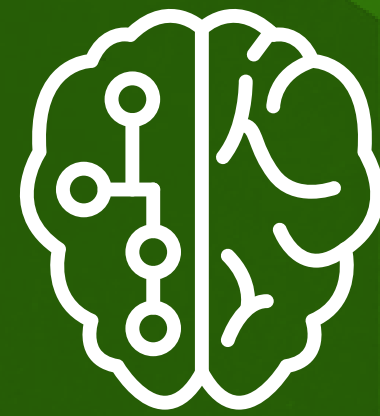


#YoMeQuedoEnCasa



COLEGIO
CHAMPAGNAT
HERMANOS MARISTAS

Departamento Psicopedagógico 2020
FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EN LOS ADOLESCENTES



Estimados padres de familia,

Como primeros responsables en la formación de sus hijos, les toca acompañarlos en el proceso de crecimiento personal ayudándolos a desarrollar mayor autonomía, para que sean capaces de expresar su opinión, tomar decisiones, asumir responsabilidades, ser emprendedores y tengan la capacidad de influir y dirigir su aprendizaje. Para ello, es importante comprender lo que es y lo que implica la autonomía.

La adolescencia es la etapa de la vida en la que los cambios internos y externos generan confusión, miedo, duda y un duelo. Duelo por perder la constitución física infantil y por ver a los padres de otra manera, unos padres que pueden equivocarse y ya no son los que saben todo.

Es así que los padres entramos en conflicto con nuestros hijos; lo cual, en esta realidad que nos toca vivir de confinamiento en casa y aislamiento social, puede exacerbarse. El hecho de que los padres ahora estemos 24 x 7 en casa nos hace ver en nuestros hijos, en la mayoría de los casos, su falta de responsabilidad.

El ideal es formar a nuestros hijos para que sean independientes, que sean autónomos o se agencien ellos mismos; sin embargo, es difícil controlar o supervisar a un adolescente vía telefónica puesto que los padres debemos trabajar, algunos hasta altas horas de la noche o en su defecto llevamos trabajo a casa que nos impide cumplir con tal rol.

La rivalidad con la autoridad en los adolescentes es permanente, forma parte de su característica; sin embargo, eso no es justificación para que no asuman las consecuencias de sus acciones. Es por ello que para lograr la autonomía o se agencien a sí mismos es importante que los padres dejemos de justificarlos o discutir con ellos para finalmente hacer aquello que se les pide.

No es irreal decir que algunos padres solemos llamar la atención a nuestros hijos por no arreglar su cuarto, les pedimos que lo hagan y ellos no cumplen. Terminamos en una discusión. Mientras los padres sigamos aseando sus cuartos, el adolescente lo único que aprende es a "soportar los gritos parentales"; ya que, son los mismos padres quienes finalmente harán las cosas y es así que difícilmente les enseñamos lo que es la autonomía.





La pregunta ahora es: ¿y cómo fomento la autonomía en mis hijos? Tomemos en cuenta estas sugerencias y se verán resultados en corto tiempo:

- 1) Evitar etiquetar a los hijos, pues actuarán así en consecuencia.
- 2) Reunirse en familiar, ponerse funciones cada uno y llegar a un consenso. Esta reunión tendrá como premisa que será liderada, por ejemplo, la semana uno por el padre, la semana dos por el hijo mayor, la semana tres por la madre o como la familia decida.
- 3) Rotar las labores que hay en casa en cuanto a las compras, botar la basura, lavar los platos, etc.
- 4) Establecer sanciones en caso se incumpla algún acuerdo.
- 5) Ayudar a tomar decisiones, no tomarlas por ellos.
- 6) Ser claro a la hora de expresar lo que esperamos de cada uno de ellos.
- 7) Ver los errores como una oportunidad de mejorar y no como algo personal.
- 8) Tomar en consideración cómo se sienten.

Con estas sugerencias podremos brindar a nuestros hijos herramientas para lograr ser autónomos o agenciarse ellos mismos sin olvidar que siempre seamos ejemplo.



REFERENCIAS

<http://psicotesa.com/articulos/como-fomentar-la-autonomia-en-los-adolescentes>

<https://fundacionsentidos.org/fomentar-la-autonomia-los-adolescentes/>

<https://www.redcenit.com/fomentar-la-autonomia-hijos/>