



Educar hijos e hijas responsables y autónomos

guía para madres y padres • Mayo 2012



| | |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| Presentación | 3. |
| HÁBITOS DE AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD | 4. |
| Hábitos de autonomía | 4. |
| • ¿Qué supone adquirir unos hábitos de autonomía adecuados? | 5. |
| • Los pilares básicos en los hábitos de autonomía | 5.-6. |
| La responsabilidad | 6. |
| • Los pilares básicos en la responsabilidad | 7. |
| • Cómo potenciar la responsabilidad en la infancia | 8. |
| • Cómo potenciar la responsabilidad en la adolescencia | 8. |

Servicio de «Orientación Psicológica para familias»

© Copyright de estructura y textos:
ETXADI y HAEZI
Difusión autorizada a:
la Mancomunidad de Municipios
de Lea-Artibai



ETXADI
Maximo Agirre 18 (bis),
5ª PLANTA, dpto. 10 • 48011 BILBAO
94 405 15 49
(miércoles:
11:30-13:00/16:00-17:30)
www.etxadi.org



La Mancomunidad de Lea-Artibai en colaboración con *Etxadi* y *Haezi* publica esta nueva **guía titulada "Educar hijos e hijas responsables y autónomos"**, dirigida a todas las familias de la Mancomunidad.

La familia es un agente clave en la prevención de conductas de riesgo ya que en ella, como ámbito natural de socialización primaria de la persona, se desarrollan los comportamientos, actitudes y valores básicos que el individuo perfeccionará a lo largo de su vida.

Se recuerda que la Mancomunidad de Lea-Artibai ofrece un servicio gratuito y confidencial de orientación psicológica al que las familias pueden acceder para consultar cualquier duda sobre éste u otros temas de la crianza infantil. Para contactar con el servicio se puede llamar por teléfono todos **los miércoles de 11:30 a 13:00 de la mañana y de 16:00 a 17:30 de la tarde.**

Igualmente, se puede enviar un correo electrónico o una carta a las direcciones abajo indicadas.

Teléfono: **94.405.15.49**

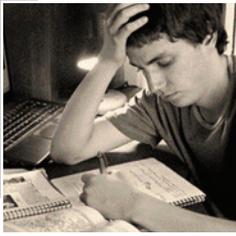
Sitio Web: **www.etxadi.org**

Correo postal: **ETXADI. Maximo Agirre 18 (bis),
5º planta, dpto. 10
48011 BILBAO**

Con esta nueva guía la Mancomunidad de Lea-Artibai, así como *Etxadi* y *Haezi*, pretenden seguir aportando nuevos conocimientos a las familias para la educación de sus hijos e hijas.

Dr. Fernando Olabarrieta
Profesor Agregado de la Facultad de Psicología (UPV/EHU)
Miembro Fundador de Haezi

Javier Abasolo Azcorra
Presidente de la Mancomunidad de Lea-Artibai



HÁBITOS DE AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD

▶ *"Hablar por los hijos", "recogerles los juguetes", "hacer su cama", "decir y asumir 'tenemos' un examen"...*, son actitudes protectoras que se deben evitar para:

▶ Fortalecer la autoestima y la responsabilidad

- **Es conveniente** apoyar en su justa medida, sólo cuando sea necesario.

Ejemplos:

- *"cuando en el parque se peleen por una pelota dejar que lo solucionen entre ellos e intervenir solamente si se van a hacer daño".*
- *"Dejar que sea él/ella quien haga los deberes y ayudarle después de que lo intente y no logre entender el problema".*

- **Es conveniente** fomentar enseñanzas para que aprendan a cuidar de sí mismos: enseñarles a disculparse, a dar las gracias a los demás, a esperar su turno, a respetar a los demás...

Hábitos de autonomía

▶ La autonomía personal es:

- Conocerse a uno mismo progresivamente.
- Aprender a utilizar los recursos personales: valorar lo positivo de uno mismo, no dar excesiva importancia a lo negativo, utilizar la conversación para pedir las cosas, controlar el carácter en distintas situaciones...
- Reconocer la auto-imagen positiva: sentirse valioso y querido.

▶ ¿Cuáles son los hábitos de autonomía?

- Autocuidado: aseo y alimentación.
- Hábitos de sueño.
- Desarrollo psicomotor: coger la cuchara, atarse los cordones, andar en bicicleta, correr, apilar, garabatear, escribir...
- Relaciones con los demás y control del temperamento.
- Salud, seguridad personal y vida familiar: horarios, cumplimiento de tareas y convivencia.
- La comunidad: uso de recursos, derechos y obligaciones ciudadanas.



¿Qué supone adquirir unos hábitos de autonomía adecuados?

- ▶ Aprender a asearse, a vestirse, a esperar el turno... pero a la vez supone crecer personalmente: reconocer lo que te gusta y no te gusta, saber decir que no, valorar lo que uno hace bien o mal...
- ▶ Saber que los hijos e hijas aprenden progresivamente y no de manera automática. El aprendizaje requiere tiempo y, por eso, es importante repetirles las rutinas diarias sin desistir y sin forzar.

De esta manera, se les ayudará a...:

- Ser adultos independientes.
- Afrontar los imprevistos y los cambios sin excesivo estrés o ansiedad. Es decir, reconocer y vivir la realidad con lo bueno y lo malo (adaptarse al entorno).
- Tener una mayor autoestima, a ser menos inseguros, a sentirse contentos con lo que tienen y con lo que son.

Los pilares básicos en los hábitos de autonomía (I)

1. LA COHERENCIA: hay que hacer lo que se dice, para que se tomen en serio las normas y se responsabilicen.

- Ejemplo, una norma:
 - "La ropa sucia hay que dejarla en la lavadora y la limpia dentro del armario."
- Razones:
 - Porque así no se mezcla lo limpio con lo sucio.
 - Porque así se colabora en el mantenimiento del orden de la casa.
 - Porque así encontramos lo que queremos cuando lo buscamos.
- Para aprender y tomar en serio esta norma y esta responsabilidad:
 - Los adultos lo cumplen todos los días (modelo).
 - Los adultos no lo hacen por ellos (autonomía).
 - Al principio los adultos acompañan para hacerlo.
 - Tanto adultos como hijos lo hacen todos los días, aprendiendo así, a regular el tiempo y asumir la responsabilidad.



2



Los pilares básicos en los hábitos de autonomía (II)

2. PERMITIR LA AUTONOMÍA...:

- Dejarles hacer aunque se equivoquen.

3. PRACTICAR

LA "FRUSTRACIÓN ÓPTIMA":

- Cada día enseñar a hacer una actividad nueva.
 - Ejemplo, a lo más pequeños: atarse los botones; a los preadolescentes: empezar a ir solos a la escuela, y a los adolescentes: hacer alguna comida.
- Dejarles que lo hagan solos, dándose cuenta así de sus propias dificultades para realizarlo y sus recursos para afrontarlo. Lo superarán y valorarán su esfuerzo.

4. ENSEÑARLES

A RESPETAR EL "NO":

- Que vean que es normal que no siempre se puede conseguir lo que se quiere.

► Un hijo o una hija es responsable si...

- realiza sus tareas normales sin que haya que recordárselo en todo momento.
- puede razonar lo que hace.
- no echa la culpa a los demás sistemáticamente.
- es capaz de escoger entre diferentes alternativas.
- puede jugar y trabajar a solas sin angustia.
- puede tomar decisiones que difieran de las que otros toman en el grupo en que se mueve (amigos, familia, etc.).
- respeta y reconoce los límites.
- lleva a cabo lo que dice que va a hacer.
- reconoce sus errores.

NAGUSIAK GARENEAN
GUZTI HORI SUFRITZEKO
DENBORA IZANGO DUGU



Los pilares básicos en la responsabilidad

1. Enseñar a los hijos lo gratificante que es para ellos tomar decisiones y sentirse seguros cuando lo hacen porque se respeta su decisión.

- Ejemplos:

- "Los dibujos animados se ven los fines de semana (una norma). ¿Qué prefieres, después de desayunar o después de comer? (darles la opción de elegir). Así tienes tiempo para jugar y recoger los juguetes (obligación que fomenta la responsabilidad)".

- "Con los amigos puedes salir los fines de semana (una norma). ¿Qué prefieres, viernes y sábados o sábados y domingos? (darles la opción de elegir). Así tienes un día libre para poder hacer los trabajos de clase (obligación que fomenta la responsabilidad)".

2. Aclarar lo que se espera de ellos (que jueguen, que recojan, que hagan los deberes...). Comunicar estas expectativas de forma sencilla y directa, y concretar cuáles son las consecuencias esperables si actúan en consonancia (por ejemplo: beneficiarse viendo la televisión, jugando, saliendo dos días del fin de semana, yendo de excursión...).

3. Los adultos no deben olvidar las responsabilidades que han delegado, porque si olvidan las condiciones, es como otorgarles el permiso para que ellos también lo olviden.

- Ejemplo: "olvidar las opciones dadas para poder ver la televisión, para ellos es como no darle importancia a esa responsabilidad, por lo tanto, poder hacer en ese momento lo que les apetece".



Cómo potenciar la responsabilidad en la infancia

Permitir con seguridad que hijos e hijas experimenten, se equivoquen y acierten.

- Se debe ser guía de los hijos e hijas y practicar con el ejemplo.
- Si se facilita demasiado las cosas y se plantea sólo las ventajas, no se favorece el desarrollo de los hijos e hijas. Puede ser erróneo justificar con frases como: "son cosas de niños", "no sabía lo que hacía", "déjale, pobrecito..."
- Dejarles hacer ciertas actividades ellos solos y que valoren su esfuerzo (bajo la supervisión del adulto).
- Aprender de las situaciones de la vida cotidiana: usar los cubiertos, atarse los zapatos, resolver solos un problema con otro/a niño/a...
- Ofrecerles alternativas establecidas previamente por los adultos para que perciban que pueden elegir.



Cómo potenciar la responsabilidad en la adolescencia

Proporcionándoles recursos, oportunidades, alternativas, experiencias, valores, ejemplos y modelos que les permitan tomar decisiones en las diversas facetas de su vida:

- **Personal:** "¿Por qué no te duchas mientras preparo la cena?"
- **Familiar:** "Ya sabemos que tienes que estudiar y que no te apetece ir al cumpleaños de tu primo, pero ya sabes que le hace ilusión, ¿qué te parece si vas al principio de la merienda y luego te vas a estudiar y así le felicitas?, o puedes llegar en el momento de dar los regalos y soplar las velas y así estas con él un rato ¿Qué te parece, qué prefieres?"
- **Social:** "Con el dinero que te damos, puedes ir a ese concierto porque además no está lejos, pero ten en cuenta que este mes también hay dos partidos a los que te gustaría ir, y estrenan la película que esperabas, valora lo que prefieras y elige lo que más te convenga".
- **Vocacional:** Invitarle a conocer el trabajo de algún conocido que esté relacionado con lo que quiere estudiar. Por si tiene dudas hacerlo con varios.