

JORNADAS DE AUTONOMÍA: La importancia de la autonomía personal en el desarrollo de los alumnos con discapacidad visual

Fecha: 30/01/20201

Destinatarios: Familias de alumnos de 2º ciclo de educación infantil y 1º y 2º de educación primaria

¿Qué es la Autonomía?

PONENTE: Carmen Herrero Menéndez: Psicóloga

A la pregunta ¿qué deseamos por encima de todo para nuestros hijos?, se pueden recoger muchas respuestas.

- Quieren que se sientan satisfechos e importantes como personas.
- Quieren que tengan sentimientos positivos sobre sí mismos y sobre la vida.
- Quieren que crezcan sabiendo enfrentarse a los problemas y que éstos no le derroten.
- Quieren que no se sientan inseguros.
- Quieren que sean sensibles, responsables y respetuosos con la naturaleza.
- Quieren que descubran y ejerciten sus capacidades y que se sientan satisfechos.
- Quieren que se sientan queridos y sean afectuosos.
- Quieren que tengan buena salud, física y mental.
- Quieren que sean felices.

Uno de los caminos que tenemos para conseguir estos ideales que nos hemos propuesto es a través del desarrollo de la autonomía.

Pero empecemos por preguntarnos ¿Qué es la autonomía?

La autonomía es la capacidad para realizar las actividades que se nos presentan en la vida diaria (en el hogar, en la escuela, en los desplazamientos cotidianos, en el mundo laboral), resolver problemas y solucionar conflictos por nosotros mismos, utilizando nuestras habilidades y las estrategias que hemos aprendido a lo largo de los años y solicitando ayuda de los demás solo cuando es necesario. La autonomía también engloba marcarse una meta y saber planificar los pasos para conseguirla, así como llevarlos a cabo.

El ser humano es de las pocas especies que nacen particularmente dependientes. Con solo 9 meses de gestación, son muchas las funciones biológicas y psíquicas que quedan supeditadas a nuestros cuidadores. Nacemos como seres dependientes. Necesitamos de un otro que nos alimente, nos cuide, nos calme, nos acompañe, ponga palabras a nuestra experiencia... Siendo esta nuestra condición, gran parte del reto de las figuras parentales es ir generando autonomía en el niño. Poco a poco es pasar del “mis padres me bañan” al “yo soy capaz de bañarme”, “mis padres me dan de comer” al “yo soy capaz de comer solo” ...

Cuanto más crece el niño, más autónomo esperamos que sea, pasa del control externo (lo que otros hacen por su bienestar) al control interno (lo que hace por sí mismo para cumplir sus funciones vitales y de desarrollo personal). Esto es fundamental para que el niño sea capaz de afrontar los retos específicos de su día a día y para su desarrollo integral.

Para ello, de alguna manera, el niño se tiene que separar de los padres, reconocerse y ser reconocido como “alguien diferente a papá y mamá” que se enfrenta a la vida con sus recursos y limitaciones, aciertos y errores.

Es enfrentándose a los retos adaptados a su edad como el niño irá generando ese aprendizaje. Adoptará estrategias que le permitan generar una identidad centrada en sus propias capacidades y enfrentarse a la vida con mayor seguridad.

¿Por qué es importante?

La importancia de este desarrollo de autonomía tiene que ver con funciones psíquicas que se desarrollan gracias a este proceso de individuación. No es una cuestión solo conductual, de qué cosas hace el niño por sí mismo en su día a día, sino un asunto de especial relevancia en la construcción de la identidad del niño. De este modo, el niño se convertirá en un adulto capaz de tomar decisiones por sí mismo, ver qué es necesario en cada momento y actuar conforme a ello y generar un entendimiento sobre quién es él, cómo se siente, qué necesita... Esto además tiene un impacto en la autoestima y en su desarrollo emocional.

La primera demostración que hace el niño de su autonomía es cuando empieza el gateo y la marcha, es capaz de desplazarse sin que otro le lleve, puede explorar, alejarse, acercarse, etc. Los siguientes retos de autonomía tienen que ver con la alimentación, la higiene, poco a poco irse vistiendo solito...

Ser autónomo tiene muchas ventajas. Los niños autónomos saben manejarse solos, pueden resolver problemas sin supervisión y ante la falta de un adulto funcionan correctamente, sin meterse en líos o en problemas, sacan mayor partido a sus estudios y en la etapa adulta encuentran trabajos con mayor facilidad, ya que las empresas de la actualidad buscan personas que sean resolutivas y sepan manejarse sin necesidad de depender de un supervisor. Además, sabrá tomar sus propias decisiones y asumir las consecuencias de sus actos, valores en alza a la hora de relacionarse con los demás.

El niño o niña que no es autónomo, no sabe dónde están sus cosas, anda siempre preguntando por todo a los demás, le cuesta tomar decisiones y adquirir hábitos como el de alimentación, sueño o estudios y solo está seguro de las cosas cuando cuenta con la supervisión constante del adulto, que más tarde puede ser un amigo o finalmente una pareja.

Como veis, las ventajas de ser autónomo no son pocas. Para educar a nuestros hijos en autonomía, primero hay que tener claro que será un trabajo de largo recorrido, que nos llevará años y que dependerá de las capacidades de nuestros hijos y de nuestra paciencia y dedicación a ellos.

La función de los padres en la autonomía

Buena parte de este proceso dependerá de cómo guiemos a los hijos en este proceso. Es fundamental dejar que los hijos se enfrenten diferentes retos, que sean ellos los que vayan haciendo algunas cosas, cediendo espacio a nuevas tareas.

Una interesante pregunta que os invitamos a plantearos es... ¿Qué me pasa a mí cuando siento que mi hijo no me necesita de la misma manera? ¿Qué se me mueve a nivel emocional como padre/madre? Muchas veces puede asaltar la sensación de que el hijo crece rápido, ya no es el mismo bebé que acunaba, que tanto me necesitaba, ya no hacemos cosas que nos gustaba compartir con él: los baños, ponerle su ropita... Es importante identificar esta sensación y reconocerla en uno mismo para que no caer en el error de seguir haciendo cosas por él que el niño ya podría hacer.

Si siempre hacemos las cosas por ellos o nos anticipamos sin que lo intenten estaremos mandando el mensaje de que ellos no son capaces... Si, por el contrario, les dejamos sin ayuda ante retos difíciles, entonces sentirán que no pueden conseguirlo.

Educar en un ambiente en el que haya unas normas y unos límites claros fomenta la autonomía, los límites funcionan como un muro de seguridad que favorece el desarrollo de las cualidades y capacidades de nuestros hijos, ya que se sienten seguros, sabiendo a qué atenerse y que tras un error estarán sus padres allí para apoyarles y recogerles.

A los niños hay que exigirles en función de su nivel de desarrollo, ni por encima, ni por debajo, de forma que cada cosa que se les pida sea un reto y a la vez algo que puedan resolver y que no les genere inseguridad. Que sirva para afianzar su autoestima, el percibir que puede hacer las cosas solos.

En muchas ocasiones nuestros hijos, aun intentando hacer las cosas lo mejor posible, cometen errores y no hacen lo que se les pide, tenemos que valorar siempre su esfuerzo a la hora de desarrollar tareas, más que el resultado de las mismas. Esto hará que repitan la próxima vez que les pidamos algo, de otra forma desistirán con mayor rapidez. Queremos resaltar que el niño no tiene

porqué conseguir hacer las cosas perfectas. Es decir, tenemos que tolerar, como padre o madre, que el proceso de aprendizaje conlleva tiempo, errores... Por ejemplo, no podemos pretender que el niño de 4 años ponga la mesa igual que lo haríamos nosotros: los cubiertos pueden que estén girados, la servilleta en el lado contrario o faltará algún vaso... Sin embargo, la ha puesto él y eso es lo que tenemos que reforzar.

El niño tiene también que ser capaz de desarrollar la tolerancia a la frustración y enfrentarse a sus propios errores, ya que así buscará estrategias para conseguir sus objetivos.

Muchas veces el niño tardará más tiempo que nosotros en hacer algo... aquí toca ser pacientes. Esto requiere que seamos especialmente cuidadosos en el día a día con los tiempos, calcular para que dé tiempo al niño a hacer cosas por sí mismo y no terminar haciéndolo siempre todo el padre urgido por las prisas.

Fomentar las relaciones con los demás, con iguales y con adultos también sirve para desarrollar la autonomía de forma activa. Compartir experiencias vividas, hacer actividades nuevas, conocer a gente con formas diferentes de vivir y actuar puede ser muy enriquecedor para desarrollar su autonomía.

Por último, remarcar la importancia de la comunicación padres-hijos en el proceso de adquisición de autonomía, es vital escucharles, conocer sus intereses para así poderles motivar y enseñarles a aceptarse tal cual son. Mostrarles la importancia de expresar sus emociones en la comunicación y la forma asertiva de relacionarse con los demás, respetando sus derechos, pero defendiendo sus propios intereses.

En definitiva, dotarles de las herramientas necesarias para conseguir que sean felices de mayores y que puedan conseguirlo por sus propios medios, y respetando a los demás. *“Es un trabajo duro, pero alguien tiene que hacerlo”.*