

CÓMO EDUCAR LA AUTONOMÍA Y LA RESPONSABILIDAD

El objetivo de los padres es educar a los hijos emprendedores, competentes, autónomos, responsables, con iniciativa para elaborar sus propios proyectos, capaces de definir sus metas evaluando las posibilidades de éxito y con capacidad de adaptarse a esta sociedad.

La autonomía se refiere a la capacidad de experimentarse uno mismo como agente de la propia conducta. Es la capacidad de iniciativa propia y de autorregulación de la propia conducta.

La responsabilidad es la necesidad de sentirse eficaz con las personas de tu entorno (familia, vecinos, amigos, compañeros de trabajo, profesores, etc). Consiste también en hacerse cargo de uno mismo y de los demás.

VARIABLES FAMILIARES QUE INFLUYEN EN LA AUTONOMIA Y LA RESPONSABILIDAD.

Que los niños sean más o menos autónomos y responsables va a depender de:

1°. *Los objetivos parentales*, consisten en responder a las preguntas:

¿Cuándo creemos que es el momento para que tenga autonomía para recoger sus cosas, su higiene personal, vestirse, comer, ir a comprar, ir al parque solo,..?

¿Qué actividades extraescolares va a hacer?, ¿quién prepara la mochila?

Respecto a tareas escolares: ¿tiene un horario para hacer los deberes? ¿Se prepara los materiales para el día siguiente? ¿Los hace solo?

2°. *La Organización*, consiente en planificar quién es el responsable de todas las actividades de cuidado y control de los hijos. ¿quién los despierta? Desayunos, acompaña al cole, comida, tarde, juegos, baño, cena, dormir.

3° *Los Límites y las Normas*. **Es necesario poner límites**, el niño ha de saber lo que puede y lo que no puede hacer. Si un niño quiere hacer algo que no es adaptativo, le diremos con autoridad positiva: “*eso no puedes hacerlo cariño*”, si reconocemos los sentimientos del niño disminuye la

Rando

presión. Ej. Si el niño de 4 a. quiere ver la tele a las 21 h con los papás en el sofá, le diremos: *“No, ya sé que quieres quedarte aquí viendo la tele con papá, pero es hora de ir a la cama, mañana cuando te levantes verás los dibujos. Hale dale un besito a mamá que nos vamos a la cama”* .

Las normas claras, las rutinas, la organización hacen que la vida del niño tenga una estructura y las actividades sean predecibles. Las normas fomentan la autonomía.

4º. El estilo Familiar:

Los padres sobreprotectores crían hijos inseguros, dependientes, requieren ayuda constantemente, tiene poca iniciativa y suelen presentar problemas de relación.

Los padres autoritarios con disciplina pero poco sensibles a las necesidades de sus hijos crían niños poco autónomos e inestables emocionalmente, por un lado los chicos tienden a ser retraídos, temerosos, apocados, irritables y con poca interacción social. Carecen de espontaneidad y de locus de control interno. Las niñas tienden a ser pasivas y dependientes en la adolescencia; los niños se vuelven rebeldes y agresivos.

Los padres indulgentes o laissez faire no ponen límites y el afecto es ambivalente, unas veces les quieren mucho y otras les son indiferentes, se concentran en las tensiones de su propia vida y no les queda tiempo para sus hijos. Si además los padres son hostiles entonces los niños tienden a mostrar muchos impulsos destructivos y conducta delictivas. Los niños son poco responsables.

Los padres democráticos, comprensivos y sensibles. Cuando los padres utilizan el razonamiento y las explicaciones, evitan la disciplina autoritaria y se interesan por la experiencia y la regulación emocional de sus hijos, el desarrollo prosocial es mayor y la relación parental más segura. Además los niños son más prosociales cuando los hogares son más estables y seguros, cuando las relaciones entre hermanos son estrechas y amistosas y cuando los niños tienen la oportunidad de tener experiencias cuidando de las necesidades de los demás.

Rando

Grolnick y Ryan demostraron en un estudio que los padres que establecían normas, se mostraban comprensivos y sensibles a las necesidades eran los que más favorecían la autonomía y la responsabilidad. El grado de apoyo a la autonomía de los padres se relacionaba positivamente con la autorregulación, la valoración del profesorado sobre sus competencias, su capacidad de adaptación (son menos disruptivos en el aula) y tienen mejores hábitos de aprendizaje y mayor rendimiento académico.

5° El sistema de premios y castigos.

Se ha comprobado que para mantener la motivación las recompensas pueden tener un efecto a corto plazo en conductas muy simples, pero no sirven de mucho para el logro o mejora de comportamientos cognitivos complejos.

El castigo, las amenazas e imposiciones dañan la autoestima y la motivación de los niños. Los niños más castigados son los que menos desarrollan el sentido de la responsabilidad, todo les da igual, se acostumbran al castigo y aumentan sus sentimientos de culpa, inseguridad, rebeldía,...también generan un estado de alerta y estrés que interfiere en las funciones cognitivas generales y en especial en los procesos de memoria.

Hay que sustituir el castigo por la reflexión sobre los errores, las consecuencias de no hacer bien las cosas y decir a los hijos lo que esperamos de ellos. Según Rousseau, educar niños responsables consiste en **dejar que se enfrenten a las consecuencias de sus actos**. *Si tira algo, lo recogerá; si rompe el lápiz de su hermana, le dará uno de los suyos; si llega 15' tarde, al día siguiente deberá llegar 15' antes de lo habitual; si no toma el segundo plato, tampoco puede pasar al postre.*

ESTRATEGIAS EDUCATIVAS QUE POTENCIAN LA AUTONOMÍA Y LA RESPONSABILIDAD

Los hijos son tan autónomos y responsables como oportunidades les demos para serlo.

La familia es un escenario de relaciones intensas donde los valores van tomando forma, se experimentan y se construyen con afectividad y

Rando

aceptación. El modelo de los padres, el apego y la relación afectiva que se establece, el tipo de comunicación, los valores y la coherencia conforman los cimientos sobre los que los hijos irán construyendo su propia independencia y autonomía, el compromiso y la responsabilidad.

Educar a los hijos y transmitirles los valores que apreciamos para vivir individualmente y en colectividad requiere de dos bases: calidad del tiempo que compartimos y voluntad y compromiso.

Veamos algunas estrategias:

1ª Facilitar que hagan tareas a su nivel.

Se aprende haciendo. Si los padres hacen las tareas por ellos nunca aprenden. Los niños necesitan sentirse valiosos, útiles, dignos de confianza y seguros de sí mismos. Cuando se les proponen tareas para que tengan éxito, se reconocen honestamente sus progresos, se muestra interés por todo lo que para ellos es importante, se respeta su ritmo, sus aficiones, sus preferencias y se razona con ellos desarrollan un buen concepto de sí mismo y se enfrentan a las tareas con seguridad y sentido de la responsabilidad.

2ª Darles confianza y seguridad.

La confianza en uno mismo está relacionada con la autonomía y la motivación para realizar tareas. Los padres deben de **confiar** en sus hijos y **valorar el trabajo y el esfuerzo** que hacen ante cualquier actividad. Los mejores elogios para construir el sentido de la responsabilidad son: “*qué orgulloso puedes estar con esto, qué bien te ha quedado, qué responsable, qué mayor, qué bien cuidas a tu hermana,...*”

Los niños necesitan **espacios de autonomía** para poder construir las razones y los motivos de su vida. Dejen que los niños hagan lo que les gusta, que investiguen y descubran fenómenos y sensaciones nuevas. No esté siempre encima, dándoles órdenes.

3ª Generar expectativas altas.

Los hijos tienden a agradar a los padres por eso hay que informarles sobre qué esperamos de ellos y por qué, proporcionarles oportunidades para que

Rando

conozcan los puntos de vista y los sentimientos de los demás y hacerles participar en la toma de decisiones familiares y en la reflexión sobre decisiones morales.

4ª *Mostrar Conciencia y Sensibilidad Social.*

La sensibilidad social implica tener una disposición y un comportamiento prosocial, sobre todo de empatía hacia las necesidades de los demás.

Las investigaciones indican que solo cuando se asignan a los niños tareas relativas al cuidado familiar, que se espera que realicen por iniciativa propia, había una correlación positiva entre la participación de los niños en dichas tareas y la manifestación espontánea de responsabilidad hacia los otros miembros de la familia.

5ª. *Establecer relaciones positivas.*

Para aprender a vivir en sociedad necesitamos relacionarnos con los demás de forma satisfactoria. Para conectar con los demás y tener un sentimiento de pertenencia es necesario haber mantenido una relación positiva con un padre o una madre que se implica y brinda apoyo, de esta manera los hijos emularán el comportamiento del padre o madre, interiorizarán las normas y aprenderán a resolver conflictos de forma pacífica. Es primordial que los padres favorezcan las interacciones con otros niños llevándoles al parque, a fiestas de cumpleaños, a la playa, etc y estimulen los comportamientos prosociales como la ayuda a los demás, la compasión y las acciones bondadosas.

PAPEL DE LOS PADRES EN EL APRENDIZAJE

En un metaanálisis hecho sobre 11.000 factores estadísticos, se encontró que **el aprendizaje activo y el planteamiento de metas personales** eran los dos factores más importantes en el aprendizaje de los alumnos. (Wang, Haertel y Walberg).

Las familias deben enseñar a los hijos a integrar los contenidos escolares en contextos de la vida cotidiana, a generar estrategias para resolver los problemas que se plantean, o, en última instancia, a organizar la información de forma consecuente con el problema y la situación.

Rando

Los padres deben de conocer qué temas están trabajando sus hijos en el colegio e interesarse por cómo los están aprendiendo, a su vez, tratarán de buscar la relación y la aplicación de los contenidos con situaciones de la vida real.

La discusión sobre los contenidos, comentar la actualidad, opinar sobre los acontecimientos de la vida ayuda a integrar los aprendizajes escolares. El lenguaje es la herramienta más potente para el aprendizaje. Un modo de fomentar las habilidades lingüísticas consiste en hablar mucho con los niños con un lenguaje rico y variado. La interacción con los padres en un ambiente estimulador beneficia la actividad general del cerebro y en particular la del córtex prefrontal.

La información en la **etapa de Infantil** debe de ser clara y concisa dentro de un ambiente lleno de movimientos, colores, novedades, participación, juegos, música, conductas cercanas a la vida diaria y un entorno emocional, familiar y social estable.

Es muy importante en esta etapa estimular **la atención** observando con detalle la naturaleza y el entorno próximo. De forma lúdica iremos identificando con los sentidos todo lo que nos rodea. ¿Qué ves?, ¿qué oyes? ¿a que huele? ¿a qué sabe? Propondremos juegos como el veo - veo, otros de enumerar, adivinar, identificar sonidos como el viento, la piedra que cae al agua, el pisar en las hojas secas, onomatopeyas, etc...Realizaremos actividades conjuntas de clasificación, ordenación de objetos, bichos... los padres tendrían que motivar a los niños a observar los elementos del entorno durante segundos y posteriormente a recordar lo que han observado.

Los cuentos con imágenes también favorecen la discriminación visual y auditiva, podemos jugar a que busquen imágenes, letras, palabras, etc.. a que den una palmada cuando oigan una determinada palabra en el cuento que les estamos narrando. También existen programas de ordenador que favorece la atención entrenando en motilidad ocular, discriminando símbolos, letras, números, contrastes de luz, identificación de colores, formas, coordinación mano-ojo. Dibujos para diferenciar situaciones, volúmenes, colores,...

Rando

El uso del tacto para discriminar objetos con diferentes texturas y formas sería un buen ejercicio diario para mejorar la atención y completar un desarrollo integral del cerebro.

En la etapa de primaria continuaremos profundizando en el conocimiento del entorno natural, social y cultural. Procuraremos que los niños visiten parques naturales, ecosistemas, centros históricos, museos y que lean libros, ...Trataremos de buscar una aplicación a los contenidos que están viendo en clase realizando excursiones. Las matemáticas las haremos prácticas realizando cálculos sencillos relacionados con actividades de la vida diaria. Contando, comparando monedas, midiendo, etc.

También les podemos ayudar a completar y a buscar más información en internet.

Por otra parte, para reforzar los aprendizajes, es muy interesante preguntarles qué han aprendido hoy en clase, lo pueden repasar en 10' y luego en la cena nos lo cuentan. Mejoran su motivación si los padres hablamos y comentamos también esos temas.

Si la maestra pone tareas escolares para acabar en casa, los padres crearán el espacio y planificarán un tiempo para realizarlas, pero los niños han de ser autónomos, si al final tienen alguna duda les podemos brindar nuestra ayuda o sugerirle que le pregunte a la maestra.

Motivación

Para la realización de tareas hay que crear un ambiente tranquilo y sin estrés. Las familias que gritan y presionan para que el niño haga los deberes minan la motivación.

Las familias deberían favorecer la motivación intrínseca mediante una buena formación en valores morales, éticos, culturales y sociales

La Nutrición

La nutrición es fundamental para mantenernos saludables, pero en la etapa escolar hay que potenciar la alimentación que favorece el aprendizaje. En la infancia la nutrición tiene una gran relevancia entre otras razones porque

Rando

es una etapa de desarrollo de las membranas y de la mielina de las neuronas, por lo que los alimentos ricos en proteínas (carnes magras, pescados, mariscos, legumbres, lácteos con poca grasa) serán de gran relevancia en esta etapa porque contribuyen a la regulación de la capacidad intelectual y los estados de ánimo.

Para el aprendizaje hay que mantener un nivel de glucosa estable, para ello es aconsejable, frutas, cereales, legumbres, verduras, leche, miel, panes integrales, ..

Sueño

El descansar las horas necesarias es imprescindible para el aprendizaje y la consolidación de memorias. Los niños que duermen poco están irritables y no prestan atención. Se aconseja dormir en el periodo de 2 a 4 años 12-13 h. Entre 3 a 5 a. 11-13 horas. A partir de los 6 años 10-11 h. de 12 a 18 años 9 -9,30 h. Adultos 7-9 h.

Ejercicio moderado por la tarde, un baño de agua tibia antes de acostarse, no tele ni aparatos electrónicos ya que tienen ondas electromagnéticas que perjudican la conciliación del sueño. Para descansar bien se necesitan rutinas y horarios.

Actividad Física

Hacer ejercicios motores antes de iniciar cualquier tarea mejora la predisposición para la acción y favorece la predisposición psicológica con una aumento de la atención, la motivación y la concentración. Realizar unos ejercicios antes de iniciar una tarea de estudio permite mejorar el rendimiento y optimizar la disposición psíquica.

Además de los ejercicios y deportes fomentar el gateo y el equilibrio durante cinco minutos diarios en todas las edades. Los deportes de coordinación visomotriz, secuenciación y precisión de movimientos como la danza, el baile y ejercicios rítmicos favorecen un desarrollo neuronal armónico de ambos hemisferios.

COMPORTAMIENTOS RESPONSABLES

Es obvio que para desarrollar la responsabilidad hay que dar responsabilidades. Los niños, entre otras, pueden tener las siguientes responsabilidades:

EN EDUCACIÓN INFANTIL

- ✓ Recoger sus juguetes.
- ✓ Poner y quitar su plato y sus cubiertos de la mesa.
- ✓ Llevar la ropa sucia al lugar indicado para ello.
- ✓ Dar correctamente los recados.
- ✓ Colaborar en la preparación de su mochila, poniendo el almuerzo.
- ✓ Colaborar en la preparación de su fiesta de cumpleaños.
- ✓ Realizar con supervisión las tareas que indique la profesora.
- ✓ Comer solos.
- ✓ Vestirse con un poco de ayuda.
- ✓ Cepillarse los dientes, lavarse la cara y las manos.
- ✓ Ir al baño.
- ✓ Compartir sus cosas con otros hermanos, amigos.
- ✓ Esperar su turno, saber esperar.
- ✓ Ir a la compra con los adultos, coger las cosas que se le indique.
- ✓ Cuidar una mascota o una planta con supervisión del adulto.
- ✓ Manejar un poco de dinero para comprar un helado, papas, pipas,....

EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Rando

- ✓ Preparar la mochila con todos los materiales que necesitan llevar al colegio
- ✓ Realizar de forma autónoma las tareas que indique la profesora.
- ✓ Recoger sus juguetes, libros, cuadernos, pinturas,.....
- ✓ Ordenar su habitación. Colaborar para hacer su cama.
- ✓ Preparar la mochila de las actividades extraescolares: fútbol, natación,....
- ✓ Aseo personal: cepillarse los dientes, lavarse las manos, peinarse
- ✓ Prepararse la ropa para la ducha.
- ✓ Colaborar en la preparación de la ropa para el día siguiente
- ✓ Calentarse la leche en el microondas.
- ✓ Colaborar en la preparación de la merienda.
- ✓ Poner y quitar la mesa. Comenzar a fregar con supervisión de un adulto.
- ✓ Sacar la basura.
- ✓ Poner comida y bebida a una mascota. Limpiarla.
- ✓ Tomar parte activa en la preparación de sus fiestas (comunión, cumpleaños,....)
- ✓ Hacer compras sencillas.
- ✓ Anotar en la lista de la compra alimentos relacionados con su consumo
- ✓ Colaborar en la realización de la compra familiar.
- ✓ Ayudar a colocar y ordenar la compra
- ✓ Venir solo al colegio.

Rando

- ✓ Acostarse a una hora prudente. (22.30 h) (las series de la tele se pueden gravar)
- ✓ Colaborar en la preparación de su maleta cuando se van de viaje.
- ✓ Prepararse juegos, música, libros,... cuando se van de viaje.
- ✓ Escuchar a los demás. Respetar el turno de palabra.
- ✓ Manifestar sus necesidades sinceras y reales. Demorar los caprichos.
- ✓ Cuidar un tiempo (1 h) a sus hermanos pequeños.
- ✓ Saber hasta dónde pueden meterse en la playa.
- ✓ Decir la verdad aunque te perjudique.

PAGINAS WEBS INTERESANTES

LECTURA:

Aplicación para mejorar la competencia lectora

<http://www.disanedu.com/aplicaciones/competencia-lectora/>

Juegos Interactivos de Velocidad Lectora

http://cprmerida.juntaextremadura.net/cpr/velocidad_lectora/

ORTOGRAFIA

Webs y Programas para trabajar la ortografía arbitraria y natural.

<http://www.ladislexia.net/recursos-interactivos-para-trabajar-la-ortografia>

Juego de ortografía para primaria, Popi. Programa interactivo de la Consejería de Educación de la Junta de Extremadura para practicar la ortografía activa

<http://contenidos.educarex.es/mci/2007/29/>

Programa interactivo de la Consejería de Educación de la Junta de Extremadura para practicar la ortografía activa.

<http://contenidos.educarex.es/mci/2007/29/>

Dominar la ortografía sin esfuerzo

<http://boiraformacion.com/dominar-la-ortografia-sin-esfuerzo.htm>

Para trabajar diversas áreas: cuentos, juegos, atención, sumas, mecanografía,...

<http://www.vedoque.com>

REGLAS DE ORTOGRAFIA

<http://reglasdeortografia.com>

AYUDA A LA LECTOESCRITURA

http://www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informatico

AULA DE APOYO. TDAH. DISLEXIA, DISCALCULIA.

<http://auladeapoyopasesinllamar.blogspot.com.es>

CALCULO

www.calculomental

Para elaborar mapas mentales. Arboles de colores con hipervínculos

www.cmatools (para elaborar tus propios mapas mentales de primaria a la uni)

Juegos para el móvil sistema android

Piruletra (muy efectivo para corregir errores de lectura)

OTRAS PAG WEB INTERESANTES

EDUCAR LA AUTONOMIA Y RESPONSABILIDAD
Rando

Leoncio Montolío

www.eltanquematematico.es

www.tronchoymoncho.es

www.laruletaelsaber.es

www.anabelnbelen1.blogspot.com.es

www.cillueca.aragon.es/weblectura

www.elnostrecicledeprimaria.wordpress.com

www.educaciontrespuntocero.es

www.amolasmates.es/juegos/index.html