

Recomendaciones para ayudarles a ser más autónomos:

- ✓ Deja a tu hij@ que haga las cosas **por sí mism@**.
- ✓ Si se equivoca, no se lo hagas tú, **dale instrucciones o pistas** para que él/ella sol@ lo sepa hacer mejor.
- ✓ Dale alguna **responsabilidad** a medida que crece: vestirse sol@, lavarse los dientes, recoger los juguetes antes de hacer otra cosa, etc.
- ✓ **Refuerza** las cosas que haga por **iniciativa propia**, eso favorecerá su autoestima y su interés por seguir experimentando sin ayuda del adulto.



Recuerda: la autonomía

- ✓ Fortalece la autoestima.
- ✓ Desarrolla la responsabilidad personal.
- ✓ Favorece el equilibrio emocional.
- ✓ Aumenta la capacidad de resolver problemas.
- ✓ Mejora las habilidades sociales.



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CULTURA Y DEPORTE

E.E.I. PEÑA CARESES

**FAVORECER LA AUTONOMÍA
EN NIÑOS Y NIÑAS**

Es natural que padres y madres quieran proteger a sus hijos e hijas de los peligros que les puedan sobrevenir, que traten de evitarles las dificultades y que les ayuden a no equivocarse o a no sufrir. El problema viene cuando esto se convierte en una norma y no se permite que los niños y las niñas se equivoquen y aprendan a resolver los problemas por sí mism@s. **Si viven en una burbuja de sobreprotección no aprenderán a desarrollar estrategias para afrontar la frustración de adultos.**





«Sobreprotección es el exceso de cuidado y/o protección de los hij@s por parte de los padres que va más allá de lo razonable; una sobreindulgencia que termina incapacitándolos para su vida futura».

De una caída aprendes a ponerte en pie

¿Recuerdas cómo aprendiste a montar en bici?, ¿o simplemente lo que valoraste tener esa bici o esa primera muñeca?. Para ser un expert@ con la bici, seguro que te has caído alguna vez. O valorabas mucho esa muñeca porque no tenías otras diez, o porque tenías justo ese momento para jugar, no jugabas cuando se te antojaba.

Desde que nacemos estamos experimentando cosas nuevas, descubriendo el mundo y desarrollando estrategias para desenvolvernos bien en él. Es bueno sentir durante ese proceso, que nuestros padres están ahí para ayudarnos si lo necesitamos pero no es bueno que no nos dejen equivocarnos y vivir esas experiencias por nosotr@s mism@s, o que nos lo den todo pensando que eso va a ser lo mejor para nosotr@s.

El afrontamiento de la frustración es un aprendizaje fundamental que ha de realizarse en la etapa infantil y que asegura un mejor desenvolvimiento en la edad adulta.

Si siempre que me caigo al suelo hay alguien que me levanta corriendo con cara de preocupación, ¿qué crees que aprenderé?. ¡Elige las respuestas que creas acertadas!:

- Aprendo a levantarme sol@ y a que no pasa nada
- Aprendo que no es necesario que me esfuerce, alguien vendrá a sacarme de ésta.
- Aprendo a asociar caída a cara de preocupación, por tanto, a ser temeroso ante las dificultades.

Consecuencias de la sobreprotección

Se puede generar en l@s niñ@s:

- Baja tolerancia a la frustración, siendo habituales lloros, pataletas o enfados si no consiguen lo que quieren.
- Dependencia hacia los padres. Pierden iniciativa propia y seguridad en sí mismos. Necesitan ser supervisados u orientados por el adulto.
- Dificultad para posponer una gratificación y valorar lo que ya tienen.
- Escasas habilidades sociales y de relación con otros niños o niñas de su edad.
- Desisten fácilmente ante una dificultad, no buscan soluciones sino que se dan pronto por vencid@s y esperan a que alguien se lo solucione.

