



Aprendizaje



**Irene García
Pérez**

Periodista

La responsabilidad de un adulto depende de su autonomía desde bebé

La autonomía personal es la capacidad de una persona de realizar por uno mismo las actividades básicas cotidianas y está íntimamente relacionada con la responsabilidad y la independencia, cualidades que debemos desarrollar desde que son bebés.

Todos queremos que nuestros hijos e hijas sean **responsables de adultos** y no dependan de nosotros para tomar cada decisión de su vida. Pero esta capacidad no es innata, se aprende desde pequeños y está totalmente relacionada con la independencia y

la autonomía que los padres fomentemos en ellos.

La autonomía, a su vez, se refiere tanto a las actividades físicas esenciales como a las mentales. En concreto, estas son las principales habilidades relacionadas con la autonomía:

Cuidado personal: incluye todas las actividades relacionadas con el aseo, la comida y el aspecto físico. Autodirección: la autorregulación del comportamiento (finalizar tareas, cumplir horarios y normas o toma de decisiones). Habilidades sociales: saber relacionarse con los demás y convivir en la sociedad. Habilidades académicas y de trabajo: ser capaz de estudiar y sacar buenas notas para, en el futuro, elegir una carrera profesional y conseguir un trabajo. Comunicación: saber hablar y comunicarse con los demás. Salud y seguridad personal: cuidarse tanto física como mentalmente, sabiendo detectar señales de enfermedad y prevenir accidentes. Ocio y tiempo libre: saber cuáles son sus intereses y aficiones y para aprender a desarrollarlos y a divertirse de manera sana. Tareas de la casa y vida familiar: las tareas básicas de un hogar: hacer la comida, lavar la ropa, limpiar, etc.

¿Cómo fomentar su autonomía personal desde bebé?

No te acostumbres a hacérselo todo. Debes darle un tiempo para que haga algunas cosas solo y, si no sabe o no puede, enséñale y ayúdale a hacerlo, pero no se lo hagas. Los niños y las niñas son capaces de hacer más cosas de las que los adultos creemos, deja que lo intente. Déjalos tomar decisiones sobre aquello que puedan, como qué fruta tomar de postre o qué camiseta ponerse. Cuando se equivoque, no le critiques y le regañes. Mejor, reconoce su esfuerzo y anímale a volver a intentarlo. Enséñale a buscar información cuando no sepa algo o quiera averiguar alguna cosa: acudir a diversas fuentes, preguntar e investigar. Elogia todos sus avances y logros. No justifiques sus errores ni le protejas. Debe asumir su culpa y su responsabilidad y saber pedir perdón y subsanar el error. Pide su opinión a menudo para que se sienta valorado.

EXPERTO:

Irene García Pérez
Periodista

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.