

Programa de Apoyo Socioemocional



¿Cómo desarrollar
autonomía en niños y adolescentes?

¿Cómo desarrollar autonomía en niños y adolescentes?

Para hacer que un niño sea responsable y tenga confianza en sí mismo es necesario establecer rutinas que le permita incorporar hábitos positivos en su vida.

La autonomía es la capacidad para desenvolverse por cuenta propia y en consonancia con nuestro entorno social y cultural. En el desarrollo de niños y adolescentes esta capacidad es fundamental porque les da seguridad y confianza en sí mismos. Los hace responsables, les da disciplina y fomenta el razonamiento lógico que se da durante la realización de tareas. Por el contrario, un niño sin autonomía es dependiente, requiere ayuda continua y tiene poca iniciativa.



La autonomía se logra con el establecimiento de rutinas que ayudan a crear hábitos en un plazo de 20 a 30 días. Eso sí, hay que tener paciencia, explicar de manera clara lo que se quiere lograr, supervisar lo que el niño o adolescente haga para corregirlo en caso se requiera y, por supuesto, darse el tiempo para practicar con él o ella lo que le cuesta más.

Aquí enumeramos algunas recomendaciones que puedes tener en cuenta para desarrollar autonomía en niños y adolescentes:

1. Enséñales a realizar las actividades relacionadas a la higiene, vestido, comida y relaciones personales de acuerdo a su edad y siempre que no pongan en riesgo su integridad. No les exijas más de la cuenta, es mejor ir paso a paso.
2. Asiste a un niño cuando requiera tu ayuda, pero también pueden incentivarlo a que tome sus propias decisiones o que busque ayuda en otros. De este modo, sabrá qué hacer cuando se encuentre solo.
3. Ponle retos para que él mismo pueda valorar el esfuerzo que implica conquistar las dificultades de los desafíos que le planteas.
4. Estimula el razonamiento limitando las respuestas que ofreces a sus preguntas. Dale un tiempo para que él mismo llegue a soluciones.
5. No los protejas de posibles fracasos porque el error es una buena forma de aprender.
6. Evita que dependan exclusivamente de nosotros para resolver los problemas. Recuérdales que hay numerosas fuentes de consulta que pueden utilizar para hallar respuestas y fomentar su pensamiento crítico.



7. Reconoce sus esfuerzos y logros. Esto es importante para que siga teniendo buena disposición a aprender.
8. Fomenta que sea capaz de establecer relaciones con otros y su entorno haciendo que saluden a las personas conocidas, escuchando, pidiendo por favor y gracias, respetar los turnos de juego, conocer cómo cruzar la calle, evitar peligros (enchufes, productos tóxicos) o usar el transporte público, principalmente.
9. En niños pequeños puedes usar el juego como herramienta de aprendizaje para que, por ejemplo, se haga cargo de su higiene personal, como ir solo al baño, cepillarse los dientes o bañarse. También puedes permitirles que escojan la ropa que quieren usar, dejar que coman sin ayuda, tener su cuarto ordenado.
10. En los niños de 6 a 12 años se le debe ayudar a que organicen bien su tiempo para desarrollar tareas cotidianas, tiempo de estudio y tiempo libre. Del mismo modo, a esa edad, ya deben organizar su cuarto y elegir su ropa, y colaborar con ciertos deberes del hogar como regar las plantas, sacar a pasear a las mascotas o poner la mesa, por dar algunos ejemplos.



Corporación
DESARROLLO
SOCIAL