

#YoMeQuedoEnCasa



COLEGIO
CHAMPAGNAT
HERMANOS MARISTAS

Departamento Psicopedagógico 2020
FORTALECIENDO LA AUTONOMÍA EN MI HIJO (A)



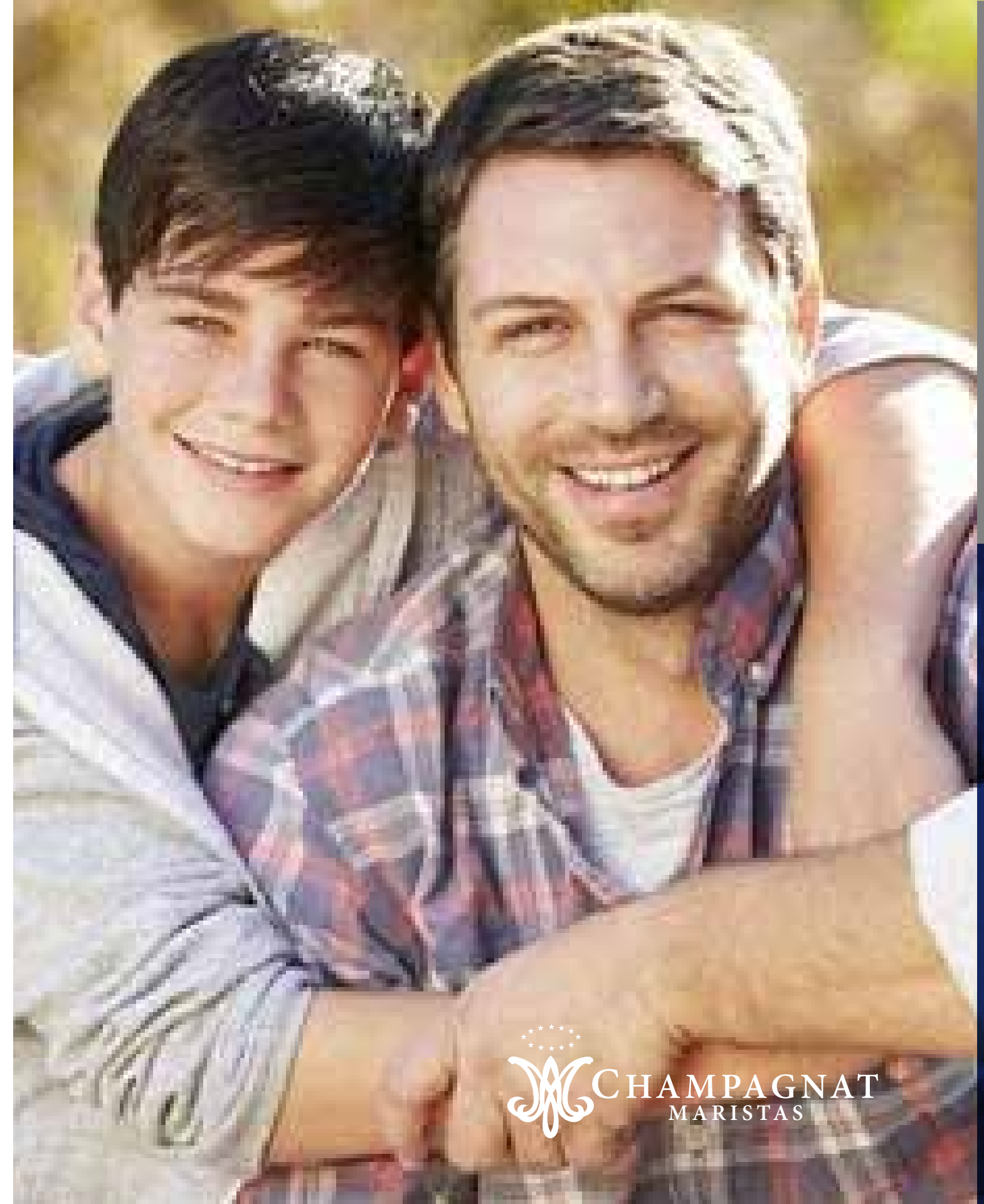
Estimados padres de familia,

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 autonomía es la capacidad o condición de desarrollar tareas de una manera independiente y con responsabilidad. Desde que los niños son pequeños, ya ponen de manifiesto que son personas competentes, van aprendiendo a expresar sus sentimientos, emociones, necesidades, deseos, preferencias, entre otros. Los niños y niñas, conforme van creciendo, empiezan a buscar su propia autonomía. La familia debe guiarlos y acompañarlos en este proceso.

Con la llegada de la adolescencia, disminuye la dependencia psicológica de los hijos hacia sus padres. Por ello, es importante prepararlos para que lleguen a esta etapa siendo conscientes de que deben responsabilizarse de sus actos y agenciar de manera adecuada sus tiempos y actividades; reflejando así un adecuado nivel de autonomía. Esto les ayudará a ser personas adultas maduras, seguras de sí mismas y con capacidad para enfrentarse al mundo que les rodea, tomando las mejores decisiones para su bienestar y el de su comunidad.

Como padres, lo primero que se debe tener en cuenta es que la familia es el primer entorno social de toda persona; por ello, debe evitarse protegerlos demasiado, estableciendo límites claros desde pequeños, buscando el equilibrio entre firmeza y amabilidad.





Mientras más hacemos por ellos, más dependiente e irresponsables se vuelven. A veces, actuamos así porque pensamos que ya tendrán tiempo de sufrir y responsabilizarse de todas las obligaciones que les depare la vida. Pero la realidad es que la responsabilidad no se consigue en la adultez, sino, se enseña.

En otras ocasiones, las razones que nos mueven son pensar que las cosas son más fáciles y rápidas si las hacemos nosotros mismos y muchas veces somos tan perfeccionistas y exigentes que consideramos que si no hacemos las cosas nosotros, no están bien hechas. Todos estos comportamientos interfieren en el desarrollo de la autonomía de sus hijos.

La situación que estamos viviendo en la actualidad, teniendo a nuestros hijos e hijas a tiempo completo en casa, nos ofrece la posibilidad de generar situaciones que favorezcan el desarrollo de su autonomía, por ejemplo:

- Mantener su cuarto ordenado y limpio
- Lavar la ropa
- Doblar y guardar la ropa limpia
- Pasar la aspiradora, barrer, quitar el polvo
- Poner la mesa
- Recoger la mesa
- Lavar y guardar los platos
- Alimentar a las mascotas
- Trapear el piso
- Limpiar el lavabo o la ducha
- Organizar el ambiente que empleará para el desarrollo de sus clases virtuales.
- Establecer un horario para realizar las actividades que le sean asignadas.

En un primer momento, va a ser necesaria una mayor supervisión para que cumplan con dichas actividades, hasta que logren convertirse en hábitos, de modo que se sigan realizando incluso cuando se reanuden las labores escolares de manera presencial.





REFERENCIAS

UNICEF. (2002). Adolescencia, una etapa fundamental. https://www.unicef.org/pub_adolescence_sp.pdf
<https://psicotesa.com/>