

Cómo fomentar la autonomía en los hijos e hijas

Las familias desde el nacimiento de sus hijos e hijas encaminan su desarrollo a través de ciertos apoyos con el objetivo de ir incrementando la seguridad y la confianza en sí mismos para, paulatinamente, conseguir que adquieran cierto grado de autonomía e independencia acorde con su edad.

El papel de los padres y las madres es fundamental en el fortalecimiento de la autonomía evitando actitudes protectoras (*“hablar por ellos”, “recogerles los juguetes”, etc.*). Darles demasiados apoyos cuando realmente ya tienen que haber conseguido por su edad cierto grado de independencia en las actividades cotidianas, no les beneficia. Se trata de llegar al punto en el que el niño o la niña cuando sea adulto sea capaz de cuidar de sí mismo.

En la infancia, potenciar por parte de las familias el desarrollo de la autonomía supone trabajar con ellos pequeñas responsabilidades en los hábitos más básicos de autocuidado, seguridad personal, comunicación, normas y límites...todo ello siendo conscientes de la edad y de los logros correspondientes a la misma.

Las familias deben recordar que el objetivo no es facilitar a los propios padres y madres las labores cotidianas sino dotar a los hijos e hijas de estrategias que les van a ayudar, en un futuro, a ser adultos más independientes, afrontar situaciones diferentes de forma adaptativa, a tener mayor autoestima, a ser menos inseguros y, por tanto, a estar más adaptados a la sociedad.

La manera óptima de conseguir que los hijos e hijas mejoren su autonomía sería siendo sus guías, es decir, practicando con el ejemplo ya que los hijos e hijas nos imitan y que, aquello que nos vean hacer y cómo nos lo vean hacer va a ser parte de su educación.

Los padres y las madres deben tomarse la molestia de enseñar a sus hijos e hijas, además, nuevos y más complejos conocimientos, haciéndoles ver claramente que son capaces de aprenderlos. Por ello, no se debe ofrecer, por

ejemplo, ayuda antes de que ellos y ellas la pidan. De la misma manera, cuando intentan cosas nuevas y fallan, se les debe conceder tiempo para corregirlas y solucionarlas sin ayuda. Se trata de pedirles que hagan cosas que puedan ampliar sus capacidades pero siendo conscientes de la edad que tienen y de los apoyos que necesitan.

Si les permitimos cierta autonomía en las acciones cotidianas (vestirse, comer en la mesa, tirar el pañal a la basura...) percibirán que nosotros creemos y confiamos que son capaces de hacerlo, lo cual les dotará de mayor seguridad para la consecución de futuras actividades cotidianas.

Resumen

El desarrollo de la autonomía tiene que ser entendido por los padres y las madres como un proceso que va desarrollándose poco a poco y que tiene un beneficio a largo plazo para los hijos e hijas. Teniendo como base la edad, los adultos dotarán de mayor a menor número de apoyos para que por sí mismos sus hijos e hijas vayan consiguiendo y asumiendo los niveles óptimos de independencia que les permitan adaptarse adecuadamente a su entorno social.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luís Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia