



## **“YA SOY MAYOR”. Autonomía y Responsabilidad en nuestros hijos/as**

Educar es ayudar y acompañar a los hijos/as para que sean independientes, autónomos, responsables, es decir, adquieran las habilidades necesarias para la toma de sus propias decisiones y puedan valerse por sí mismos. Conlleva además aceptar las consecuencias de nuestras acciones, asumir obligaciones.

Este aprendizaje de la autonomía se debe iniciar lo más antes posible, adaptando las actividades que como padres enseñamos a nuestros hijos para que las realicen por ellos mismos, a la edad, desarrollo y nivel cognitivo de éstos.

Algunas medidas a tener en cuenta para fomentar la autonomía y responsabilidad de nuestros hijos/as son:

- Establecer normas y límites claros y concretos.
- Ayudarles en la toma de decisiones desde pequeños.
- Ser claros a la hora de expresar a nuestros hijos/as lo que esperamos de ellos.
- Enseñarles a valerse por sí mismos y a que se enfrenten a nuevas situaciones.
- Ayudarles para la posibilidad de fracasar, no sobreprotegiéndolos, permitiendo que exploren y aprendan de sus errores.
- Ponerles algunas tareas a desempeñar desde que son pequeños. Ej. recoger los juguetes, hacer los deberes...
- Marcar bien los horarios. Establecer tiempo de estudio y de ocio.
- Estar disponibles para mostrar apoyo cuando sea necesario.
- No hacernos responsables de una tarea que corresponde hacer a nuestro hijo/a.
- Valorar sus esfuerzos, intentos por mejorar y el trabajo bien hecho.
- Establecer siempre consecuencias a sus conductas, tanto positivas como negativas, en función de que cumplan o no con sus responsabilidades. (p.ej. “si no haces los deberes, no puede salir a jugar”, “cuando termines de ordenar tus juguetes, verás los dibujitos”).
- La mejor manera de enseñar a nuestros hijos/as es con el ejemplo, con la constancia, la paciencia y estando padre/madre de acuerdo en la forma de educar.



## TAREAS DOMÉSTICAS

Muchos padres/madres consideran que las tareas de la casa son obligaciones y rutinas que difícilmente se pueden enseñar a sus hijos/as (“no quieren hacerlas”, “las hacen mal”...), por lo que en muchas ocasiones renuncian a enseñárselas, y si lo intentan terminan con discusiones, peleas o advertencias... por lo que acaban realizándolas ellos.

A pesar de esto, el aprendizaje de las tareas de casa supone un beneficio para el clima familiar (responsabilidad compartida de las tareas) y para sus propios hijos (son más autónomos y responsables).

Para la instauración y mantenimiento de estos hábitos en los niños/as se puede poner en práctica estas estrategias:

- **Comenzar desde pequeños.** Ejemplo: cuando comienza a andar recoger objetos.
- **Tareas adaptadas a la edad del niño/a.** Ejemplo: niño pequeño no puede tener la responsabilidad de tener la llave de su casa.
- **Enseñarle como hacerlo, guiar y supervisar sus intentos.** Siempre debemos especificar lo que se desea obtener, mostrándole como se hace, ayudándole si es necesario y reforzando sus progresos.
- **Mantener expectativas realistas.** Valorar la capacidad, el desarrollo y edad de nuestro hijo/a. Ej.: un niño/a de tres años puede echar los desperdicios en el cubo de la basura, pero no puede sacarla fuera y llevarla al contenedor.
- **Darle la responsabilidad.** Proponer que sea él el que realice la actividad. “eres capaz, ya eres grande”.
- **Reforzar sus avances.** Debemos fomentar su esfuerzo y sus intentos, así como el trabajo bien hecho. “Muy bien, campeón..., que orgulloso/a estoy de ti”...
- **Si rechaza hacer las tareas.** Utilizar el cese de una actividad que le sea placentera “entonces no puede ver la televisión”, “no puedes jugar con las muñecas, mientras no recoja los cromos”...
- **Ser constantes y pacientes.** Cualquier esfuerzo que hoy se haga es tiempo ganado para mañana.



## HÁBITOS DE SUEÑO

El sueño es un estado fisiológico, que cumple funciones muy importantes para nuestra salud psicofísica:

- Consolida la memoria y la atención (rendimiento escolar)
  - Secreción de la hormona de crecimiento
  - Se ha demostrado una estrecha relación con la obesidad infantil
- 
- **Señalar el momento de acostarse.** Elegir la hora de dormir, avisando previamente e intentando que ese momento sea agradable. Actuar con firmeza (“ya es hora de dormir”) pero no con rigidez o malos modos.
  - **Utilizar una rutina (ritual) y señales que la hagan patente,** le dan seguridad y saben que se esperan de ellos. Ej.: baño-ponerse el pijama – cena – acostarse. Se puede utilizar un reloj para indicarles cuando empieza la rutina.
  - **Permitir en niños/as pequeños objetos de transición.** Ej.: chupete, un osito, una mantita que duerman con él, le da confianza y seguridad.
  - **Mantener al niño/a relajado.** Después de la cena, el niño/a debe realizar una actividad relajada y monótona, que lo mantenga tranquilo. No sirve activarlo con pantallas (televisión, Tablet, móvil...), o corriendo por la casa...
  - **Hacer el momento de acostarse especial.** Darle un beso, contarle un cuento si es pequeño/a, o hablar de como le ha ido el día...
  - **No dejarse convencer por sus excusas.** “Es muy temprano”, “si veo los dibujos animados, me duermo solo”...
  - **Hablar durante el día de sus miedos y angustias**
  - **Nunca entrar en una batalla para dormirlo/a.** Si tiene una rabieta utilizar la extinción (“no hacer caso”), retirar refuerzos (“apagar televisión, guardar los juguetes...”)...
  - **Colocar junto al niño/a objetos que pueda necesitar:** agua, chupete, luz tenue....
  - **Si se despierta en vuestra habitación, devolverlo a su cama o cuna,** “ya eres grande tienes que dormir solo”. Encajar la puerta de su habitación y no volver atrás, aunque llore o llame.
  - **Si llora o nos llama después,** entrar ampliando intervalos de tiempo (1 minuto-3-5), primer día (3, 5, 7) el segundo y así sucesivamente.
  - **Táctica de los apretujones...**
  - **Si duerme siesta,** está debe ser corta a partir de los 2 años de edad (máximo 1 hora).



## HÁBITO DE ESTUDIO

Las tareas escolares son un aspecto fundamental del desarrollo académico de nuestros hijos/as, pero también son una prueba más para ejercitar su madurez y responsabilidad.

En general el tiempo de dedicación a las tareas escolares incluye cuatro actividades principales:

- Hacer los deberes o tareas designadas por los profesores en sus asignaturas.
- Repasar los contenidos explicados en las clases de ese día.
- Estudiar los temas terminados o pendientes para un examen.
- Lecturas de apoyo de los contenidos explicados o los temas tratados.

### Secuencia a seguir en las tareas escolares:

- Revisar la agenda.
- Establecer un orden de cómo van a realizarse las tareas.
- Reunir los materiales necesarios: estuche, libros, cuadernos, diccionarios.
- Mantener el escritorio o mesa en orden.
- Empezar por algo que le guste, pero que tenga un poco de dificultad, seguir con lo más difícil y dejar para el final la tarea que más le agrada o mejor se le da.
- A medida que va haciendo las tareas y terminándolas, guardar los cuadernos.
- Ordenar el lugar de trabajo.
- Salir a jugar.

Cada hora y media debe descansar 15´ como norma general. Es muy importante que estudie siempre en el mismo lugar, que no haya interrupciones (“hermanos que entran y salen”).

Como madres/padres desempeñamos un papel fundamental en el interés que nuestros hijos/as muestren por el estudio, dándole la importancia que tiene, interesándonos por sus tareas y su ejecución “que bien lo has hecho”, apoyando la labor del profesor/a (acudiendo a tutoría...), y dando ejemplo (“leer delante de ellos, mostrando nuestra inquietud por aprender...”).

*“Hay dos legados perdurables que podemos transmitir a nuestros hijos:  
uno son raíces, el otro son alas”.*

Hodding Carter