

100 ideas para que tus hijos sean autónomos

Anne Bacus



EL NIÑO Y SU MUNDO

100 ideas para que tus hijos sean autónomos

Anne Bacus

Zenith/Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *100 façons de rendre son enfant autonome*

Primera edición: junio de 2016

© Hachette Livre (Marabout), 2015

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-15556-0

Depósito legal: B. 1.666 - 2016

Fotocomposición: gama, sl

Impresión y encuadernación: Romanyà Valls S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Sumario

Introducción.	13
1. Comprender bien la autonomía.	15
Dejar crecer, dejar partir.	15
1. Descubre qué es la autonomía.	16
2. Comprende su funcionamiento.	18
3. ¡Admite que no es un camino fácil!.	20
4. Siente si estás preparado.	22
5. Controla tu ansiedad	25
6. Respeta el ritmo de tu hijo	27
7. Limita tus estándares	29
Las grandes etapas de la autonomía	31
8. Ten en cuenta los plazos.	32
9. Participa en la construcción de la identidad (de 0 a 2 años).	34
10. Apoya el inicio de la independencia (de 2 a 5 años)	36
11. Acompaña la sociabilización (6 a 11 años)	38
12. Prepárate para la dura prueba (adolescentes)	40
2. Plantar las raíces.	43
El amor es la base	43
13. Ama sin condiciones.	44
14. No juzgues a tu hijo	46
15. Considéralo como único.	49
16. Asegúrate de que hace amigos	51
17. Quiérete a ti mismo	53

Comunicar bien.	55
18. Evita las palabras hirientes.	56
19. Busca expresiones que transmitan confianza	58
20. Demuestra empatía.	60
21. Escucha sin condenar ni dar lecciones	62
22. Utiliza el humor	64
3. Crear reglas.	67
Disciplinar	67
23. Disciplina para hacer discípulos	68
24. Confía en tus métodos de disciplina	70
25. Revisa las reglas básicas de la disciplina	72
26. Adopta un comportamiento equilibrado y coherente.	74
27. Dirige al niño difícil	76
Reforzar el carácter.	79
28. Deja que tu hijo asuma riesgos	80
29. Valora la novedad	83
30. Explícale el valor del fracaso	85
31. Cierra la oficina de quejas	87
32. Refuerza su valentía y su autoafirmación	89
4. Estimular el crecimiento	91
Construir la autoestima	91
33. Concede importancia a la autoestima	92
34. Ayuda a tu bebé a construir su identidad	94
35. Sostén firmemente a tu bebé	96
36. Alimenta una buena imagen interior.	89
37. Aprende a modificar una mala autoimagen	100
Desarrollar la confianza en uno mismo	103
38. Desarrolla la autoconfianza de tu hijo	104
39. Sirve de modelo.	106
40. Demuestra tu amor a la vida	108
41. Observa a tu hijo.	110
42. Obsérvate a ti mismo	112
5. Anímalo a atreverse	115
Gestionar el temor	115

43. Descubre los signos de la ansiedad	116
44. Descubre sus miedos	118
45. Enséñalo a distinguir entre peligros reales y falsos	120
46. Atiende a la angustia de separación.	122
47. Gestiona tus separaciones	124
48. Prepara los cambios y las ausencias.	126
49. Preséntale a los extraños.	128
50. Aprende a reaccionar a sus miedos	130
51. Apóyalo en su lucha contra el miedo	132
52. Conviértete en mago	134
53. Entrena su imaginación	136
Confrontar el mundo	139
54. Apacigua su miedo a los animales	140
55. Comprende su temor a la oscuridad	142
56. Trabaja su miedo a perderse.	144
57. Sé paciente con su temor al agua	146
58. Apacigua su temor a los «malos».	148
59. Alivia su miedo a ser rechazado.	150
60. Enséñalo a hablar en público	152
61. Mantenlo a distancia de los miedos actuales.	154
62. Prevenlo contra los abusos sexuales	156
6. Dar alas	159
Reforzar la curiosidad, la creatividad y los sueños.	159
63. Estimula su deseo de aprender.	160
64. Repasa con él su árbol genealógico	163
65. Abre a tu hijo al mundo	165
66. Juega a aprender cosas nuevas	167
67. Anímalo a actuar por sí mismo	169
68. Sube a tu hijo al escenario	171
69. Comparte sus sueños	173
70. Habla de sus héroes	175
Enseñar buenos modales	177
71. Explícale la importancia de la primera impresión	178
72. Insiste en la buena educación.	180
73. Cuida los modales en la mesa.	182
74. Convierte los buenos modales en un hábito familiar.	184

75. Enséñale las reglas de la conversación	186
76. Pide gratitud y generosidad	188
Organizar y ejercitar	191
77. Enséñalo a organizarse	192
78. Hazlo partícipe de las tareas del hogar	194
79. Permítele experimentar	196
80. Prepáralo para las situaciones delicadas	198
81. Interpretad roles	200
82. Transmítele nociones de economía	202
7. Prepara el despegue	205
Gestionar las dificultades y el estrés	205
83. Ayúdalo a sentirse a gusto con su cuerpo	206
84. Cultiva la prevención de la salud	208
85. Ayúdalo a mantener su bienestar mental	210
86. Ayúdalo a luchar contra el estrés	212
87. Relajaos juntos	214
Actuar por uno mismo y responsabilizarse	217
88. Valora el trabajo bien hecho	218
89. Fomenta el sentido de la responsabilidad	220
90. Deja que asuma las consecuencias	222
91. Permítele existir por sí mismo	224
92. Enséñalo a resolver problemas	226
8. Saber cuándo el niño es mayor	229
93. Evalúa si tu hijo tiene la edad suficiente	230
94. Ten en cuenta su temperamento	232
95. Evalúa si está listo para ocuparse de su cuerpo	234
96. Evalúa si está listo para soportar la soledad y la separación	237
97. Evalúa si está listo para gestionar sus relaciones y contactos	240
98. Evalúa si está listo para gestionar sus salidas	244
99. Evalúa si está listo para responsabilizarse	248
100. En conclusión: ¿cuándo dejarlo partir?	253

Capítulo 1

COMPRENDER BIEN LA AUTONOMÍA

Dejar crecer,
dejar partir

1

Descubre qué es la autonomía

«La autonomía consiste en que uno mismo se dote de una ley frente al otro, en lugar de recibirla de la naturaleza o de una autoridad exterior.»

ANTOINE SPIRE, *sociólogo*

Esta es la mejor definición de autonomía: se trata de la capacidad de decisión de un individuo, sin remitirse a una autoridad, una jerarquía o un poder central. En el caso del niño, al principio, el poder central eres tú. Primero son sus padres y educadores. Más tarde será la propia sociedad. Así pues, el pequeño se convertirá en autónomo cuando pueda decidir él solo los asuntos que le conciernen. Pero no únicamente cuando tenga la posibilidad de decidir, sino cuando posea también la capacidad de transformar sus decisiones en actos y asumir las consecuencias que estos conllevan.

Esta definición es muy exigente y harán falta algunos años para cumplirla.

En el campo de la educación, el sentido de la palabra «autonomía» se ha transformado en la «capacidad de actuar solo». Se habla de ella en los ámbitos de la alimentación, la vestimenta, el juego, etcétera.

Un mecanismo dinámico

La autonomía es un mecanismo permanente, jamás perfecto y nunca concluido. El trabajo de la autonomía empieza con el nacimiento, cuando el bebé intenta obstinadamente controlar los movimientos de su cuerpo. Continúa durante toda la vida adulta, cuando hacemos todo lo posible para abrírnos paso en la existencia. Pero ¿quién puede afirmar, incluso entonces, que no depende de nadie y que no ha de rendir cuentas a un poder central, ya esté representado por el Estado o por cualquier obligación personal o profesional?

Por último, la autonomía tan arduamente adquirida puede decaer con la edad: ese es el problema de las personas mayores que justamente la han perdido.

La autosuficiencia

Lo que normalmente llamamos autonomía en el niño pequeño es, en realidad, la autosuficiencia o el «automaternaje», es decir, la asunción de los comportamientos que permiten cuidar de uno mismo en los ámbitos de la alimentación, la vestimenta y el aseo.

Se trata, fundamentalmente, de una relación con el propio cuerpo: cuando el niño es capaz de sostener la cuchara, vestirse solo o ir al baño cuando lo necesita. La idea se acerca a la de la independencia.

Añadiría también la capacidad para desenvolverse por sí solo en el aspecto psicológico: por ejemplo, poder jugar solo, permanecer un momento en calma en su habitación o dormirse en paz en su propia cama por la noche.

Todos estos comportamientos son muy importantes para los padres, pero también son vitales para el hijo, porque le permiten situarse como individuo independiente y competente en la familia y en la sociedad.

Advertencia

La autonomía es el valor más elegido por los padres en los cuestionarios realizados. Justo después encontramos el sentido de la responsabilidad. ¡Hasta tal punto esperamos que nuestros hijos aprendan a arreglárselas rápida y eficazmente!

¡Qué alivio cuando el niño es capaz de volver solo de la escuela, de avisar cuando se abre el último cartón de leche, de responder las llamadas telefónicas cuando mamá está ocupada o vigilar el baño de su hermanita!

Autonomía, sí, pero **cuidado con tratarlo como a un adulto o cargar al niño con excesivas responsabilidades en una fase temprana.** Los pequeños necesitan que se ocupen de ellos, que se interesen por ellos y que se los acompañe en su desarrollo, porque para educarlos hay que estar presente de forma constante.

2

Comprende su funcionamiento

Entre las primeras palabras del pequeño, siempre encontramos: «Lo hago solo».

La autonomía no es un camino sencillo. Más bien conviene concebirla como un doble itinerario visto desde dos perspectivas: la de los padres y la de los hijos.

Lo que fomentamos en nuestros hijos

En los más pequeños:

Les pedimos que se vistan y coman solos porque eso nos facilita la mañana cuando tenemos que ir a trabajar. Les pedimos continencia y limpieza, porque es mucho más cómodo que los pañales y porque la guardería así lo exige.

Podríamos multiplicar los ejemplos. Es posible que en estos ámbitos los padres esperen demasiado de sus hijos, a una edad en la que no están preparados, y de ahí que, incapaces de ver el interés de apresurarse, los niños se hagan los remolones durante las mañanas laborables...

En los adolescentes:

Les pedimos que ordenen su habitación, que cuiden su ropa, que avancen en los deberes, que practiquen los ejercicios de clarinete sin tener que controlarlos, etcétera. También aquí los padres pueden tropezar con una cierta resistencia, no porque esperen de sus adolescentes más de lo que estos puedan dar, sino porque la pereza, la falta de costumbre y la poca afición al esfuerzo están presentes en muchos casos.

Lo que nuestros hijos nos «arrancan»

Suele ocurrir sobre todo en los años posteriores a la primera infancia. Aunque también se encuentra en este registro el hombrecito de cuatro años que dice «¡No, lo hago yo!» cuando intenta atarse los cordones en vano mientras tú te impacientas a su lado.

El niño reivindica su autonomía ya desde muy pequeño. Quiere aferrar la cuchara que le tiende el adulto a una edad en la que se pondrá perdido de puré. A veces a los padres les cuesta aceptar esta buena voluntad, porque les resulta más sencillo hacer las cosas en lugar de sus hijos. Esto puede resultar un error de cálculo en el caso de que esta actitud ralentice el aprendizaje del niño.

La dinámica de la autonomía consiste en que los niños piden hacer las cosas por sí mismos.

Pretenden ocuparse solos de sus deberes, elegir a sus amigos, sus actividades, la hora de acostarse y, más tarde, sus salidas, su presupuesto y su dinero.

Así como los padres están de acuerdo en que su hijo se acueste tranquilamente, ponen mala cara cuando reivindica acostarse cuando le apetezca. ¡Hay que ser coherentes!

Los adolescentes operan mayoritariamente así: «arrancan» la autorización e intentan sobrepasar los límites por todos los medios.