



El verano, el mejor momento para fomentar su autonomía

¡Ya!
solito!

GEMA MARTÍN

'Ya soy mayor', 'quiero yo solo'...
¿Cuántas veces al día escuchas estas frases en boca de tu hijo? Tu pequeño está practicando su recién estrenada autonomía, y le encanta. No le coartes; todo lo contrario: estímulo y aprovecha el verano para enseñarle habilidades que le ayudarán a ser más independiente.



C

omo cualquier otro ámbito del desarrollo infantil, la autonomía puede enseñarse y aprenderse. Y aunque no es la única, el verano es una de las mejores épocas del año para ello. Por lo menos, para insistir en el aprendizaje de algunas habilidades que ayudarán al niño a ser independiente y seguro: control de esfínteres, hábitos de higiene, alimentación...

¿Y por qué en este momento? Porque el pequeño y sus padres pasan más tiempo juntos, aprendiendo y disfrutando de actividades en común; porque el verano puede ser la etapa previa a algunos cambios en su vida –consecuencia de su entrada en el colegio– que le exigirán una mayor autonomía, y porque el buen tiempo disminuye algunos inconvenientes propios de estos aprendizajes –el niño puede estar más tiempo desnudo o mojado sin riesgo de resfriado, mientras sus papás intentan quitarle el pañal.

De todas formas, recuerda que el desarrollo de su autonomía es un proceso evolutivo que dura años. Por eso, su estimulación no debe ser estacional –en algunas épocas, nos da por agobiar al niño para que se vista solo, y en otras no le dejamos ni ponerse su abrigo, aunque lo pida–; ha de ser constante, pero también sosegada. En este reportaje te damos algunas ideas para que tu “chico mayor” llegue a septiembre con algunas habilidades que le ayudarán ser más autónomo y feliz. Y tú también. ¿O no te encantó ver su cara de alegría cuando logró caminar él solito hacia tus brazos?

Un largo camino

Cuando nace, te parece tan indefenso que quieres tenerlo siempre a tu lado, bien seguro y cuidado, bajo tus alas protectoras. Pero en unos años, casi antes de que te des cuenta, tu hijo necesitará echar a volar. No de forma súbita, sino poco a poco, practicando los conocimientos y habilidades que va adquiriendo y que le permitirán adaptarse sin problemas al mundo que le rodea, y que cada vez es más amplio: el parque, el colegio...

Como recuerda Celia López, fisioterapeuta pediátrica y psicomotricista del Centro Aleka de Desarrollo Infantil, el niño empieza pronto a adquirir autonomía, por lo menos, en ciertas áreas como la motora. “A partir de los seis meses, puede desplazarse a algunos lugares, primero volteándose, luego arrastrándose y, más tarde, gateando.” Durante un tiempo, alternará estas formas de desplazamiento, hasta que a los 12 o 15 meses, empiece a caminar, un auténtico hito en su autonomía motora.

Y es un logro que influye mucho en otros aspectos del desarrollo. “El poder moverse les hace desear ser autónomos en todos los sentidos, aunque no estén preparados”, explica Alicia García, psi-

Enséñale a ser independiente

- Fomenta su autonomía de acuerdo a su edad. Permítele que coma solo o se vista cuando ya sea capaz de hacerlo, no te adelantes; a medida que va cumpliendo años y alcanzando madurez, retírale el chupete, el biberón, la sillita de paseo...
- Enséñale a enfrentarse a las dificultades, a adaptarse a un entorno que cambia constantemente y a desarrollar sus habilidades por sí solo.
- Intenta que aprenda a pensar por sí mismo y a asumir nuevos retos –aunque sea algo tan simple como montar en bicicleta– sin miedos.
- Si tomas decisiones que le afectan, pide su opinión, tenle en cuenta. A medida que crezca, anímale a tomar la iniciativa y a adoptar sus primeras decisiones. Eso sí, hazle sugerencias, negocia. La última palabra no debe ser la suya.
- Anímale a que juegue o realice actividades con otros niños, sin la presencia constante de sus padres.
- Permanece a su lado cuando lo necesite, pero para apoyarle, no para solucionar sus problemas y realizar sus tareas.
- Déjale respirar, no estés permanentemente controlándole o atosigándole con preguntas o preocupaciones por su bienestar.

cóloga infantil, estimuladora y logopeda del Centro Aleka. Quieren comer solos, aunque se les caiga la comida de la cuchara antes de llegar a la boca, subir las escaleras en cuanto empiezan a andar...

‘Yo puedo’

Entre los 12 meses y los cuatro años, tiene lugar una etapa de verdadera explosión de la autonomía. Gracias a la libertad de

PHOTONSTOP

movimientos, al control cada vez mayor sobre su cuerpo, a la coordinación mano-ojo –que mejora enormemente en torno a los tres años– y al desarrollo cognitivo, los niños van adquiriendo una gran independencia. Son muy curiosos y están deseosos de investigar y manipular, algo que cada vez hacen mejor debido a su creciente manejo del espacio y del cuerpo, y a sus habilidades motrices.

Tampoco hay que olvidar que al final de este periodo, el niño quiere reafirmar su personalidad, probarse a sí mismo que es capaz de “hacer cosas de mayores” y mostrar su independencia. “Puedo, puedo, puedo...”, repite como una letanía. Y de hecho, “puede”. Poco a poco, logra hacer él solito cada vez más actividades en áreas como la alimentación, la higiene, la vestimenta... Celia López explica que a los 17 meses, es capaz de utilizar una cuchara para comer, a los 22, se lava las manitas, y a los 30 puede ponerse alguna prenda de ropa.

Con ayuda de papá

Por más independiente que se sienta tu hijo, nada le gusta más que vuestra presencia a su lado cuando consigue uno de sus logros. Vuestra ayuda y aprobación son necesarias para que el camino hacia la autonomía total se desarrolle con éxito.

“Los papás pueden enseñar autonomía a sus hijos porque ésta se aprende”

Recuerda, además, la capacidad que tu pequeño tiene para “absorber” datos del exterior y su gran potencial para el aprendizaje –entre su nacimiento y los dos años se forma el 90 por ciento de su cerebro–. ¿No te parece que ésta es razón suficiente para fomentar su aprendizaje en todos los aspectos de su desarrollo, incluida la autonomía? “Y cuando hablamos de fomentar, hablamos de enseñar”, aclara la

psicóloga Alicia García. Porque está claro, que si los niños tienen una gran capacidad cerebral para aprender a ser independientes, sus padres pueden enseñarles.

De hecho, los expertos coinciden en que ésta es una edad ideal para introducir los hábitos de alimentación, higiene, afectividad y relaciones sociales... La razón es su deseo de imitar a sus papás, de sentirse “mayores”, de aprender cosas y de practicar esas habilidades motrices y esos conocimientos que están adquiriendo.

La clave está en fomentar su autonomía sin que el niño se sienta desprotegido (ver recuadro *Enséñale a ser independiente*). Alicia García pone un ejemplo: “Si los papás quieren que el niño aprenda a lavarse la cara, lo primero que deben hacer es enseñarle

cómo se hace y, después, dejarle que lo haga él solito, bajo la supervisión paterna”.

Aprovecha el verano

Esta época del año es ideal para poner en práctica toda esta teoría. ¿Y por qué? Porque tanto los papás como los niños tienen más tiempo libre, pasan más horas juntos y están mucho más relajados. Los progenitores están de vacaciones y disponibles al cien por cien para sus hijos, lo que implica más actividades de ocio compartidas y más paciencia para todos estos aprendizajes. ¿Verdad que no es lo mismo insistir en que el bebé haga pis en su orinal tras un duro día de trabajo que hacerlo tras una reconfortante siesta?

Te explicamos algunas habilidades que tu pequeño puede aprender en verano –según su edad– y que le ayudarán a comenzar un “nuevo curso” más independiente y seguro de sí mismo.

De 1 a 2 años

► **¡Ya ando!** Como antes se ha mencionado, “los niños comienzan a andar alrededor de los 12-15 meses, aunque este intervalo tiene mucha variabilidad; es decir, hay bebés que caminan con 10 meses, y otros esperan a los 18 o más para lanzarse a andar”, explica Celia López. Y ambas edades, insiste esta fisioterapeuta, están dentro de lo normal.

Pero, independientemente de que tu hijo esté dentro del grupo de los precoces o de los “tardones”, tú puedes estimular esta habilidad que, sin duda, es una de las que más influyen en el desarrollo de su autonomía. Porque una vez que pueda moverse por toda la casa, ¡el mundo es suyo!

“Estimular la marcha supone haber fomentado previamente otras actividades como son girar sobre su cuerpo, desplazarse arrastrándose y, sobre todo, pasar mucho tiempo en el suelo para que desarrolle estas habilidades y fortalezca los músculos necesarios



FOTOLIA

Busca el equilibrio

Ni darle demasiada independencia ni protegerle en exceso. El equilibrio es la clave para ayudar a tu hijo a que desarrolle todas sus potencialidades y aprenda a ser autónomo. Si le dejas hacer todo solo, se puede sentir desprotegido e inseguro; si estás todo el día insistiendo para que aprenda a comer, a vestirse..., se sentirá agobiado y puede que te adelantes al desarrollo emocional y cognitivo que necesita, pero que aún no tiene, para realizar esas actividades; y si le proteges en exceso –corres detrás de él en cuanto empieza andar para evitar que se caiga–, sólo conseguirás retrasar sus logros en autonomía. Los expertos aconsejan ir dando más libertad al niño para actuar según vaya adquiriendo madurez –no años de vida–, poco a poco, enseñándole con paciencia, pero sin exigencias.

para la puesta en pie”, aclara Celia López. Una vez que esté preparado, los juegos – poner su peluche favorito en el sofá para animarle a ponerse de pie, lanzar una pelota para que vaya a buscarla– son la medida más eficaz para fomentar sus desplazamientos.

Esta fisioterapeuta recomienda los andadores y correpasillos –no los taca-taca– y advierte sobre la elección adecuada de los zapatos, que a partir de que el niño comience a caminar, deberán ser más firmes en el contrafuerte y de suela antideslizante y no muy rígida.

► **Yo y mi cuchara** A partir de los 12 meses ya se puede ofrecer una cuchara al bebé para que coma solito, aunque al principio se manchará más que comerá. Para el tenedor habrá que esperar un poco más, cuando sea capaz de masticar comida sólida –sobre los 18 meses, dependiendo de la dentición.

La psicóloga y estimuladora del Centro Aleka aconseja a los papás que, las primeras semanas, den una cuchara al niño y ellos utilicen otra, para que el momento de la ingesta no se alargue tanto que al pequeño le parezca un castigo. También pueden dejarle que coma el postre, si es un yogur. Después, deberán tener paciencia y no meterle la cuchara en la boca en cuanto el niño se demora.

“Pero, desde luego, la recomendación principal es no enfadarse cuando se manchan ellos, el suelo o la silla, lo que harán a menudo”, añade Alicia García. Comer en familia y crear un ambiente relajado en torno a la mesa ayudarán a que el pequeño se anime a comer solo y a ver ese momento como algo muy agradable.

De 2 a 3 años

► **Fuera pañal.** “Aunque el pañal hay que quitarlo cuando el niño esté preparado [según su desarrollo anatómico y cognitivo], es cierto que en verano es más cómodo, porque los padres pueden estar más pendientes y porque la temperatura ambiental reduce el riesgo de resfriado”, explica Alicia García.

Hitos en el desarrollo de su autonomía: De 1 a 4 años

Edad

Sus logros

1-2 años



- Autonomía motora en sus movimientos y desplazamientos.
- Come con la cuchara –aunque se manche– y bebe solo el biberón y, después, la tacita de pitorro.
- Es capaz de quitarse algunas prendas, como el abrigo o los calcetines.
- Comienza a recoger sus juguetes.

2-3 años



- Se desviste y se pone alguna prenda de fácil uso, como un gorro.
- Se lava las manos.
- Gran manejo de la cuchara y el tenedor para comer.
- Utiliza el vaso con seguridad.
- Pide el pis y la caca o, por lo menos, indica que tiene el pañal sucio.
- Indica necesidades (hambre, sueño, calor...).

3-4 años



- Controla los esfínteres también durante el sueño.
- Come solo.
- Se viste y se desviste (con ayuda y supervisión)
- Se lava la cara y los dientes, aunque necesite un repaso.

En efecto, en verano los pequeños llevan menos ropa y pueden estar más tiempo desnudos o tener un escape sin riesgo de coger frío. Sin embargo, la psicóloga insiste en que “éste no debería ser el criterio principal para quitar el pañal”. Para ayudarle, primero comprueba que tu hijo tiene un cierto control de la micción –sus deposiciones son más regulares y nota cuándo se hace pis–, quiere sentarse en el váter, y es más autónomo en otros aspectos del desarrollo, lo que ocurrirá en torno a los 24 o 36 meses. Después, elige un orinal de su agrado y anímale a usarlo a la hora en la que suele hacer sus deposiciones; y por supuesto, quítale el pañal aunque se

siga haciendo pis. No le obligues a estar sentado durante mucho tiempo, porque lo tomará como un castigo.

El control de esfínteres es otra de las habilidades que le permitirán ser más autónomo, y es especialmente importante si el niño comienza su escolarización.

► **Sin chupete.** En este aspecto, sí que hay más consenso sobre la conveniencia de aprovechar el verano. “Es un buen momento para retirar el chupete, porque los niños no tienen que ir a la escuela infantil a la mañana siguiente, por lo que, si las primeras noches duermen mal, no supone un gran problema para ellos ni para los padres, que están de vacaciones”, señala Alicia García.

Sin embargo, no pretendas que renuncie a él de la noche a la mañana. Ve poniendo límites a su uso y reservándolo para momentos especiales como la hora de dormir, o cuando esté nervioso o cansado. Si ya tiene tres años, trata de hacerle ver que es muy grande para usar chupete; eso puede motivarle. Si se resiste a despedirse de él, no le regañes; tranquilízale diciéndole que sus papás lo llevan siempre en el bolsillo y se lo darán en caso de "urgencia".

► **En mi camita.** Si tu intención es pasar a tu hijo de la cuna a la cama, aprovecha las vacaciones; al no tener escuela, si alguna noche duerme mal puede recuperar el sueño por la mañana. Acompáñale en el proceso, explícale lo bueno que será para él –ya es un chico grande y tendrá "su cama de mayores, y más espacio"–, y convéncele de que tú estarás a su lado por si te necesita por la noche. Un buen momento para hacer el cambio de la cuna a la cama son los 24 meses.

De 3 años en adelante

► **Adiós a la siesta.** Recuerda que cuando empiece el colegio, tendrá alrededor de una hora de siesta –en 1.º de Educación Infantil–, o incluso, ninguna, si está en el segundo o tercer curso de ciclo. Por eso, el verano puede servirte para ir reduciendo sus horas de descanso diurno. Según las especialistas del Centro Aleka, con empezar a hacerlo un par de semanas antes de que comience el cole, es suficiente para que se adapte sin problemas a su nuevo ritmo de sueño. Pero recuerda que si tu hijo duerme menos tiempo por la tarde, deberás aumentarlo por la noche, y acostarle antes.

► **Me visto solo.** La habilidad motriz y la precisión de movimientos son clave para que el pequeño aprenda a vestirse solo. Y el verano es un momento idóneo para aplicar estas habilidades, ya que en el resto del año, cuando el tiempo para llevar al niño a la escuela y llegar

“La habilidad motriz es clave para que los niños se vistan solos”

Una ayuda extra

Con una serie:

Especial Agente Oso. Playhouse Disney estrena el 22 de agosto esta serie de animación que protagoniza un oso panda de peluche. Con su ayuda, los niños aprenderán a realizar sus tareas diarias con autonomía: cepillarse los dientes, comer solos, recoger su habitación... Playhouse Disney es el canal preescolar de Disney Channel y está disponible en Digital+, ONO, Imagenio y los operadores locales de cable.



Con un cuento:



Entre algodones. Un cuento sobre la necesidad de que los niños descubran el "ancho mundo". Macmillan Infantil y Juvenil.

Pino se viste solo. El pajarito Pino quiere ponerse la ropa el solito. Pero necesita la ayuda de mamá. Ella le enseñará. Edelvives.



Ya he acabado. Mimú se ha decidido a usar el váter. Acompáñale al baño y ayúdale a tirar de la cadena. Combel.

al trabajo es muy justo, no resulta tan fácil esperar minutos y más minutos a que termine de vestirse solo.

Esta habilidad, que comienza en torno a los dos años, va mejorando poco a poco, a medida que aumenta su coordinación mano-ojo y su destreza con los dedos. Primero podrá ponerse la gorra, luego su cazadora, más tarde los calcetines..., y así hasta que logre vestirse sin ayuda.

Por supuesto, los padres deben ayudarle a ponerse las prendas –por ejemplo, metiendo el jersey por la cabeza, pero dejando que él se ponga las mangas–; a abrocharse los botones –¡todo un mundo para él!–; enseñarle a distinguir el zapato izquierdo del derecho; supervisar que se ha puesto la ropa correctamente...

► **Hábitos de higiene.** “Para que un niño pueda lavarse los dientes, tiene que tenerlos... ¡y hay tanta variabilidad en la edad en la que aparecen!”, afirma Alicia García, al hablar del mejor momento para que los niños aprenden normas

higiénicas. Lo que sí es cierto es que a los 4 años ya deben cepillarse solos.

En cuanto al lavado de manos, pueden empezar a hacerlo cuando se mantengan de pie o cuando comiencen a comer solos, como parte de una rutina alimentaria, es decir, algo que hay que hacer antes y después de las comidas.

Es importante que los adultos den ejemplo, porque los niños aprenden por imitación; también es útil animarles a lavarse en el bidé o en un lavabo bajito.

La labor de los papás en la implantación de los hábitos de aseo de sus hijos es la de supervisar que la higiene sea correcta, pero sin intervenir: observar cómo se han peinado, comprobar que tengan la cara bien limpia, repasar los dientes después del cepillado... ~

ASESORAMIENTO:
Celia López, fisioterapeuta pediátrica y psicomotricista; y Alicia García, psicóloga infantil, especialista en Estimulación y logopeda, ambas del Centro Aleka, de Madrid (www.centroaleka.com).



Consulta www.guiadelnino.com
► directorio/calendario-del-desarrollo-del-bebe
► directorio/calendario-del-desarrollo-del-niño
Más información sobre los hitos del desarrollo de tu hijo en nuestra web.