



BOLETÍN N° 17

¿CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA?

EN ADOLESCENTES Y PRE-ADOLESCENTES



- ¿Por qué es importante promover la autonomía?
- Trabajando juntos en modalidad a distancia.
- ¿Cómo fomentar la autonomía en nuestros hijos?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PROMOVER LA AUTONOMÍA?

LA AUTONOMÍA ES UNA DE LAS COMPETENCIAS QUE MÁS SE REQUIEREN O SOLICITAN EN ESTA MODALIDAD ONLINE

La autonomía es el conjunto de habilidades que cada persona tiene para hacer sus propias elecciones, tomar su decisiones y responsabilizarse de las consecuencias de las mismas.

La autonomía es una **capacidad progresiva** que se aprende y se ejercita, ya que a medida que los niños avanzan en el desarrollo de sus capacidades, **toman el control sobre ciertos ámbitos** de su vida según su edad y la interacción social con adultos significativos.

Favorecer el desarrollo de la autonomía en los niños genera en ellos una **autovaloración y una autoestima positiva**. Cuando logran hacer cosas por sí mismos como, por ejemplo, ser responsables de ciertas labores de la casa o dar la opinión sobre algún problema a resolver, se sienten capaces de realizar distintas actividades con mayor seguridad. Esto los ayuda a confiar en sus capacidades y tener una mejor percepción de sus habilidades y de lo que pueden lograr.

Promover la autonomía implica enseñarle a nuestros hijos el **valor de la responsabilidad, la capacidad de tomar decisiones y la importancia de hacerse cargo de ellas**.

Educar es **acompañar** y enseñarles a ser autónomos, para que puedan **valerse por sí mismos** y evitar que teman equivocarse.



ELEMENTOS ESENCIALES DE LA AUTONOMÍA

AUTOESTIMA:

Entendemos por autoestima la “**valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma** en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias vividas”. Ella **se fundamenta en nuestro autoconcepto**: aquella imagen mental que tenemos de nosotros mismos. Así, nuestra autoestima es el resultado emocional que surge, si aceptamos y queremos este autoconcepto formado.

RESPONSABILIDAD:

La responsabilidad está **asociada al deber**, a las obligaciones que adquirimos a lo largo de nuestra vida. También se **asocia al compromiso**, ya que garantiza que asumamos nuestras obligaciones y cumplamos nuestra palabra.

En la medida en que nuestros hijos **se perciban de forma más positiva**, les resultará más fácil aventurarse a ser autónomos y **atreverse a hacer las cosas por sí mismos**.

Un buen desarrollo de la autonomía favorecerá que nuestros hijos puedan tomar **decisiones más conscientes**, permitiéndoles prever de mejor manera las consecuencias que ellas conllevan.

Cuando sus hijos inicien conversaciones, aprovechen de **generar espacios** para preguntarles sobre su vida y su visión de las cosas.

Si ellos dan su opinión, lo ideal es que les **hagan preguntas con un interés genuino** de querer conocer lo que piensan. De esta forma, los jóvenes comienzan a sentir que su visión del mundo es valorada y, como consecuencia, su autoestima aumenta.



ELEMENTOS ESENCIALES DE LA AUTONOMÍA

AUTOESTIMA:

Entendemos por autoestima la “**valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma** en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias vividas”. Ella **se fundamenta en nuestro autoconcepto**: aquella imagen mental que tenemos de nosotros mismos. Así, nuestra autoestima es el resultado emocional que surge, si aceptamos y queremos este autoconcepto formado.

RESPONSABILIDAD:

La responsabilidad está **asociada al deber**, a las obligaciones que adquirimos a lo largo de nuestra vida. También se **asocia al compromiso**, ya que garantiza que asumamos nuestras obligaciones y cumplamos nuestra palabra.



En la medida en que nuestros hijos **se perciban de forma más positiva**, les resultará más fácil aventurarse a ser autónomos y **atreverse a hacer las cosas por sí mismos**.

Un buen desarrollo de la autonomía favorecerá que nuestros hijos puedan tomar **decisiones más conscientes**, permitiéndoles prever de mejor manera las consecuencias que ellas conllevan.



Aprovechen cuando sus hijos inicien conversaciones **generar espacios para conversar** con sus hijos para preguntarles sobre su vida y su visión de las cosas.

Si ellos dan su opinión, lo ideal es que les **hagan preguntas con un interés genuino** de querer conocer lo que piensan. De esta forma, los jóvenes comienzan a sentir que su visión del mundo es valorada y, como consecuencia, su autoestima aumenta.





AUTONOMÍA EN TIEMPOS DE COVID-19

EL TRABAJO EN CONJUNTO CON EL COLEGIO ES FUNDAMENTAL. AMBOS SE VEN BENEFICIADOS CON UN MENSAJE COMÚN PARA NUESTROS ADOLESCENTES. EL ÉNFASIS DEBE ESTAR PUESTO EN “LA COLABORACIÓN”, DE ESTA MANERA SE COMPARTEN OBJETIVOS POR UNA MISMA META.

En el contexto actual, los jóvenes pueden estar más irritables que antes. Deben asumir la pérdida de su rutina, que ya les daba una estructura importante a su día y aprender a organizarse solos.

Se pueden mostrar más demantantes en cuanto a lo emocional y como padres se debe cumplir un rol más contenedor.

Es probable que observen cambios y/o retrocesos en aspectos en los que antes funcionaban bien. Entendamos que es un “paréntesis” y no para siempre.

Aunque en esta edad podríamos esperar mayor autonomía, no pidamos autonomía total hoy. Conoces a tus hijos y sabrás en qué cosas apoyarlos más que antes.

Denles autonomía en:

Dejen que se planifiquen y hagan sus clases online de manera independiente, sin intentar controlar todo. Estén atentos a esas dificultades que pueden darse para entregarles herramientas para seguir, sin solucionar el problema por ellos.

Acompáñenlos en:

Saber en qué están sus hijos: conocer los horarios de clases, cuántas asignaturas tienen, fechas importantes del semestre. Manténganse informados de lo que el colegio vaya comunicando y alertas al feedback que les hagan llegar.

¿CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA?



Entregar **responsabilidades concretas en casa** acordes a su edad (labores de la casa, ayuda con hermanos, orden de sus cosas, hacerse cargo de su pieza). Exigir tareas por encima de sus posibilidades puede llevar a que los niños se frustren y se desmotiven. Aumentar de manera gradual las exigencias.



Respeto de hábitos y rutinas en casa: horarios para levantarse y acostarse, comidas, uso del tiempo libre, estructura y horario académico, respeto de los espacios conjuntos.



Escuchar con respeto lo que quieran expresar, exigiendo buenas formas y modos adecuados. No poner en duda sus opiniones ya que podría distanciar la relación y disminuir la creencia en él mismo. Si se llegan a acuerdos o pactos, siempre cumplirlos.



Quando ellos tomen una decisión de manera independiente, dejar que la lleven a cabo y si se equivoca aprenda de ella, sin sobreprotegerlo. Toma de decisión = consecuencias. Cada día tendrá mejores decisiones y solucionará mejor los conflictos.



Jamás comparar estructuras o funcionamientos de diferentes hijos. Lo que a uno le resulta, al otro puede no servirle. Sugerirle formas de hacerlo o ver cuáles le acomodan a él.



Saber qué batallas dar con nuestros hijos. Hoy es momento de renunciar a algunas y priorizar las que más te importan en momentos de querer tener estabilidad emocional en casa. Si antes mi prioridad era el orden constante de su pieza y la organización en el estudio, veo cual quiero priorizar y desarrollar más en él o ella. Es difícil tener autonomía total con lo que estamos viviendo.



El exceso en el uso del celular, pantallas y videojuegos, es parte de cómo se relacionan con sus pares. **Debemos tratar de cambiar nuestra mirada como una pausa en el tiempo.** Han pasado a ser sus fuentes más importantes de conexión y de contención con sus pares. Es el adaptarnos "por un tiempo" a nuevas formas de funcionar.

Siempre reforzar las conductas positivas, por mínimas que seas. Todo refuerzo da seguridad y mayor autonomía ya que replica las buenas conductas. Valorar todo esfuerzo.

El afecto se demuestra con gestos, palabras y contacto físico. Busquen el momento y la forma con cada hijo.

Buscar un tiempo concreto con cada hijo: comida juntos, conversación en su pieza, juegos de mesa, cocinar, escuchar una buena canción. En esta etapa es el adulto el que se debe acercar.