evitaremos muchos conflictos con los padres y amenazas del tipo "la próxima vez que hagas esto...". Es un poco lo que le pasaba a Pedro y a su amigo el lobo.
- *Asegurarnos de que la norma ha sido comprendida.* Una buena forma de comprobarlo es decirle al niño que nos la repita.
- *Especificar por anticipado las consecuencias si la regla no se cumple.* Es necesario que la consecuencia esté ajustada pues si la exageramos para disuadir al niño de un mal comportamiento luego nos veremos obligados a modificarla o retirarla, lo que debilita la norma y crea inseguridad en el niño.
- *Al establecer los límites se pueden presentar alternativas.* Podemos proponer "te lavas los dientes antes o después de ponerte el pijama, pero es importante que te los laves". De esta forma le ayudamos a tomar decisiones y a asumir la responsabilidad de sus acciones.

Lo que **NO** hay que hacer:

- Amenazar con cosas que no se van a cumplir:

1. Eventos sobre los que los padres no pueden ejercer control: "Te enviaré a un internado".
 2. Consecuencias que el propio padre no desea: "Si vuelves a hacer eso, dejarás de existir para mí", "Si no obedeces, mamá no te va a querer".
- Perder el control y recurrir a los gritos: ello podría dar como resultado un hijo colérico, violento y agresivo. Dar órdenes breves, elevando lo necesario la voz, con un tono seco sin estallido ni cólera.
 - El castigo por corrección verbal: evitar frases tales como "No tienes arreglo", "Estoy de ti hasta ...", "Si te perdiera qué a gusto", "Me estás amargando la vida", "Cualquier día cojo las maletas y ahí os quedáis", "Si no obedeces, te echo de casa", "No te voy a querer", etc.
 - Hacerle sentir culpable o incómodo mediante acusaciones ("Has arruinado mi vida"), reproches ("Nunca haces las cosas bien"), avergonzamientos ("No eres sino un fracaso") o regañinas sin más.
 - Ejercer el poder físico sobre el niño mediante cachetes, azotes, golpes, sacudidas o tortazos: a la larga no resultan eficaces, por el contrario tienen efectos desagradables y negativos como ya hemos visto.
 - Preguntarle "¿por qué has hecho eso?". Niños y adultos por lo general son incapaces de contestar adecuadamente a un ¿por qué?, sin embargo, el niño puede aprender a contestar lo que desean oír los padres. Pueden volverse muy competentes para inventar excusas y disculpas, pero incompetentes para modificar sus conductas.
 - Hacer un halago junto con una crítica. Por ejemplo, "Has recogido bien tu habitación pero has tardado mucho". De esta manera los efectos del halago se desvanecen por el comentario negativo que le sigue.

Y aún mejor.....

Lo que hemos comentado hasta aquí es muy importante pero aún lo es más *aprender a alabar a los niños y niñas cuando se portan bien o van aprendiendo a hacer las cosas.*

Hay que estar pendiente de los niños cuando se portan adecuadamente y acostumbrarse a elogiar por ello. Hay que "pillarles" cuando se portan bien y alabarles.

- Hay que **alabar el comportamiento** y no la personalidad. Por ejemplo, no hay que decir "eres una niña buena", hay que decirles cosas muy concretas que hagan referencia sólo a su conducta y que puedan entender con facilidad como: "me ha gustado lo bien que has cuidado a tu hermana" o "me parece estupendo lo como te has puesto solo los calcetines".
- Los **elogios tienen que estar libres de críticas** y de comentarios irónicos, No hay que decir. "Hoy has recogido bien tu cuarto, pero ayer no".
- Tienen que ir **acompañados de frases positivas** y de gestos también positivos (sonrisas, muestras físicas de afecto...). En los niños pequeños se puede acompañar el elogio con **abrazos, besos...**
- Si el niño es pequeño **tiene que ser elogiado inmediatamente**, cuando son mayores pueden apreciar un reconocimiento posterior.
- Si se está iniciando un aprendizaje (recoger los juguetes, preparar la cartera...) hay que **elogiar los pequeños pasos** que alcance.
- Según la edad y la personalidad del niño o de la niña hay que buscar las **palabras más adecuadas.**

