

Mis palabras mágicas
para hoy...



"TÚ PUEDES"

Cómo dar
súper poderes
a tus hijos



* Texto extraído del libro Disciplina
(Esther Egea Sánchez)

Una de las tareas más importantes dentro de la formación de nuestros hijos es la de enseñarles a hacerse responsables. Este valor se debe inculcar desde que los niños son pequeños y no cuando empieza a tener problemas con ellos porque no ayudan en las tareas de la casa ni tampoco cumplen con sus obligaciones personales.

Autonomía proviene del griego *auto*, "uno mismo" y *nomos*, "norma".

Es la capacidad de tomar decisiones sin la ayuda del otro y conlleva PODER PERSONAL

Los padres debemos ser un punto de referencia adecuado y estamos aquí para darles cariño, límites adecuados y un amor capaz de ver sus defectos y corregirlos. El amor que damos a los hijos tiene que ser incondicional en el afecto pero no en la actitud y en la corrección. Si el niño se porta mal, debe corregirse.

Para lograr que los niños comprendan y pongan en práctica el sentido de responsabilidad, se requiere de información, orientación, paciencia, constancia, confianza; permitiéndole que participe en la toma de decisiones, darle oportunidad de asumir el resultado de sus acciones, comprender los fracasos y limitaciones y elogiar sus logros. También es determinante para la autonomía infantil, que enseñe a sus hijos a hacerse sus cosas personales, como vestirse, atarse los zapatos y bañarse

"Una mayor autonomía favorece una buena autoestima

y la capacidad de decisión del niño"

Nuestros hijos aprenden a ser autónomos en las pequeñas actividades diarias que desarrollarán en casa, en la guardería, o en el colegio. Los niños desean crecer, quieren

demostrar que son *mayores* a todo momento. Los padres y educadores, tenemos que ayudar a los niños a que demuestren sus habilidades y sus esfuerzos. Poner, recoger, guardar, quitar, abrochar y desabrochar, irse al baño, comer solos, etc., son acciones que ayudarán a los niños a situarse en el espacio en que vive, y a sentirse participe en la familia y entre sus amigos.

Todos los niños pueden y deben ser educados para ser independientes, pero todos los niños no son iguales. Cada niño desarrolla capacidades de una forma distinta. Se puede pedir todo a todos, pero no se puede esperar que los resultados sean los mismos.

Se debe, primero, conocer cuáles son las capacidades reales de mi hijo, para poder ayudarle en su justa medida, y no solucionarles la tarea cuando él es capaz de realizarla solo. Se debe dar la oportunidad de experimentar, de equivocarse, de fallar o de acertar, y todo eso lleva un tiempo, según la edad y la capacidad de aprendizaje de cada niño.

Los padres somos los guías de nuestros hijos, y depende mucho de nosotros el convertirlos en personas de éxito, triunfadoras, sin temores y principalmente con una autoestima elevada

“La mejor ayuda es no ayudar”

Cuando nuestro hijo se esfuerza por superar un reto o un problema, es lógico sentir el impulso de ayudarlo. Sin embargo, si queremos ayudarlo debemos no ayudarlo en ese momento. En ese momento nuestro hijo lucha para saber hasta qué punto es autónomo y su opinión sobre él mismo dependerá directamente de la frecuencia y manera en que le ayudamos.

Nuestros hijos no son propiedad nuestra ni tampoco nosotros somos parte de ellos ni ellos de nosotros. Son individuos en constante proceso de crecimiento, con necesidades e ideas independientes a las nuestras y con un proceso de maduración distinto al que nosotros tuvimos a su misma edad. No debemos hacerles creer que somos indispensables para ellos o que nos necesitan para ser ellos mismos.

La independencia de los niños comienza desde el nacimiento. No los proteja demasiado, ni deje de corregirlos, porque obstaculizará su desarrollo.

El padre que sobreprotege es un padre que va a crear un hijo dependiente. Los niños se vuelven inseguros cuando se les da todo lo que piden y se les consienten en actitudes que

no son correctas. El padre que se anticipa a las acciones de su hijo, es un padre que no va a dejar a su hijo actuar o a hacer algunas otras cosas que podría hacer solito. Ese padre actúa así porque cree que su hijo no tiene capacidad de realizar cosas solitos, por evitar que se haga daño, por comodidad para conseguir resultados más rápidos, o porque no confía en la capacidad de reacción de su hijo.

El equilibrio y la mesura entre la sobreprotección y la pasividad, es la clave para que tu hijo conquiste la autonomía debidamente. Aún así, no te guíes exclusivamente por estos pasos, pues son orientativos, ya se sabe que cada niño en el fondo, 'es un mundo' y hay que respetar su ritmo de crecimiento.

Decálogo de la autonomía



1. Establezca normas que sirvan para que las interiorice conforme vaya creciendo.
2. Comience por ponerle tareas simples para luego y poco a poco ir pidiéndole otras más complejas.
3. Las tareas deben tener una dificultad moderada y progresiva, y adecuarlas a la edad y capacidad del niño.
4. Sea muy claro al decirles a sus hijos lo que usted espera de ellos.
5. Dígale paso a paso lo que los niños deben hacer.
6. Enséñele a valerse por sí mismo, de enfrentarse las dificultades, de conocer el valor de las cosas, etc.
7. Hágale ver que su esfuerzo es algo natural, no un medio para conseguir una meta.
8. No haga por su hijo lo que su hijo ya sabe hacer. Nunca se responsabilice de las tareas que los hijos deben cumplir. Se les puede ayudar, orientar, asesorar, pero no asumir esas responsabilidades de forma que el niño se desentienda.
9. Manténgase firme y no pierda la paciencia.
10. Y recuerde, ayudar, a veces, no ayuda.