

**3° de E. PRIMARIA. MATERIAL DE APOYO. “EDUCAR EN AUTONOMÍA y RESPONSABILIDAD”**

NOTA: Este material forma parte del **Programa de Mejora de la Convivencia** que seguimos desarrollando en el Colegio durante este curso.

Expresamos nuestro especial agradecimiento a la Asociación de Padres y Madres del centro, que a través de su Comisión de Asuntos Culturales, nos apoya en este proyecto.

Este tema nos parece de especial relevancia para vuestros hijos, por ello, nos encantaría contar con vuestra implicación.

Tutores de 3° de E. Primaria, asesorados por Dña. **Lourdes Castro Sánchez**, Psicopedagoga, responsable de la Escuela de Padres (APA del centro).

EDUCAR: es ayudar a la persona a alcanzar la capacidad de ser independiente, de valerse por sí misma, de tomar decisiones, de hacer uso de la libertad desde el conocimiento de sus posibilidades y esto no se improvisa; es un proceso largo y costoso, que se inicia en la familia y tiene su continuidad en la escuela y otros ambientes sociales.

LA IMPORTANCIA DE LA AUTONOMÍA:

El desarrollo de la autonomía personal es un objetivo prioritario en la educación de un niño. Un niño autónomo es aquel que es capaz de realizar por sí mismo aquellas tareas y actividades propias de los niños de su edad y de su entorno socio cultural.

- Un niño poco autónomo es un niño dependiente, que requiere ayuda continua, con poca iniciativa, de alguna manera sobre protegido.

- Los niños con pocos hábitos de autonomía, generalmente presentan problemas de aprendizaje y de relación con los demás.

RESPONSABILIDAD:

Capacidad de asumir las consecuencias de las acciones y decisiones buscando el bien propio junto al de los demás. La responsabilidad genera respeto hacia los demás y, por supuesto, hacia uno mismo.

Los niños deben aprender a aceptar las consecuencias de lo que hacen, piensan o deciden. Nadie nace responsable.

La responsabilidad se va adquiriendo, por imitación del adulto y por la aprobación social, que le sirve de refuerzo. El niño siente satisfacción cuando actúa responsablemente y recibe aprobación social, que a su vez favorece su autoestima.

Educación en autonomía y responsabilidad no es tarea fácil. Sólo se consigue mediante el esfuerzo diario de padres y educadores.

Pero si tenemos en cuenta algunos detalles haremos que ellos no sólo lleguen a tener los hábitos ideales para mejorar su aprendizaje, sino que serán ellos quienes identifiquen sus propias responsabilidades y descubran las carencias y necesidades que tienen.

¿QUÉ HÁBITOS ENSEÑAR?

Como norma general todo aquello que el niño pueda hacer solo, siempre que no entrañe peligro, debe hacerlo él mismo. También es válido como criterio enseñar aquellos hábitos que tienen adquiridos la mayoría de niños de una edad.



HIGIENE: Todo lo referido a la higiene y autocuidado personal: por ejemplo: lavarse las manos sólo y sin recordárselo, cepillado de dientes, el baño, lavarse la cabeza, peinarse, usar los productos de higiene...

VESTIDO: Todo lo que se refiere al uso de las prendas y su cuidado: ponerse distintas prendas (pantalones, calcetines, abrigos, zapatos, cremalleras, botones...), guardarlas en el lugar adecuado, elegir la propia indumentaria.

COMIDA: Relacionado con la conducta alimentaria: Comer solo, uso adecuado de los distintos instrumentos, respetar unas normas básicas de educación en la mesa, prepararse una merienda...

VIDA EN SOCIEDAD Y EN EL HOGAR: Son hábitos referentes a la relación con los demás, el uso de algunos servicios comunitarios y la conducta en el hogar:

van desde saludar a la gente conocida, escuchar, pedir por favor y dar las gracias; respetar turnos en juegos, pedir prestado, conocer los lugares para cruzar la calle, evitar peligros (enchufes, productos tóxicos), ordenar sus

pertenencias, usar el teléfono, comprar, usar el transporte público o disfrutar de servicios de ocio (ir al cine).

¿CÓMO SE ENSEÑAN?

La mayoría de los niños funcionan muy bien con rutinas, luego lo ideal será conseguir que esos hábitos se conviertan en rutinarios.

DISCIPLINA: conjunto de normas, que rigurosamente ordena y organiza, el comportamiento y la conducta del ser humano- "código de conducta".

La autodisciplina permite al niño dejar de pensar en sí mismo, precisamente porque es autónomo, libre y puede abandonar su egoísmo y salir hacia los otros para proporcionarles comprensión, entendimiento y afecto.

1º DECIDIR QUÉ LE VAMOS A EXIGIR Y PREPARAR LO NECESARIO

- Debemos valorar que lo que le exijamos es adecuado a su edad.
- Debemos pensar antes de nada si vamos a ser capaces de mantener las rutinas, ya que lo deberemos hacer todos los días y sin rendirnos ante la primera dificultad. Por tanto piensa en lo que le vas a plantear y asegúrate de que todos lo vais a cumplir.

2º EXPLICARLE QUÉ TIENE QUE HACER Y CÓMO

- Hay que explicarle muy claro y con pocas palabras qué es lo que queremos que haga, dándole seguridad.
- Debemos dejar claro que no vas a repetir la orden. Fomenta su atención y responsabilidad.
- Enseñadle realizándolo vosotros primero.
- Pensad en voz alta mientras lo hacéis: "Primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú en la mano..."
- Aseguraos de que comprende las instrucciones: Cuando se lo hayamos explicado, debemos comprobar que lo ha entendido. Pedidle que os la repita.
- Hay que desterrar toda forma de autoritarismo en el modo de mandar.
- Por supuesto siempre tiene que saber las consecuencias de incumplir lo acordado.
- Evitar mensajes negativos o de sustitución "lo voy a hacer yo...", no vale: "con papá tengo que hacerlo, pero con mamá no".

3º PRACTICAR

- Ponedlo a practicar. Al principio hay que ofrecedle muchas ocasiones de práctica.
- Recordadle los pasos de lo que tiene que hacer: "Primero mojarte la cabeza, después el champú..." Muestra cariño, apoyo y refuerza la conducta según la va realizando. Que noten nuestra aprobación. Consolidaremos lo aprendido y les motivaremos para repetirlo. Es importante que estemos atentos a las buenas conductas para reforzarlas y alabarlas con frecuencia.
- Las prisas no son buenas: preparad el tiempo necesario, al menos al principio.



- No caigáis en la tentación de hacerlo vosotros
- No permitáis que abandone la tarea. Favoreceríais su inconstancia y el ser caprichoso e impulsivo.
- Proporcionad pequeñas ayudas cuando lo haya intentado y veáis claramente que no es capaz.
- Poco a poco disminuir la ayuda.

4º SUPERVISAR

- Hay que revisar cómo va realizando lo que se le encomienda. Si un niño está aprendiendo a peinarse tenemos que revisar que ha quedado bien. Ante el error, permite que pueda rectificar y anímale a que lo intente otra vez.
- Controla en qué grado y modo ha cumplido la norma. Si vemos que ha sido muy difícil nos tendremos que plantear para la próxima vez adaptar el grado de exigencia.
- Valora y premia lo que ha hecho bien. Sobre todo destaca su actitud y esfuerzo. Destaca lo bueno y dile en qué puede mejorar de forma constructiva con mensajes positivos
- Penaliza la falta de atención y los olvidos. Así le obligarás a atender y a controlar su conducta pero evita la descalificación.
- Ve introduciendo la posibilidad de elegir entre dos opciones. Así aprende a tomar decisiones: compromiso y riesgo, tolerar frustración y asumir consecuencias.

COMO CONSEJO GENERAL:

Debes evitar actitudes permisivas y educar gradualmente en la capacidad de esfuerzo y responsabilidad.

No debes olvidar que todas las personas aprendemos con la práctica. Es el ejemplo lo imprescindible, por eso padres y madres somos modelos insustituibles en el proceso de adquisición de hábitos responsables. Así, es fundamental mostrarnos con autodisciplina, control y dominio de nosotros mismos en los actos de nuestra vida diaria.

PARA CONSEGUIR NUESTRO OBJETIVO DE TRABAJO EN EQUIPO CON EL COLEGIO USAREMOS:

Sistema de fichas, punto a punto:

Este sistema es efectivo con niños mayores, que puedan entender la dinámica y puedan tomarlo como un juego.

Consiste en reforzar o castigar al niño cada vez que se comporta de una manera determinada, se le asigna una puntuación o un gomet o similar (*en nuestro sistema, puntos conseguidos diariamente*). Previamente se ha acordado un premio que se puede conseguir con un número determinado de puntos También se acordará el castigo que se tendrá si no se ha conseguido la puntuación adecuada. (*en nuestro caso se premiará o castigará semanalmente*).

El niño debe desear lo que va a conseguir con los puntos y por supuesto, debe estar en consonancia con el esfuerzo pedido y realizado.

Debemos seguir los siguientes pasos:

1. Observar el comportamiento de nuestro hijo y elegir la conducta que deseamos cambiar o conseguir instalar (*en nuestro sistema, las conductas mínimas serán las sugeridas por el centro*). Hay que intentar describirla de la forma más objetiva posible (se porta fatal en la mesa (mal descrita), se lleva la comida a la boca con la mano (bien descrita)).
2. Define claramente lo que quieres conseguir (*en nuestro sistema ya lo tenemos definido*), teniendo en cuenta las capacidades de tu hijo. No podemos pedirle todo a la vez (que use los cubiertos, que esté sentado, que se limpie la boca, que se coma todo, etc) Tenemos que ir eligiendo objetivos pequeños que poco a poco vayamos ampliando y nos permitan acercarnos a lo que finalmente deseamos.



3. Piensa en el refuerzo a usar y los puntos que serán necesarios para conseguirlo. (*en nuestro sistema la puntuación a canjear también está dada, el refuerzo o premio será lo que tienes que pensar bien*).
4. Asegúrate de que el premio será accesible.
5. Explícale el plan y establece si los puntos van a ser números, símbolos, o pequeñas fichas que le vas a entregar y que luego canjeará, pegatinas en un mural visible para todos en la casa, etc. Dile también el momento en que va a disfrutar del premio (cuando tengas tres puntos te daré un sobre de cromos después de cenar).
6. Insiste en que confías en él y que estás seguro de que lo conseguirá.
7. Cuando consideres que la conducta está bien fortalecida, felicítale, hazle sentir importante por los progresos y explícale que ya no necesitáis el plan diseñado.

PREMIO O REFUERZO:

Es toda clase de estímulo que incrementa la probabilidad de que una respuesta se repita. Es decir, cuando les sucede algo agradable.

- Primarios: Los vinculados a necesidades básicas: comer, caricias

- Secundarios: Los aprendidos y asociado a determinada conducta: dar dinero, ver la tele.

El uso de premios materiales debe ser reducido ya que no podemos acostumbrar al niño a que cada vez que haga algo bien, le compremos algo. Cada vez necesitará un refuerzo mayor y más caro, y llegará el momento en que ni comprando, consigas modificar el comportamiento.

Por tanto, usa el refuerzo natural y verbal, al menos en la puntuación diaria y sólo al principio del uso del sistema, usa el premio secundario (material) para el premio de la semana.

CASTIGO:

Consecuencia externa (impuesta desde fuera o como la consecuencia natural de lo que han hecho) negativa y cuyo propósito es que disminuya la probabilidad de que una acción realizada se repita.

Los castigos tienen una consecuencia positiva cuando se produce la variación del comportamiento, y negativa cuando aprenden a obedecer por miedo al castigo, sin que se haga como tal por la norma.

En la puntuación diaria, se considera castigo el no conseguir la puntuación positiva, o el restar de la ya conseguida. Para el recuento de la semana, debes tener previsto un castigo como tal.

NO ES CASTIGO:

El desprecio, las amenazas fantasmas, las amenazas brutales, las amenazas furiosas o airadas del tipo "quien castiga con ira, más venga que castiga". No debemos de dar imagen de falta de control. Tampoco es castigo la coacción afectiva, "si haces eso ya no te quiero y por supuesto el castigo físico.

Puede ayudar o complementar esta técnica el uso de **LOS CONTRATOS:**

Esta técnica funciona muy bien con niños mayores, con los cuales podamos llegar a un acuerdo negociado y con las consecuencias de su incumplimiento fijadas por ambas partes. Por tanto, negociamos con ellos la conducta a cambiar (debe ser clara y concreta (ordenar el cuarto)) y las consecuencias que va a tener, tanto positivas como negativas.

Debe ser inflexible, sin excepciones ni variaciones y justo para las dos partes.

La fuerza de esta técnica es el compromiso pactado, por tanto conlleva reflexión conjunta y deseo de solución por ambas partes.