

¿CÓMO ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS A CRECER FELICES?

Comenzamos esta segunda sesión de la Escuela de Padres y Madres con un tema muy importante: la autonomía.

Enlazamos el tema de la semana pasada, el desarrollo evolutivo, con el tema de la importancia de adquirir una autonomía psíquica, física y social.

Según dice Maite Vallet en su libro "Educar a niños y niñas de 0 a 6 años", si en cada etapa de la vida enseñamos a los niños y niñas todo aquello que están preparados para aprender, se sentirán dispuestos a aprender y encantados de hacerlo. DISFRUTAN APRENDIENDO. Debemos armarnos de paciencia mantener una actitud positiva.

Retrasar los aprendizajes porque tenemos prisa y no hay tiempo para comer o vestirse sin ayuda, para que recoja solo sus juguetes, etc., los dificulta y complica.

Si queremos que nuestro hijo o hija se convierta en una persona autónoma, tenemos que enseñarle, en las primeras etapas de su vida, todo aquello que está preparado y dispuesto a aprender. De lo contrario, nos tenemos que preparar para que dependa de nosotros o para depender nosotros de ellos, realizando las tareas que ellos podrían hacer.

El cometido de los padres y madres consiste en permitir, enseñar y animar a sus hijas e hijos a valerse por sí mismos. A veces frenamos su aprendizaje al realizar nosotros lo que podrían hacer ellos.

En la tabla siguiente vemos todas las actividades que pueden realizar sin depender:

ACTIVIDADES DE AUTONOMÍA EN LA INFANCIA (0 A 6 AÑOS)	ACTIVIDADES DE AUTONOMÍA EN LA NIÑEZ (6 A 12 AÑOS)
<ul style="list-style-type: none">• Higiene personal: ir solo al baño, lavarse, cepillarse los dientes, ducharse y dejar el cuarto de baño limpio y recogido.• Vestirse. Preparar y recoger la ropa.• Comer de todo y sin ayuda.• Acostarse a la hora convenida en su cama.• Mantener ordenado su cuarto: juguetes, cuentos, ropa, ...• Juego: disfrutar jugando solo y compartiendo su juego con otros niños y niñas.	<ul style="list-style-type: none">• Organizar su tiempo: actividades cotidianas, tiempo estudio y tiempo libre.• Organizar su espacio personal: su cuarto.• Ampliar espacios: otras casas, la calle y espacios públicos.

¿Cómo conseguir que alcancen todos estos aprendizajes?: Enseñando en ambiente relajado, sin prisas. Practicando, ensayando y permitiendo que cometan errores. Asumiendo que los errores forman parte del proceso de crecer.

Antes de analizar detalladamente cómo enseñar aprendizajes concretos, veamos qué supone que un niño o una niña adquieran autonomía.

Crecer es pasar de una etapa a otra desprendiéndose de las dependencias de la etapa anterior y aceptando la autonomía de la nueva etapa. Esto es animar a crecer.

A lo largo de la infancia, pasar de una etapa a otra supone un esfuerzo, debido a que para ello es necesario desprenderse de lo conocido y afrontar lo desconocido. La ayuda de los padres y madres en este proceso es crucial. Puede suceder que cuando comprueban que a sus hijos e hijas les cuesta tanto dar pasos hacia la autonomía, evitan que se esfuercen, evitando también el disfrute de los nuevos aprendizajes. "Yo solo", "ya puedo". El esfuerzo del desprendimiento es fundamental para poder crecer.

Aunque haya veces que nos desprendemos sin esfuerzo, en la mayor parte de los casos nos cuesta. Sin embargo desprenderse no conlleva sólo esfuerzo, implica también satisfacción. La satisfacción de lograr algo que solamente podrá alcanzar si asume el esfuerzo.

Las personas que educamos a niños y niñas debemos animar a crecer en lugar de frenar su aprendizaje "para que no sufran".

"Les animamos a crecer cuando le enseñamos a desprenderse de nosotros, cuando aprende a ser autónomo" (Maite Vallet).

¿Qué supone alcanzar autonomía?:

- Conquistando la autonomía conseguimos seguridad. Las personas autónomas son personas seguras.

Educamos transmitiendo mensajes. Mensajes de inseguridad o de seguridad. Cuando transmitimos mensajes de inseguridad no lo hacemos conscientemente, sino creyendo que así ayudamos a nuestro hijo o hija a sentirse más feliz. Pues es todo lo contrario.

Transmitimos mensajes de seguridad cuando enseñamos a vestirse, a comer, a bañarse; es decir, a valerse por sí mismo. De esta manera estamos diciendo: "tú puedes, eres capaz de aprender".

Si sobreprotegemos, estamos transmitiendo: "todos tenemos que cuidarte, tú no tienes que esforzarte, eres pequeño, no eres capaz de aprender".

Los mensajes que transmitimos con nuestras actitudes se captan mejor que las palabras o las acciones en sí. Lanzamos mensajes de ánimo o desánimo. Si el niño o la niña aprende, asume esfuerzos y disfruta del aprendizaje, crece con seguridad. Siente su valor y va conociendo el de los demás. Pero el niño o la niña al que le dan todo hecho, siente que necesita depender de las demás personas para afrontar la vida. Le convertimos en un ser inseguro.

"La seguridad en uno mismo es imprescindible para seguir aprendiendo y para progresar, para crecer sanos en el más amplio sentido de la palabra. Pero la seguridad nada tiene que ver con la prepotencia en la que se educa actualmente a muchos niños. Se les da todo hecho. Dependen de las personas que resuelven su vida: les bañan, les visten y les dan de comer. No les enseñan a ordenar sus juguetes ni a recoger su ropa. Ellos mandan, deciden cuándo quieren acostarse y si prefieren dormir en la cama de sus padres. Les compran lo que les pidan con tal de que no tengan rabietas. Crecen pensando que otros tienen que resolver su vida y hacer lo que ellos quieran. Sin esforzarse lo consiguen todo. En definitiva, acaban siendo inseguros, aunque aparenten seguridad; se vuelven prepotentes, "niños tiranos" que exigen que se haga su voluntad." (Maite Vallet. "Educar a niños y niñas de 0 a 6 años", página 19).

- Conquistando la autonomía conseguimos también **responsabilidad**. Hay muchas personas que piensan que hasta que pasan unos años de su vida, los niños y niñas no pueden adquirir responsabilidad. Sin embargo, como dice Maite Vallet en el libro antes nombrado, **"el ser humano aprende a responsabilizarse, o a no hacerlo, desde la primera etapa de su vida"**.
- Autonomía y **atención**: si les enseñamos a lavarse, vestirse, a comer, a recoger, etc. Si asumen la responsabilidad de realizar sus actividades cotidianas, aprenden a concentrarse. No podrán realizar todas las actividades si no se concentran.
Al cabo del día hay innumerables actividades que ayudan a prestar atención. Si les enseñamos a hacerlas y les dejamos que sean ellos quienes lo lleven a la práctica, ejercitarán la atención de forma natural.
Después les resultará más sencillo cuando tengan que estudiar.
- Autonomía y **orden lógico**: debemos favorecer que piensen.
Autonomía e inteligencia van íntimamente unidas.
Cuando enseñamos a hacer las cosas autónomamente, lavarse, peinarse, ordenar su cuarto, armario, comer, etc., les estamos enseñando a desarrollar un orden lógico que desarrolla su capacidad de pensar y razonar. Esta capacidad también ayudará más adelante cuando tengan que estudiar.

La persona verdaderamente autónoma, razona constantemente, tiene que pensar para resolver situaciones cotidianas.

No depende de otras personas que piensen en su lugar.

- Autonomía y **fuerza de voluntad**: parece que la fuerza de voluntad se desarrollará también en etapas posteriores, no en la infancia. Pues también se ejercita en la primera infancia.

Se trata de repetir una y otra vez lo que le cuesta hacer, hasta aprenderlo. Así adquiere hábitos.

Cuando tenga que estudiar le resultará más sencillo ejercitar la fuerza de voluntad en el estudio y en su vida en general.

- Autonomía, **disciplina y obediencia**:

Por último la autonomía está relacionada con el desarrollo de la disciplina interna y con la disciplina externa u obediencia.

La disciplina interna supone la autodisciplina, el autocontrol, el equilibrio interno, que el niño y la niña van adquiriendo cuando sienten seguridad. Es la capacidad para controlar su mundo.

"Cuando en lugar de regañarle por lo que hace mal, le enseñamos a hacerlo bien, se siente tranquilo interiormente. Cuando le gritamos constantemente porque no hace bien las cosas, le ponemos nervioso, le alteramos, y sigue sin saber cómo debe ser su comportamiento la próxima vez"

¿CÓMO PODEMOS PONER EN PRÁCTICA TODO LO DICHO HASTA EL MOMENTO?

Una vez vista la importancia de la autonomía en la primera etapa de la vida de nuestros hijos e hijas, analicemos más concretamente cómo podemos realizar estos aprendizajes en diferentes situaciones de nuestro día a día

Poco a poco debemos enseñar a los niños y niñas a valerse por sí mismos y hacer las cosas sin ayuda. No se trata de que así podemos liberarnos y dejarlos solos.

Debemos acompañarlos mientras nosotros hacemos nuestras propias tareas.

Mientras va aprendiendo a desenvolverse autónomamente, irá desarrollando seguridad, responsabilidad, atención, disciplina y fuerza de voluntad.

Anteriormente hemos visto qué actividades pueden aprender a realizar autónomamente, sin depender (ver tabla anterior).

Ahora describiremos alguna de estas actividades:

Regla de oro: NUNCA ENSEÑAR A HACER UNA ACTIVIDAD CUANDO TENEMOS PRISA. Debemos aprovechar los momentos relajados en familia para practicar o ensayar los aprendizajes.

Veamos algunos ejemplos:

- ¿Cómo enseñar a jugar solo?

Los niños y niñas deben aprender a jugar en soledad, para así conocerse a sí mismos, sus gustos, preferencias, etc.

Debemos enseñarles desde los primeros meses de vida a tener un tiempo para sí mismos, igual que debe aprender a respetar que los demás necesitan su propio tiempo en soledad

Le explicamos lo que tiene que hacer: "ahora tienes que ir a jugar a tu cuarto con tus juguetes", le explicamos cuáles son los límites y las consecuencias de no hacerlo: si juega se entretiene, si no juega se aburre porque nadie va a hacerle caso durante ese tiempo que debe estar solo.

Debemos ser siempre coherentes con lo que decimos.

- Enseñar a abrir y cerrar puertas: este es un ejemplo de la gran importancia de nuestra actitud a la hora de enseñar.

Generalmente cuando un niño o una niña va a abrir o cerrar una puerta, las personas adultas reaccionamos casi siempre infundiendo temor, de forma agresiva, transmitiendo mensajes de nerviosismo y dando órdenes.

Siempre que la seguridad de nuestro hijo o hija está en peligro, esta actitud está justificada. Pero podemos evitar reaccionar de esta manera la próxima vez, enseñándoles a hacerlo correctamente.

Necesitan aprender la forma de manejarla con habilidad y les dejaremos ensayar hasta que aprendan a hacerlo bien.

De esta manera podemos dejar de preocuparnos y de actuar con nerviosismo cada vez que se acerquen a una puerta.

- Actividades relacionadas con la higiene: debemos enseñarles a usar el inodoro correctamente, lavarse las manos, la cara, etc., y dejar siempre limpio el baño después de usarlo.

En el día son varias las ocasiones que deben lavarse las manos. Si les enseñamos paso por paso lo que deben hacer y les dejamos practicar hasta que aprendan bien, corrigiendo sus errores y animándoles a hacerlo correctamente, podrán realizar esta y otras actividades rápidamente y sin depender.

Hasta ahora hemos visto lo que el niño o la niña deben aprender en su infancia (de 0 a 6 años).

Veamos las actividades que deben aprender en la etapa de la niñez (de 6 a 12 años).

Si cuando el niño o la niña ha cumplido 6 años no ha adquirido autonomía en todas estas actividades, es bueno saber que nunca es tarde. Pero debemos aceptar que cuanto más se aleja el aprendizaje del momento óptimo para aprender, nos resultará mas difícil.

Es importante reconocer los errores. Los errores forman parte del aprendizaje. No hay que culpabilizarse.

Lo primero, si nos encontramos ante un niño o niña dependiente es hablar y explicarle lo necesario y beneficioso que es hacer las cosas autónomamente. Podemos decirle: "no te he enseñado a guardar tu ropa, a dejar tu cuarto ordenado, a organizar tu horario. Debería haberlo hecho antes, pero hasta ahora no me he dado cuenta de que tenía que enseñarte, en vez de hacerlo yo o de enfadarme contigo. Te costará un poco habituarte, porque te he acostumbrado a ser dependiente; pero aprenderás a ser autónomo, a no depender de mí. A partir de ahora te voy a enseñar y tu aprenderás, porque eres perfectamente capaz".

Es necesario animarle, motivarle, ser exigentes con él y reforzarle. También hay que valorar sus esfuerzos y sus logros.

Actividades que debe realizar un niño o niña de 6 a 12 años al finalizar esta etapa:

Pueden llegar a ser completamente independientes, pues ya controlan perfectamente todos los movimientos de su cuerpo.

Veamos de qué actividades deben responsabilizarse:

- Levantarse y acostarse.
- Alimentarse (hablaremos de este tema más detalladamente en una futura sesión).
- Higiene y arreglo personal.
- Mantener ordenado su cuarto.
- Organizar su horario.

En la sesión dedicada a actividades de la vida cotidiana, analizaremos detalladamente como enseñar al niño o niña a desarrollar con autonomía todas estas actividades.

CONCLUSIÓN.

Educar es una tarea compleja que requiere todo nuestro esfuerzo y sentido común para actuar de la mejor manera ante las distintas situaciones de la vida cotidiana.

Enseñar supone un gran esfuerzo por parte de todas las personas implicadas, las personas adultas y los niños y niñas.

Pero es un esfuerzo que merece la pena realizar pues el objetivo final es el desarrollo integral de nuestra infancia, para que crezcan en las mejores condiciones, en un ambiente tranquilo, que fomente el desarrollo de personas autónomas, seguras de sí mismas y a gusto con los demás.

Son muchas las actividades que hay que realizar a lo largo de un día.

Si hacemos todo por nuestros hijos e hijas les perjudicamos a ellos y nos agotamos nosotros.

Si hacemos lo que les corresponde hacer a ellos les convertimos en personas dependientes.

Ante las diferentes actividades debemos actuar de la siguiente forma si queremos que nuestros hijos e hijas sean personas autónomas:

- Enseñar paso a paso la actividad.
- Dejar que practiquen una y otra vez corrigiendo sus errores y animando a hacerlo bien la siguiente vez.
- Así hasta que alcancen el aprendizaje y consigan hacerlo sin ayuda.

Para finalizar, una poesía de **Gabriel Celaya** que lleva por título:

"EDUCAR "

Educar es lo mismo
que poner motor a una barca...
hay que medir , pesar, equilibrar...
y poner todo en marcha.

Pero para eso,
uno tiene que llevar en el alma
un poco de marino...
un poco de pirata...
y un kilo y medio de paciencia.
concentrada

Pero es consolador soñar.
mientras uno trabaja
que ese barco , ese niño
irán muy lejos por el agua.
Soñar que ese navío
llevará nuestra carga de palabra,
hacia puertos distantes,
hacia islas lejanas.
Soñar que cuando un día
esté durmiendo nuestra propia
barca,
en barcos nuevos seguirá nuestra
bandera
enarbolada.

BIBLIOGRAFÍA

- "Educar a niños y niñas de 0 a 6 años". Maite Vallet. Editorial Praxis.
- "Cómo educar a mi hijo durante su niñez (de 6 a 12 años). Maite Vallet. Ed. Praxis.
- "Educar sin gritar". Guillermo Ballenato. La esfera de los libros.
- "Guía para padres con poco tiempo y mucho cariño". L. Muiño. Juventud.
- "Cuatro claves para que tu hijo sea feliz". F. Alberca. Almuzara.
- "Entre padres e hijos". Haim G. Ginott. Ed Medici

FUENTES DE INTERNET:

- www.padresycolegios.com
- www.padresconsecuentes.es
- www.educared.net (Entre padres)
- www.solohijos.com
- www.padresehijos.org