

HÁBITOS DE AUTONOMÍA INFANTIL

Los adultos deben respetar el ritmo de madurez de cada niño y asegurarles las condiciones adecuadas para que actúen de forma autónoma

¿Tu hijo come solo? ¿Se viste sin ayuda? ¿Ya le habéis quitado el pañal? En ocasiones, la adquisición de los hábitos de autonomía esenciales de los más pequeños se asemeja a una carrera competitiva entre los padres para comprobar qué niño es el más rápido. Sin embargo, los especialistas desaconsejan esta práctica. Para que el niño aprenda y desarrolle sus habilidades motoras de forma autónoma no hay que forzar y acelerar el ritmo, sino atender a su grado de madurez y proporcionarle los recursos idóneos para que regule por sí mismo sus actuaciones.



Adquirir el control del propio cuerpo es un proceso progresivo y complejo, que evoluciona desde los primeros actos reflejos e involuntarios del bebé, hasta la capacidad total para realizar las actividades de forma autónoma. Esta evolución, en la que el niño pasa de la dependencia de los adultos a la autonomía, no se desarrolla del mismo modo ni al mismo tiempo en todos los niños, sino que depende en gran medida del ritmo de madurez particular de cada uno.

Sin embargo, algunos padres tienden a forzar y a apresurar este ritmo, una práctica que puede influir en toda la estructura de su personalidad futura.

Respetar los ritmos

Respetar los ritmos

No se deben "obstaculizar los movimientos libres del niño, ni esforzarse por apresurar o cambiar el curso normal de su desarrollo mediante intervenciones directas". Actos tan sencillos como poner a un bebé sentado o de pie, o llevarle de la mano al caminar, "pueden afectar a la confianza del niño en sus propias capacidades, en su eficacia y tener una repercusión importante sobre su comportamiento ulterior".

Esta actitud puede influir de forma destacada en niños con un ritmo de madurez más pausado que el promedio. "Se les hace ejercitar funciones en momentos en los que a ellos les falta ampliamente la maduración necesaria para éstas". Exigirles rendimientos que no concuerdan con lo que en realidad serían capaces de realizar por sí mismos puede "volver dependientes, inhábiles o torpes a niños sanos cuyo desarrollo es tan sólo un poco más lento".



Cómo facilitar la autonomía

Acercarle un objeto para que lo alcance antes, pincharle una y otra vez la comida en el tenedor o no dejar que pruebe a abrocharse un botón son algunas actitudes que, con el pretexto de ayuda, pueden trabar la autonomía del niño y afectar a su sentimiento de competencia, puesto que le privan de la posibilidad de ensayar y finalizar por sí mismo una acción iniciada.

En vez de actuar de forma directa, la función de los adultos en el paso de los niños a la autonomía es asegurarles las condiciones idóneas para que se ejerciten de manera autónoma. Colocar los objetos en lugares de fácil acceso para ellos, proporcionarles un tenedor sin púas punzantes para evitar accidentes o cambiar un botón por un cierre más sencillo, como un broche o velcro, son pautas adecuadas para aplicar este método.



Consejos para padres

Una vez verificado que el niño cuenta con la madurez necesaria y la habilidad motora suficiente para comenzar a funcionar con autonomía en determinadas actividades cotidianas, los padres pueden iniciar el proceso de aprendizaje para crear un hábito y una rutina constante en sus actuaciones. Para llevarlo a cabo con éxito, los especialistas recomiendan algunas pautas:

- **Siempre y en todo lugar:** si se quiere que el niño se vista o coma solo, hay que dejarle hacerlo todos los días y en todas las ocasiones, no vale "con papá sí y con mamá no" o "cuando tengo prisa te visto" o "te doy de comer yo".
- **Explicarle cómo se hace:** es necesario detallar al niño los pasos que debe dar para realizar una acción. No se le puede decir "lávate el pelo" sin contarle antes que debe poner un poco de champú en el cabello, frotar y luego enjuagar. Se les puede enseñar determinados hábitos con un ejemplo.
- **Elogiarle y supervisar:** los padres pueden supervisar el resultado de la acción del niño y corregirle si se equivoca, pero deben procurar que sea él mismo quien enmiende el error, si lo hay. Cuando la acción esté bien, hay que elogiarle por su resultado.