



Destrezas motoras para lograr la autonomía

Uno de los fines principales de la educación es la autonomía. Los padres quieren que sus hijos logren ser independientes y aprendan a enfrentar diversas situaciones. Se trata de un proceso complejo pero que todos pueden lograr.

Algunos padres piensan que deben esperar hasta la adolescencia para que sus hijos comiencen a ser autónomos. Sin embargo, la autonomía se desarrolla en la medida en que se ejerce y se practica desde que los niños son pequeños y a lo largo de la vida.

Es importante tener en cuenta que, para lograr una autonomía sólida, es necesario que durante los primeros años de vida el niño haya logrado establecer un vínculo de seguridad y confianza con sus cuidadores primarios. De esta forma, es necesario recordar que, si no se logra una dependencia saludable previa, será muy difícil lograr una independencia posterior.

En los primeros años, la autonomía está muy relacionada a la madurez motora que parte desde el nacimiento con los movimientos reflejos y que se desarrolla hasta lograr la coordinación de los diferentes músculos del cuerpo. Así, los niños van alcanzando cada vez un mejor control postural y adquieren la capacidad de desplazarse. Poco a poco perfeccionan sus movimientos en función de sus intereses, motivaciones y necesidades. Conforme ganan seguridad en el manejo de su cuerpo, podrán interactuar con mayor soltura y confianza con su entorno.

De esta forma, la madurez motora les permitirá sentirse más autónomos y hacer muchas actividades por sí solos, tanto en la casa con la familia, como en la escuela con sus compañeros y maestras. Sin embargo, muchas veces, somos nosotros mismos quienes sin querer limitamos sus posibilidades de acción, ya sea por temor, sobreprotección, falta de paciencia o poca disponibilidad de tiempo. Con frecuencia vemos padres que prefieren hacer las cosas por los chicos para terminar más rápido, piensan que por ser niños no son capaces o evitan los conflictos para no tener desacuerdos ni discusiones.

Estas actitudes hacia los hijos son contraproducentes ya que les transmiten un mensaje de desvalorización y desconfianza. Así, cada vez es más frecuente, encontrar niños en la

escuela con dificultades para realizar actividades que aparentemente son sencillas, pero que aún no han logrado conseguir, como por ejemplo: niños que no pueden sacarse la chompa, subirse el cierre del pantalón, amarrarse los zapatos, abrir el táper de su lonchera, etc.; tareas que, de acuerdo a su edad y madurez, ya deberían estar en capacidad de realizar, pero que no hacen por falta de práctica y no necesariamente por una limitación física.

En este sentido, la misión de cada familia debería ser la de brindar a sus hijos diferentes oportunidades para descubrir el medio que los rodea, crear las condiciones necesarias y adecuadas para que logren realizar tareas de autocuidado que los lleven a desarrollar sus destrezas motoras y con ellas una mayor autonomía.

Un niño autónomo es aquel que puede realizar diferentes actividades por sí solo, siempre que estén de acuerdo a su edad y entorno cultural. Así, educar significa ayudarlos y estar allí para supervisar y acompañar el que se hagan cada vez más independientes y aprendan a llevar a cabo diferentes actividades. Además, que sepan tomar decisiones y sean capaces de valerse por sí mismos en lo que les atañe. Por ello, es importante que como padres conozcamos las posibilidades motoras de nuestros hijos y les exijamos dentro de lo razonable y esperado para su edad.

¿Qué esperar a cada edad?

- ✓ Entre 3 y 4 años: maneja cierres y botones grandes, usa las manos para vestirse y desvestirse, agarra el lápiz y colorea formas amplias, ensarta cuentas, corta contornos grandes con la tijera, construye torres, se lava la cara y las manos, recoge algunos de sus juguetes y los ordena.
- ✓ Entre 4 y 6 años: aprende a amarrarse los pasadores, escribe su nombre, copia letras y números, maneja mejor los cierres y botones, come con cuchillo y tenedor, estira su cama, coloca la ropa sucia en el tacho, ayuda a poner la mesa, puede cargar las bolsas del supermercado, botar la basura, peinarse, armar rompecabezas y construir con legos.
- ✓ Entre 7 y 10 años: aprende a escribir en letra ligada, construye con piezas pequeñas con mayor facilidad, hace manualidades, usa herramientas como punzones, grapadoras, pegamento y tijeras. Puede hacer nudos, doblar su ropa, cortar formas pequeñas, colorear sin salirse de las líneas, realizar dibujos más complicados, usar correctamente los cubiertos, bañarse y peinarse solo. También, es capaz de usar el teclado y el mouse de la computadora, así como el teléfono celular. A esta edad pueden también tender su cama, usar la escoba y el recogedor, hacerse cargo de una mascota, regar las plantas, etc.¹

¹ (PRADA G & FLOREZ J, (mayo 2008) Encuentro pedagógico Colegio Trener "Bases para el desarrollo de la Motricidad fina").

Es importante que todo aquello que el niño esté en capacidad de hacer solo, lo haga por sí mismo. Es común que los pequeños nos digan “yo solito puedo” y es necesario darles la oportunidad de intentar, a pesar de los eventuales fracasos. Es positivo darles seguridad, ánimos y oportunidades, siempre y cuando la acción a realizar no ponga en riesgo su seguridad. Algunas de las actividades que debemos considerar para desarrollar destrezas motoras y con ellas autonomía, son:

- **La higiene y el autocuidado** suponen actividades cotidianas que realizamos de manera habitual y repetitiva. En este sentido, todas las actividades referidas a esta área son excelentes oportunidades para reforzar las destrezas motoras básicas y la autonomía. Siempre considerar la edad y las habilidades alcanzadas por los pequeños, empezar por tareas simples y llegar progresivamente a hábitos más complejos. Por ejemplo, usar correctamente el sanitario, lavarse las manos y la cara, cepillarse los dientes, sonarse la nariz, limpiarse la boca al terminar de comer, taparse al estornudar o toser y peinarse. Todas estas conductas se adquieren practicándolas de manera rutinaria y a través de la imitación de modelos adecuados. El ejercicio cotidiano permite a los pequeños adquirir el hábito y la destreza motora.

- **El vestirse solo** involucra un sinnúmero de actividades que representan conquistas en el camino hacia la autonomía. Primero aprenden a desvestirse, se sacan los zapatos, el pijama, las medias, el pantalón y la chompa cada vez con mayor destreza. Luego, aprenden a ponerse algunas prendas como la ropa interior, el pantalón, hacen intentos con las medias, el polo, etc. En este sentido, es importante ayudarlos solo cuando lo necesitan e ir de forma progresiva, porque hay prendas más difíciles que otras. También es necesario darles tiempo y tener la capacidad de esperar a que ellos lo logren. Si como padres intervenimos antes de que surja la dificultad, ellos pueden perder la motivación y acostumbrarse a depender de los demás. Vestirse y desvestirse implica además la responsabilidad de colocar la ropa que se sacan en el tacho de ropa sucia, dejar sus cosas ordenadas, aprender a colgar la ropa en el clóset, guardar los zapatos en

el lugar adecuado, abrir y cerrar cierres, abotonar y desabotonar, doblar, amarrar, entre otras cosas.

- **El momento de comer** es también adecuado para que los niños desplieguen sus habilidades motoras, se sientan cada vez más seguros de sí mismos y adquieran mayor independencia. Las condiciones físicas y los vínculos que se establezcan cuando son pequeños en torno al tema de la alimentación son fundamentales para que los niños desarrollen actitudes positivas hacia los alimentos y el alimentarse. Entre los 3 y los 4 años están en capacidad de desarrollar mayor destreza en el manejo de los cubiertos. Pueden empezar a comer solos, pinchar, agarrar su taza por el asa para beber, servir en un vaso agua desde una jarra pequeña, abrir su lonchera, pelar una mandarina o un plátano, etc. Poco a poco, mientras logran mayor dominio en esto, irán aprendiendo también sobre la forma de comportarse en la mesa y los modales a la hora de comer.

Para lograr personas autónomas es muy importante empezar desde que son pequeños y dar oportunidades de actuar con autonomía en las actividades que nos ofrece la vida diaria. A través de lo que podría parecer una simple rutina cotidiana como vestirse, lavarse o ayudar en las responsabilidades compartidas en el hogar, podemos reforzar importantes habilidades, no solo a nivel motor sino también cognitivas. Además, estas actividades nos permiten inculcar hábitos que los acompañarán a lo largo de la vida y sobre todo, los harán sentirse cada vez más capaces e independientes.

Referencias Bibliográficas

- LUENGO, M. (2005). Niños autónomos e independientes. En: <http://www.guiainfantil.com/educacion/autonomia/index.htm>
- Prada, G., & Florez, J. (mayo, 2008). Bases para el desarrollo de la motricidad fina. (Colegio Trener)
- GOMEZ, O & NIETO, J. (diciembre, 2013) Cómo fomentar la autonomía y la responsabilidad en nuestros hijos. Guía para padres y madres. CEAPA, Madrid.
- Guía para padres (s.f). “Autonomía: descubriendo un mundo más amplio” Fascículo 7 El Comercio, Lima – Perú.



Preguntas, sugerencias, opiniones, aportes o pedidos al email: educando@trener.edu.pe

Colegio Trener: 705-1500 www.trener.edu.pe

Elaborado por Lic. Albina Pipoli (Educatrice) y Lic. Elaine Wolfenzon (Psicóloga Educacional).

Colegio Trener 2016