



Querida familia:

Nos ponemos de nuevo en contacto con vosotros para haceros llegar el número 2 de la escuela de padres. El tema creemos que es muy interesante y siempre genera inquietud y debate. Esperamos que os sea de ayuda.

Un saludo

## LA ENSEÑANZA DE LA AUTONOMÍA

---

La **búsqueda de la independencia** es una constante a lo largo de la vida del ser humano. La falta de dicha independencia, así como el exceso de ella, es una de las grandes fuentes de infelicidad con la que se enfrenta nuestra sociedad. Por ello vemos la necesidad de enfrentarnos a este problema. Para ello nos basamos **en una de las mejores herramientas** de las que disponemos, **la disciplina**.

Por razones culturales, la disciplina ha sido desprestigiada. Se la relaciona con un comportamiento autoritario y dictatorial. Debemos distinguir entre una educación autoritaria y una educación responsable. La educación responsable une la ternura y el aprendizaje de los límites. Pero muchas veces recibís mensajes contradictorios. Se os dice que el niño puede traumatizarse si se le niegan las cosas, que su cariño por vosotros se va a resentir. ¿Qué hay de verdad en todo esto?

El niño necesita aprender algunos límites para poder ser libre. En realidad, en vez de "disciplina" deberíamos hablar de "aprendizaje de la autonomía", porque la disciplina es sólo una de las herramientas para conseguirlo. Ser libre no consiste en hacer lo que a uno le dé la gana, porque en ese caso uno es esclavo de las "ganas". Ser libre es hacer lo que uno decide hacer. Y esta capacidad de decidir tiene que aprenderse.

Además, hoy sabemos que **vuestros hijos necesitan sentir que les ponéis límites**, de lo contrario en muchas ocasiones pueden pensar que no les queréis, que no os importan.

El aprendizaje de la autonomía es un proyecto educativo de largo alcance. Debemos ayudar al niño a que vaya "construyendo su propia voluntad". Antiguamente se pensaba que la voluntad era una facultad innata. Ahora sabemos que son cuatro recursos adquiridos.



- La capacidad de **detener el impulso**. Los impulsos guían a los niños. Les hacen empezar a gatear o ponerse de pie o balbucear. Poco a poco tendrán que aprender a dirigir esos impulsos. No se trata de que desaparezcan, porque son el motor de su acción, sino de que consiga controlarlos. El control de los esfínteres es un buen ejemplo.
- La capacidad de **deliberar**. ¿Para qué queremos controlar los impulsos? Para poder deliberar acerca de si los seguimos o no. Debemos enseñarles a explorar distintas alternativas.
- La capacidad de **tomar decisiones**. A todos nos cuesta tomar decisiones. ¿Por qué? Hay personas indecisas, tímidas, irresolutas, que no se atreven a tomar una decisión.
- La capacidad de **aplazar la recompensa y soportar el esfuerzo**. De nada vale que hayamos inhibido el estímulo, deliberado correctamente, tomado una decisión, si después no somos capaces de soportar la dificultad, o queremos tener el premio inmediatamente.

A partir de aquí podemos deducir algunos recursos que debemos fomentar: autocontrol, deliberación, descubrimiento de alternativas, valentía, resistencia. Todos esos recursos actúan conjuntamente, pero debemos enseñarlos por separado, y cada uno en el momento oportuno.

Las órdenes que recibe un niño deben ser claras y permanentes. Sólo de esta manera podrá saber lo que está bien y lo que está mal. En ciertos momentos todos experimentamos la descarga de adrenalina que produce el traspaso de un límite, pero para que esto se produzca el límite tiene que existir en un punto fijo.

El niño necesita órdenes, necesita saber que estáis ahí para controlar su acción. Durante algunos años se extendió la creencia de que los niños no debían tener límites, que su desarrollo "natural" haría de ellos personas autocontroladas y con autonomía, pero sabemos que esto no es así. El autocontrol y la autonomía del niño pasan por interiorizar una serie de órdenes, las que más tarde se dará a sí mismo para controlar su acción.

Por último es necesario recalcar la importancia que tiene no usar nunca el castigo físico. Algunos padres podéis haber aprendido que un azote de forma excepcional es algo que puede beneficiar al niño en un momento dado. Esta idea sin embargo es completamente errónea. El castigo físico nunca debe ser usado con un niño ya que en ningún caso contribuye a educarle. La única idea que se le transmite al niño es que sus padres han perdido la calma y que no se le respeta.

Debemos usar fórmulas para imponer disciplina que a su vez fomenten la confianza en uno mismo. El niño quiere sentirse autor de sus logros, actuar de



forma autónoma, y los límites no deben bloquear esta motivación tan profunda, sino tan solo regularla. Los padres tenéis una excelente oportunidad para fomentar la capacidad de autocontrol de los niños, mediante la introducción de los límites necesarios. De este modo cuando deis una orden al niño es importante mostrar que comprendéis su deseo, pero que tiene que renunciar a él. Cuando sea mayor vuestro hijo tendréis que explicarle con mayor exactitud las razones.

Para la reflexión:

- ¿Qué límites impongo a mis hijos? ¿Son suficientes? **¿Mis hijos tienen claros dichos límites?**
- ¿Qué pasa cuando se incumplen los límites? ¿Son conscientes de haberlos sobrepasado? ¿Actúo siempre de la misma manera? ¿Soy capaz de controlar mis impulsos y razonar con ellos?
- ¿He encontrado algún momento para consensuar los límites que tenemos? ¿Sienten los niños los límites como suyos?

### BIBLIOGRAFÍA

- <http://www.universidaddepadres.es>