



TEMA DE FORMACIÓN:

Cómo fomentar la AUTONOMÍA en vuestros hijos e hijas.

La **autonomía** es la base para aprender de manera constante durante toda la vida. Ésta se va fortaleciendo a medida que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes van adquiriendo **responsabilidades** y son **conscientes** de que ellos y ellas son responsables de sus propias acciones y decisiones.

Creer en **autonomía** y responsabilidades les **proporcionará un grado de madurez** para enfrentarse a la vida y para ser felices.

😊 La Autonomía hay que fomentarla en...

La **Autonomía** hay que fomentarla en todos los aspectos de la vida:

- **Hábitos:** alimentación, higiene, salud, aspectos físicos. Si aprenden y aprecian el saber cuidar de sí mismos adquiriendo hábitos de vida saludables, será más fácil que los integren en su vida adulta.
- **Interacciones sociales:** Las relaciones con otros niños, adolescentes, jóvenes, y adultos ajenos a la familia, les ayudará a conocer el sentido de la amistad, a integrarse, a tener sus propias opiniones, a ser tolerantes, abiertos, evitar manipulaciones e influencias tóxicas y a crear personalidad.
- **Desarrollo intelectual:** Dotarle de herramientas para el aprendizaje como libros, juegos, excursiones, visitas a espacios culturales, viajes, les ayudará a realizar sus tareas escolares y fomentará que sean personas curiosas.
- **El Ocio:** Hay que dejar para que el niño, adolescente, jóvenes jueguen, de manera que ellos se hagan responsables de sus juegos.
- **Responsabilidades:** No debemos de olvidar que para ayudar a un niño, adolescente, joven en el proceso de madurez y autonomía tenemos que pedirle que se responsabilicen de tarea **desde pequeño** y que éstas aumenten de manera progresiva a su edad.

Ser **autónomo** es ser uno mismo, con una personalidad propia que es diferente a los demás, con nuestros propios pensamientos, sentimientos y deseos y esto nos garantiza tener la capacidad de no depender de los demás para sentirnos bien, para aceptarnos tal y como somos y tener la seguridad de que seremos capaces de **valernos por nosotros mismos** en nuestra vida.

😊 ¿Cómo podéis ayudar a que sean personas autónomas?

Educar en la **autonomía** es formar a vuestros hijos/as de manera que puedan avanzar en su día a día superando obstáculos, alcanzando la independencia y madurez. Evidentemente, esto es algo complejo, y se pone en juego otras cosas, como es el propio carácter de vuestro hijo/as o de cómo trabajéis para que tengan una buena autoestima.

- 1 Hay que proyectar en el niño, adolescente o joven una **imagen positiva**, para que se valore y se respete.
- 2 Poner etiquetas **no ayuda**. Si un niño, adolescente o joven escucha infinidad de veces lo que piensa de él, terminará creyéndoselo y actuará en consecuencia.
- 3 Exigir tareas por encima de sus posibilidades puede llevar a que los niños, adolescentes o joven se frustren y se desmotiven.
- 4 Aumentar la dificultad de exigencia de manera gradual, una vez que el niño, adolescente o joven tengan superadas las habilidades para realizar una tarea.
- 5 No evitar los conflictos. Cuando esto ocurra, hay que dotarles de recursos para que puedan enfrentarse a ellos.
- 6 Hay que cumplir los pactos que hagamos con ellos.
- 7 Culpabilizarles si algo les sale mal no favorecerá su nivel de tolerancia a la frustración. Se le ayudará a reflexionar sobre lo ocurrido y presentar alternativas.

Cuando se produce el salto a la **ADOLESCENCIA**, van a necesitar menos protección que la que han recibido hasta ahora. Este cambio exige por parte de padres y madre una actitud comprensiva y de un mayor acompañamiento, así como hay que intentar situarse con perspectiva desde el lugar de vuestros hijos o hijas adolescente.

Para **favorecer su independencia** se puede desarrollar las siguientes pautas:

- 1 **Establecer límites**. Los y las adolescentes se resisten a los límites que se les imponen, pero lo necesitan.
- 2 **Acompañarlos en su camino a la independencia, pero sin controlarles**. Necesitan explorar su identidad, cometer sus propios errores y que aprendan de ellos.
- 3 **Ser consecuentes con nuestras actuaciones**. De nada serviría establecer un horario de llegada los fines de semana, si luego no hacemos nada cuando las incumplen de forma sistemáticas.
- 4 **No juzgarles**. A veces no os gusta su forma de vestir, o que escuchen un tipo de música. Estas acciones no determinan su futuro, tenéis que entender que **es un proceso de exploración** y respetar las decisiones que no entrañen un riesgo como desarrollo a su edad adulta.
- 5 **Mostrar afecto y conductas positivas hacia ellos**. Aunque ellos y ellas se muestren ariscos, tenéis que hacerles sentir que los queréis, que pueden contar con vuestro apoyo.