

# Programa de Apoyo Socioemocional

**La Importancia**  
de desarrollar autonomía.

## La importancia de desarrollar la autonomía en los niños, niñas y adolescentes.

La autonomía es la capacidad de **controlar, afrontar y tomar decisiones personales por iniciativa propia**. Es decir, una persona es autónoma cuando puede decidir sobre cómo vivir de acuerdo a las normas, realizar las actividades básicas de la vida diaria y decidir cuáles son sus preferencias.

Uno de los aspectos más relevantes de la educación de niños y niñas es la adquisición de autonomía personal, es decir, **la capacidad de realizar por uno mismo las tareas propias de cada edad**, empezando por hábitos diarios (higiene, sueño, comer bien, vestirse, recoger los juguetes, hacer la cama...) y siguiendo por actividades sociales tales como ir al colegio, hacer deporte, aprender las normas de cortesía, etc.

**Alcanzar la autonomía significa hacerse responsable**, ya sea de las prácticas y obligaciones del día a día, como de las decisiones y actos que nos corresponden según vayamos creciendo.

A continuación, se nombrarán algunos de los beneficios de desarrollar la autonomía en niños y niñas:



### 1. Buena autoestima

Saber que pueden tomar decisiones y hacer cosas por sí mismos los ayudará a sentirse capaces. También será la clave para el éxito tanto en el colegio como en las relaciones personales. Un niño o niña independiente se siente bien consigo mismo y tiene la certeza de que puede lograr cualquier cosa que se proponga.

### 2. Sentido de la responsabilidad

Mientras más independientes, mejor entenderán que necesitan cumplir con sus responsabilidades: tareas escolares y del hogar y sus labores como hijos y hermanos. Lograr esto en sus primeros años de vida abrirá la puerta a una adultez llena de logros.

### 3. Conocerán sus límites

Aprender a ser más independientes hará que las personas sean conscientes de los límites en todas las áreas de su vida. Entenderán que, para vivir en una sociedad saludable, es fundamental seguir reglas.



#### 4. ¡Fuera el miedo!

La confianza en uno mismo puede derrumbar los obstáculos más difíciles y esto se logra de la mano de la independencia y la libertad. El miedo quedará fuera y no le temerán a ningún reto que se les presente en la vida.

#### 5. Mejores estudiantes

Estarán conscientes de sus responsabilidades y de la importancia de cumplir con sus tareas escolares. Todo resultará en un mejor rendimiento académico. Para desarrollar la autonomía es importante tomar en consideración las siguientes sugerencias para que puedan ir realizando en casa:

**Organizar el tiempo:** Tareas, tiempo libre y labores del hogar.

**Mantener organizado el espacio personal** (hacer la cama, preparar el espacio para estudiar o realizar trabajos del colegio, organizar el clóset, etc.)

**Tener asignadas tareas del hogar:** sacar a pasear a la mascota, lavar los platos, sacar basura, poner la mesa, etc.





Corporación  
**DESARROLLO  
SOCIAL**