

## La mejor ayuda es no ayudar: La autonomía de nuestros hijos

Todos los padres, o la mayoría de ellos, nacemos con el instinto programado de amar y proteger a nuestros hijos. Les queremos evitar sufrimientos, dolor, rodear de cariño y de seguridad. Pero... ¿Sabemos cómo se hace eso? ¿Creéis que evitándole errores, fracasos o decepciones lo conseguiréis? ¿Creéis que haciéndoles la vida más cómoda y fácil se sentirán más seguros y fuertes?

**Muchos tenéis claro que no.** Sabéis que ofrecer a vuestros hijos la oportunidad de equivocarse es ofrecerles también la oportunidad de aprender, de rectificar errores y mejorar. De madurar, en definitiva.

Pero este principio se puede ampliar y enriquecer. Podemos ir más allá y no solo dejar que nuestros hijos se equivoquen y aprendan de sus errores sino además **ayudarles a “separarse de nosotros”**.

Esto que puede asustar a más de uno se traduce en dos palabras: **dejar libertad**.

Nuestros hijos no son propiedad nuestra ni tampoco nosotros somos parte de ellos ni ellos de nosotros. Son individuos en constante proceso de crecimiento, con necesidades e ideas independientes a las nuestras y con un proceso de maduración distinto al que nosotros tuvimos a su misma edad. No debemos hacerles creer que somos indispensables para ellos o que nos necesitan para ser ellos mismos.

Haim G. Ginott, en su libro (que os recomiendo efusivamente) *Entre padres e hijos*, de la editorial Medici, afirma que *“un buen padre, como un buen maestro, es el que se hace cada vez menos indispensable para los niños”*.

¿Qué quiere decir esto? Pues que debemos enseñar a nuestros hijos **a ser autónomos e independientes**.

En el día a día en casa este principio no es tan evidente. Cuando son bebés nos es fácil ayudarles a ser independientes de manera inconsciente: les mostramos su reflejo ante un espejo, les hacemos cosquillas para identificar las diferentes partes del cuerpo, les fomentamos el arrastre y gateo...todo son pasos inconscientes que damos hacia este objetivo final.

Pero en otras ocasiones actuamos con la mejor de nuestras intenciones, con todo el amor del mundo pero no lo hacemos *“todo lo bien que sabemos”*. Cada día ocurren decenas de circunstancias que sin darnos cuenta dicen sin palabras a nuestros hijos que ellos mismos no se bastan y necesitan de nuestra ayuda:

- Esa pieza del puzzle no va ahí, cariño, va aquí.
- Tu no puedes solito. Ven que te ate los zapatos (por cierto, ¿cuántos niños de 10 años saben atárselos hoy en día?).
- Te voy a poner guapísimo. Ven que te peine y te ponga colonia.
- Te pongo el bocado dentro de la mochila para que no se te olvide.
- Estos deberes son difícilísimos para ti. Deja que te ayude.
- No te preocupes, cielo. Encontraré tu peonza y cuando vuelvas del colegio ya la tendrás.
- Te he preparado la ropa de mañana.
- Deja que abra yo el paquete de galletas. Tú no podrás.

Cuando nuestro hijo se esfuerza por superar un reto o un problema, es lógico sentir el impulso de ayudarlo. Sin embargo, **si queremos ayudarlo debemos no ayudarlo en ese momento**, como dice Haim G. Ginott. En ese momento nuestro hijo lucha para saber hasta qué punto es autónomo y su opinión sobre él mismo dependerá directamente de la frecuencia y manera en que le ayudamos.

### ▣ ¿Quieres saber cómo ayudar a tu hijo a ser autónomo?

La teoría está clara y la mayoría de vosotros estará de acuerdo con este planteamiento pero... ¿sabéis cómo conseguir que vuestros hijos sean más autónomos e independientes en la práctica? ¿Cómo se fomenta este hábito desde casa?

Casi todos sabemos que establecer tareas para cada uno de nuestros hijos en casa fomenta la responsabilidad (Carlos saca la basura, Clara pone la mesa, Javi compra el periódico cada fin de semana, todos se hacen su cama y tiran la ropa a lavar...), casi todos sabemos que debemos graduarles las dificultades en función de la edad y capacidad madurativa, casi todos sabemos que hay que dejarles explorar, dejarles equivocarse, dejarles aprender por ensayo-error...

Si nuestro hijo es capaz de tomar sus propias decisiones en cada etapa de su vida y en proporción a su capacidad madurativa, si es capaz de asumir responsabilidades y de hacer las cosas por sí mismo acabará creyéndose un individuo competente y, de hecho, será un individuo competente.

### ¿Qué puedo leer REALMENTE BUENO sobre este tema?

**Título:** 25 errores que cometen los padres y que podrían evitarse fácilmente

**Autores:** Peter Jaksá

**Editorial:** Amat

**ISBN:**84-9735-030-8

Te recomendamos este libro porque está escrito pensando en los padres, en el día a día en casa, en lo que hacemos mal, en lo que hacemos bien y en lo que se podría hacer todavía mejor.

Meter Jaksá identifica en su libro 25 problemas con los que se enfrentan los padres con hijos de todas las edades solo por el hecho de ser padres, problemas cotidianos que van desde la independencia y autonomía, pasando por la autoridad y disciplina o los celos entre hermanos.

Nos gusta porque profundiza en los problemas proporcionando al mismo tiempo soluciones consecuentes para ellas, que no mitigan el problema sino que lo llegan a controlar a base de investigar las emociones más profundas como la autoestima, el control, la ira y el miedo...

Es un libro que sensibiliza a los padres sobre determinados problemas que tienen o pueden llegar a tener en el futuro y que se pueden evitar con un poco de información. Os recomiendo su lectura porque os daréis cuenta que los problemas que tenéis son universales, no solo los tenéis vosotros y, además, se pueden solucionar con un poco de interés por vuestra parte.