

COMO FOMENTAR A AUTONOMÍA NOS NENOS E NENAS

- **A autonomía en infantil, ¿Qué é?:** a autonomía dos nenos/as é a capacidade pola que os nosos peques se converten en persoas autónomas. Con isto queremos dicir: é a habilidade para facer actividades e tarefas pola súa propia conta. O fomento da autonomía dos nenos/as debe estar, por suposto, adaptado a súa idade. Non podemos pretender que os pequenos/as fagan accións ou actividades propias dunha idade que non e a súa. Pouco a pouco, a medida que crecen, os nenos/as aprenden cada vez máis rápido, pero sempre o fan acompañados dos seus pais/nais e educadores/as.

- **Como acompañar a un neno/a:** para acompañar a un neno/a e que pouco a pouco sexa máis autónomo, debemos ter unha serie de cousas en conta. Por exemplo, os nosos obxectivos. Os máis comúns soen ser axudarlles a converterse en adultos libres, independentes e con capacidade para tomar as súas propias decisións. Mentres que para papás e mamás isto será un reto, para os pequenos/as é unha aventura emocionante. Non vos poñades nerviosos, é normal que se fracase en moitas ocasións. Aínda así, seguro que sacades inspiración de moitas accións dos vosos peques.

- **Que aporta a autonomía aos nenos/as:** segundo varios estudos internacionais, os nenos/as autónomos presentan menos problemas de aprendizaxe e manteñen mellores relacións sociais. E é que, grazas ao fomento desta aptitude, os nenos/as séntense menos vulnerables e saben defenderse ante o mundo. Aínda así, a autonomía aporta máis beneficios que os anteriormente nomeados. Vexamos un repaso deles:
 - **Independencia:** os nenos/as convértense en seres menos independentes de seus pais.
 - **Hixiene:** xeralmente, as primeiras tarefas que aprenden os nenos/as con máis autonomía teñen relación coa súa propia hixiene. Por exemplo, aprender a bañarse sos, cambiarse de roupa, saír a xogar o xardín ou o parque.

- **Mellor desenvolvemento psicomotor:** ao levar a práctica máis actividades, o seu desenvolvemento motor acelérase e madura máis rápido.
- **Autoestima:** os pequenos/as son conscientes de que poden facer cousas ben polo seu propio pe. Por iso aumento a súa autoestima e autorecoñecemento.
- Favorece a súa capacidade de **concentración**, ao ver que isto é responsabilidade súa.
- **Axúdalles a pensar**, non lles ven todo pensado de fora.
- Desenvolve a súa forza de vontade e a súa **capacidade de esforzo**, imprescindible para lograr as súas metas.
- Fomentan a súa **autodisciplina e control interno**.
- **Fomenta o aprendizaxe das normas** e a comprensión das mesmas.

➤ **Como fomentar a autonomía infantil:** a continuación preséntovos algunhas das actividades coas que podeis fomentar a autonomía infantil. Tede en conta que, os primeiros días nos que as faga solo, todo lle costará máis. Pero pouco a pouco ganará confianza para facer estas tarefas solo.

1. **Comida:** se o voso fillo é pequeno (máis de 6 meses), pode ir experimentando coa comida sólida. Pouco a pouco, él ou ela poderá discernir que lle gusta, como lle gusta e como o come. Unha actividade que, aínda que pareza obvia xera moita autoconfianza e autonomía. Co tempo, conforme o neno vaia crecendo, poderemos ir introducindo máis elementos relacionados coa comida. Por exemplo: o uso de cubertos, beber soíño/a, a educación, modais, ou comportamento na mesa, prepararse para o almorzo ou a merenda, poñerse os seus propios utensilios (vaso, cubertos,...), recoller a mesa. Se



ademais, o peque se interesa polo que cociñas e como o cociñas, tamén é unha opción. Deixa que mesture, por exemplo: os ingredientes dun biscoito e vexa como de bo sae.

- Hixiene:** fomentar a autonomía infantil no ámbito da hixiene é moi fácil. Por exemplo, podedes propoñerlles que se limpen soíños tras ir o baño e se lave as mans. Pouco a pouco, e sempre coa vosa supervisión, podedes ensinarlles a lavarse os dentes e o pelo, sonar os mocos, tapar a boca ao tusir,.... Outra das opcións que podedes levar a cabo para que o neno desenvolva a súa autonomía persoal é no ámbito da roupa. As actividades máis fáciles que podedes suxerirlles son: deixar a roupa sucia no seu sitio, escoller a roupa do día seguinte, calzarse e descalzarse, ou poñerse o pixama soíños/as.



- Descanso:** entre os 2 e 4 anos buscamos símbolos para conciliar o sono, durmir soíño/a, espertar sen chorar, despedirse antes de durmir, axudar a quitarse a roupa para durmir. Entre os 3 e 6 anos xa nos metemos soíños/as na cama, estiramos as sabas, respectamos o descanso de todos, aprendemos a prepararnos despois de durmir, vestímonos e desestímonos para durmir ou espertar.



4. **Vida no fogar:** facer a cama, ordenar os seus xoguetes e manter a súa roupa no seu sitio. Estas pequenas cousas da vida cotiá daranlle a opción ao pequeno/a de ser máis autónomos. Intentade buscar maneiras para que o neno/a non se sinta obrigado a facer todas estas accións. Se o motivades para que aprenda cousas novas, incorporara estes hábitos rapidamente.



➤ **Consellos para axudar a un neno/a a ser Autónomo e Responsable:**

1. Dar pouco a pouco responsabilidades adecuadas para a súa idade (vestirse, recoller a súa habitación, colaborar nas tarefas da casa, ocuparse e organizar as súas tarefas escolares).
2. Involucrarse na planificación e elaboración de tarefas nos eventos familiares (festas, paseos, saídas, compras,...).
3. Establecer horarios e rutinas así como regras. Deben ser concisas, claras e consensuadas.
4. Confiar nas súas capacidades e deixalos sos, aínda que supervisando. Se lles transmitimos que cremos que é capaz, o neno/a crerá.
5. Aportarlle seguridade en si mesmo deixándolle que se ocupe so de facer determinadas tarefas.
6. Deixarlle que se equivoquen, e falar con el/ela, do que pasou e de como evitalo. Facer que aprenda dos seus erros.

7. Estimula os logros con comentarios positivos. Deixa os regalos para ocasións especiais, non os motives con eles, deben aprender a importancia de ser responsable, polos beneficios que lle aporta non porque vai recibir un premio.
8. Deixarlle que faga as cousas soíño/a, que sexa autónomo e que tome as súas decisións. Supervisarlle pero dende a distancia.
9. Ensinarlle a tomar decisións, mostrarlle como analizar e reflexionar as diferentes opcións.
10. Explícalle que cada acción ten as súas consecuencias. Tanto positivas como negativas, e que polo tanto el/ela mesmo/a é responsable dos seus actos.

➤ **Xogos para fomentar a autonomía infantil:** Relacionados cos puntos anteriores, a continuación damos algunhas ideas para converter estas tarefas en xogos divertidos. Unha maneira fácil e motivadora para aprender cousas novas.

1. **Encontra a parella:** unha maneira de fomentar que o neno/a sexa máis autónomo é propoñerlles o xogo de “encontra a parella”. Móstralle un motón de calcetíns limpos, e entre os dous, intentade buscar a parella. Cando os teñades todos aparellados, pídelles que os garde no seu sitio.
2. **Despois toca:** o xogo “despois toca...” é un xogo de preguntas e respostas. Con el, os nenos/as aprenden que tarefas teñen que realizar despois dunha actividade concreta. Por exemplo, unha das preguntas podería ser: “xa comín. Despois toca...” e esperaríamos a que o neno/a nos contestara: “lavar os dentes”.
3. **Vexo, vexo:** ensinarlle a un neno/a a ser autónomo/a non é fácil. A veces, non ven as cousas como queremos que as vexan. Como xa dixemos anteriormente, é normal: non debemos pretender que os nenos/as vexan a través dos ollos do adulto. Un truco para ensinalles algunhas rutinas é o “vexo, vexo”. Un xogo típico que debes practicar na súa habitación. Cada vez que vexa algo que debería estar almacenado, levantarémonos e gardarémolo.