

## Independencia

**58. -¿Tiene signos de independencia, quiere hacer las cosas solo, no permite que le ayude subir las escaleras, etc.?**

Cómo favorecer la independencia y seguridad en los niños de 1 a 2 años

La búsqueda de la independencia es una de las características de los niños de 1 a 2 años. Mediante pequeños gestos, los padres podemos hacer que nuestro hijo se sienta más seguro. Por ejemplo, animarle a expresar sus emociones (rabia, miedo, celos...) hará que afronte mejor los cambios en el futuro.

Uno de los aspectos más llamativos en el desarrollo emocional de los niños de 1 a 2 años, es la búsqueda de independencia. En este período, los niños quieren demostrar que son capaces de cuidar de sí mismos y hacer las cosas "solos".

El ansia de independencia del niño de 1 a 2 años se refleja en pequeños gestos. Por ejemplo, los niños que ya hayan aprendido a andar, o a subir las escaleras, rechazarán la mano del adulto y se empeñarán en subir "solos". El "yo solo" se convierte, entre el primer y el segundo año, en la réplica habitual de muchos niños. Para los niños, saberse independientes es importante porque les aporta seguridad en sí mismos. Favorecer la independencia de los niños es aconsejable pues, de ese modo, les ayudamos a afrontar los posibles cambios en la rutina durante la infancia: nuevo hermano, cambio de cuarto, cambio de casa o cole, cambio de curso.

Además, el sentirse más seguros de sí mismos vuelve a los niños más aptos para el aprendizaje y, en general, les aporta una base de estabilidad que les será de gran utilidad a lo largo de su vida.

La búsqueda de independencia es, pues, una de las características de los niños de 1 a 2 años, sean por naturaleza más independientes o más retraídos. El entorno o el tipo de

educación, entre otros factores, también influyen en que el niño llegue a ser más o menos autónomo.

### Claves para favorecer la independencia de los niños:

#### 1. Dar nombre a los deseos y las emociones de los niños

Cuando damos nombre a los deseos y emociones del niño, le ayudamos a comprenderse a sí mismo a la vez que adquiere los medios para comunicarse. Por ejemplo, si un niño tiene una rabieta, en lugar de limitarnos a consolarle o regañarle, podemos favorecer su futura autonomía preguntándole si siente rabia, o miedo, o celos.

#### 2. Dar respuestas claras a los niños

A menudo los niños se limitan a lanzar una mirada para saber si algo que han hecho o se disponen a hacer está bien o mal. Dar una respuesta clara, bien sea de estímulo o de lo contrario favorece la independencia del niño, puesto que le ayuda a comprender los límites. Por ejemplo, si el niño arroja algo al suelo y nos dirige una mirada interrogante, debemos responderle con palabras que eso no está bien y que debe recoger lo que ha tirado.

#### 3. Animar e incentivar a los niños

Animar e incentivar a los niños cuando intenten llevar a cabo alguna tarea, al margen de cuales sean los resultados, favorece su seguridad en sí mismos. Si tu hijo está intentando, por ejemplo, montar un puzle para niños, anímale a que lo acabe y luego felicítale. Es importante que valores su esfuerzo.

#### 4. Permitir a los niños tomar decisiones

Permitir a los niños tomar decisiones sobre sí mismos y ciertos aspectos de su rutina incrementa enormemente su independencia. A este respecto, es fundamental poner límites claros. El niño puede decidir si ducharse o bañarse, si ponerse este o aquel abrigo... pero no debemos permitir que salga a la calle sin abrigo, o que deje de cenar, por capricho.

## 5. Negociar con los niños

Razonar con los niños cuando se le va a responder con un "no" les ayuda a madurar, a controlar sus impulsos y, por tanto, a ser más autónomos. Negociar con los niños, estar abiertos a sus peticiones, no significa que les estemos malcriando. A menudo, les estamos facilitando las herramientas para que, en el futuro, sepan por sí mismos qué es lo que más les conviene.

### Para favorecer la independencia de los niños NO conviene...

#### 1. Desanimar a un niño cuando intenta hacer algo

Afirmaciones del tipo: “eres demasiado pequeño”, “te vas a caer”... no ayudarán a tu hijo a convertirse en una persona autónoma. A algunas madres les cuesta controlarse, pues temen por la seguridad de su hijo. Sin embargo, es natural que los niños jueguen, se ensucien y, a veces, se hagan alguna magulladura.

#### 2. Hacer las cosas en lugar del niño

A los niños acostumbrados a que les vistan, les den de comer, les lleven las cosas... de mayores les costará más cuidar de sí mismos.

#### 3. Responder siempre que no

Responder NO, por sistema, a casi todas sus demandas, contribuye asimismo a minar la independencia de los niños.

#### 4. Ceder a sus caprichos

Cuando un niño llora porque se le ha negado un permiso, regalarle un juguete o una golosina, o consolarle de inmediato para que deje de llorar, es negativo pues impide al niño comprender lo que ha ocurrido. Esto, en el fondo, le producirá inseguridad.

## **59. -¿Se pone irritable o ansioso frente a extraños o al separarse de su familia?**

El truco para sobrevivir la ansiedad de separación exige preparación, transiciones rápidas y el paso del tiempo. Me atrevo a decir que los padres sufrimos tanto como nuestros hijos cuando

nos tenemos que ir. Aunque a menudo nos cuentan que nuestros hijos dejan de llorar a los pocos minutos de la despedida.

Muchos niños pequeños que no sienten ansiedad de separación en la infancia, empiezan a tener problemas a los 15 o 18 meses de edad. Las separaciones son más difíciles cuando los niños tienen hambre, están cansados o enfermos— ¡lo que pasa casi siempre! A medida que los niños desarrollan la independencia durante la infancia suelen ser aún más conscientes de las separaciones. Su comportamiento durante las separaciones será estrepitoso, ruidoso con lágrimas y difícil de controlar.

### Cómo sobrevivir la ansiedad de separación

Opte por despedidas rápidas y de rutina. Incluso si siempre tiene que hacer señales con las manos como los beisbolistas, darle tres besos en la entrada o su manta especial o un juguete antes de irse, la despedida debe ser siempre breve y simple. Si se prolonga la despedida, también se prolonga la transición. Y también se prolonga la ansiedad.

Sea congruente. Intente establecer la misma rutina haciendo las mismas cosas a la misma hora todos los días que viene a dejarlo para evitar así los factores inesperados tanto como pueda. El tener una rutina puede ayudarle a su niño a sentir menos angustia y al mismo tiempo permitirle ganar confianza en su independencia y confiar más en usted.

Atención: Al separarse de su niño préstele toda su atención, amor y bríndele afecto. Luego, despídase rápidamente a pesar de sus trucos, artimañas y llanto para que usted se quede.

Cumpla su promesa. Usted le ayudará a cultivar confianza e independencia mientras el niño se siente seguro de que puede estar sin usted siempre y cuando usted cumpla su promesa de regresar. El peor error que he cometido en este sentido fue regresar a la clase para "visitar" a mi hijo una hora después de una transición difícil. Lo estaba echando de menos y mi regreso fue bien intencionado, pero no sólo prolongué la ansiedad de separación, sino que tuvimos que empezar de nuevo con todo el proceso. Cuando le dejé por segunda vez (y los días posteriores) la experiencia fue casi explosiva.

Practique la separación. Lleve a los niños a casa de la abuela, saque tiempo para que juegue con sus amigos, deje que sus familiares y amigos le cuiden al niño (aunque sea por una hora) durante el fin de semana. Antes de comenzar la guardería o el preescolar, practique o ensaye ir a la escuela y su rutina para la despedida mucho antes de que tengan que separarse.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/toddler/Paginas/Soothing-Your-Childs-Separation-Anxiety.aspx>

## **60. -¿Se le debe dar de comer?**

Cuando los niños son muy pequeños necesitan la ayuda de los padres para poder comer bien. A partir de los cinco años, esta rutina no debería ser un problema ni para hijos ni para padres; sin embargo, muchos de ellos se encuentran con dificultades para que sus hijos coman de forma autónoma.

El dilema con el que se suelen encontrar es que si ellos no les dan de comer, los niños directamente no comen nada. Pero la verdad es que la única cosa que puede pasar es que, cuando tengan hambre, acaben comiendo ellos solos.

### ¿Por qué ocurre esto?

Hay posibilidades de que el niño pida que sus padres le den de comer porque prefiere eso a comer solo. De esta manera, se le está dedicando atención y para él es gratificante.

### ¿Cuál es la solución?

Es aconsejable llevar a cabo un pacto con él y conseguir que ese tiempo de atención dedicado en la hora de la comida, se le dedique en otro momento, por ejemplo, en actividades de ocio. Es importante que no se le regañe, sino que se le explique lo que es mejor para él. De este modo, el niño aprenderá y crecerá, se evitarán discusiones y pasar ese tiempo juntos será gratificante para ambas partes.



Bajo este concepto, se pueden solucionar todos los conflictos con los niños. Es fundamental tener como referencia el no discutir con ellos, descubrir si hay alguna necesidad que cubrir y explicarles de la mejor forma posible lo que es mejor para ellos.

Fuente: <https://www.medicinatv.com/videoteca/mi-hijo-ya-es-mayor-y-no-come-solo-que-puedo-hacer/>