HÁBITOS DE AUTONOMÍA

IMPORTANCIA DE LA AUTONOMÍA EN LOS NIÑOS

El desarrollo de la autonomía personal es un objetivo prioritario en la educación y en el desarrollo de un niño. Se considera autónomo a aquel que es capaz de realizar sin ayuda, aquellas actividades propias de su edad, de su capacidad y de su entorno socio cultural.
Un niño o una niña poco autónoma suele ser dependiente, requiere ayuda continua, tiene poca iniciativa, y de alguna manera suele estar sobreprotegido.
Esas mismas características pueden reflejarse en su aprendizaje o en la relación con otros niños. De ahí la importancia de su desarrollo: normalmente **cuando progresan en este aspecto**, también lo hacen en su aprendizaje y relación con los demás.

HÁBITOS A ENSEÑAR

Como norma general todo aquello que pueda hacer solo, siempre que no ponga en riesgo su seguridad, debe hacerlo él mismo.
También es válido como criterio enseñar aquellos hábitos que tienen adquiridos la mayoría de niños o niñas de una determinada edad.
Como guía, pueden servir los siguientes hábitos, expuestos en distintas áreas:

HIGIENE
Todo lo referido a la higiene y autocuidado personal. Por ejemplo, el control de esfínteres, lavarse las manos sólo, cepillado de dientes, el baño, lavarse la cabeza, peinarse, usar los productos de higiene...

VESTIDO
Todo lo que se refiere al uso de las prendas y su cuidado: ponerse distintas prendas (pantalones, calcetines, abrigos, zapatos, cremalleras, botones...) guardarlas en el lugar adecuado, elegir la propia indumentaria.

COMIDA
Relacionado con la conducta alimentaria: comer solo, usar los cubiertos, respetar las normas básicas de educación en la mesa, prepararse una merienda...

VIDA COTIDIANA
Son hábitos referentes a la relación con los demás, el uso de algunos servicios comunitarios y la conducta en el hogar: van desde saludar a la gente conocida, escuchar, pedir por favor y dar las gracias; respetar turnos en juegos, pedir prestado, conocer los lugares para cruzar la calle, evitar peligros (enchufes, productos tóxicos) ordenar sus pertenencias, comprar, usar el transporte público o disfrutar de servicios de ocio, como el cine

¿CÓMO ENSEÑARLES?

La mayoría de los niños funcionan muy bien con rutinas, por tanto lo ideal será conseguir que esos hábitos se conviertan en rutinarios.
Con una práctica adecuada, los hábitos se adquieren de 20 a 30 días.

1er Paso: Decidir qué le vamos a exigir y preparar lo necesario

- Lo primero es decidir lo que razonadamente le vamos a exigir, evitando pensamientos como: "prefiero hacerlo yo, que lo hago antes y mejor". Comenzar cuanto antes a enseñarles estos hábitos para que formen parte de rutinas en su vida diaria.
- Que le exijamos algo adecuado a su edad.
- Hacedlo siempre y en todo lugar.
- Todos deben ir "a una": no vale: "con papá tengo que hacerlo, pero con mamá no".
- Preparad lo necesario: si le vamos a exigir guardar sus juguetes, hay que prepararle un lugar adecuado.

2º Paso: Explicarle qué tiene que hacer y cómo

- Hay que explicarle muy claro y con pocas palabras qué es lo que queremos que haga, dándole seguridad: "desde hoy vas a ser un chico mayor y te vas a lavar la cabeza tú solito, sé que lo vas a hacer muy bien".
- Enseñadle realizándolo vosotros primero.
- Pensad en voz alta mientras lo hacéis: "Primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú en la mano..."
- Aseguraos de que comprende las instrucciones, para eso es bueno pedidle que os las repita.

3er Paso: Practicar

- Ponedlo a practicar. Al principio hay que ofrecedle muchas ocasiones de práctica.
- Recordadle los pasos de lo que tiene que hacer: "primero mojarte la cabeza, después el champú..."
- Elogiadle los primeros avances.
- Poco a poco disminuir la ayuda.
- Las prisas no son buenas, por eso hay que organizarse para disponer de tiempo suficiente.

4º. Paso: Supervisar

- Hay que revisar cómo va realizando lo que se le encomienda. Si un niño está aprendiendo a peinarse tenemos que revisar que ha quedado bien.
- Elogiar y valorar su realización. Si no está del todo bien, decidle en qué puede mejorar.

ERRORES

Algunos padres suelen decir que su hijo sabe hacer las cosas, pero que finalmente prefieren hacerlos ellos mismos por prisa o inseguridad. A la larga, esa forma de actuar hace que efectivamente los niños no tengan autonomía: cuando quieran que lo haga o ya no sabrá hacerlo, o se negará.

En otros casos se niegan a hacer las cosas. En este caso valorar si no quiere porque no está a su alcance o por propia comodidad.

Por lo general si se lo ofrecemos como un privilegio (“ya eres mayor...”) lo aceptará mejor que si lo hacemos como un mandato sin más.

Si no lo hace por comodidad, decidle que ya es mayor, que debe hacerlo por sí sólo e ignorar las quejas.

La mayoría de los niños pequeños, hacia los tres o cuatro años, sí quieren hacer las cosas solos y son los propios padres los que no los dejan, por los motivos indicados. Por eso, aprovechad esos años para impulsar y animar en la autonomía personal.