



# ¿CÓMO FORMAR LA AUTONOMIA EN LOS HIJOS?

Mónica Isabel Castaño Restrepo

Asesora Escolar Colegio de la Presentación Envigado



**Me sentiría feliz como  
padre/madre si mi hijo cuando  
tenga 20 años fuera capaz de...**

## SUGERENCIAS....

Capaz de luchar contra las dificultades y de adaptarse a las distintas situaciones de la vida.

Capaz de establecer relaciones afectivas sólidas y duraderas.

Ser capaz de valerse por sí mismo

Responsable de sus propios actos, capaz de tomar sus propias decisiones



**En definitiva: Ser autónomo**

# ¿Cómo definir la autonomía?

Es la capacidad del individuo para hacer elecciones, tomar decisiones y asumir las consecuencias de las mismas

Es la capacidad de fortalecer progresivamente las capacidades y habilidades que necesitan para enfrentar los riesgos y desafíos del mundo actual.

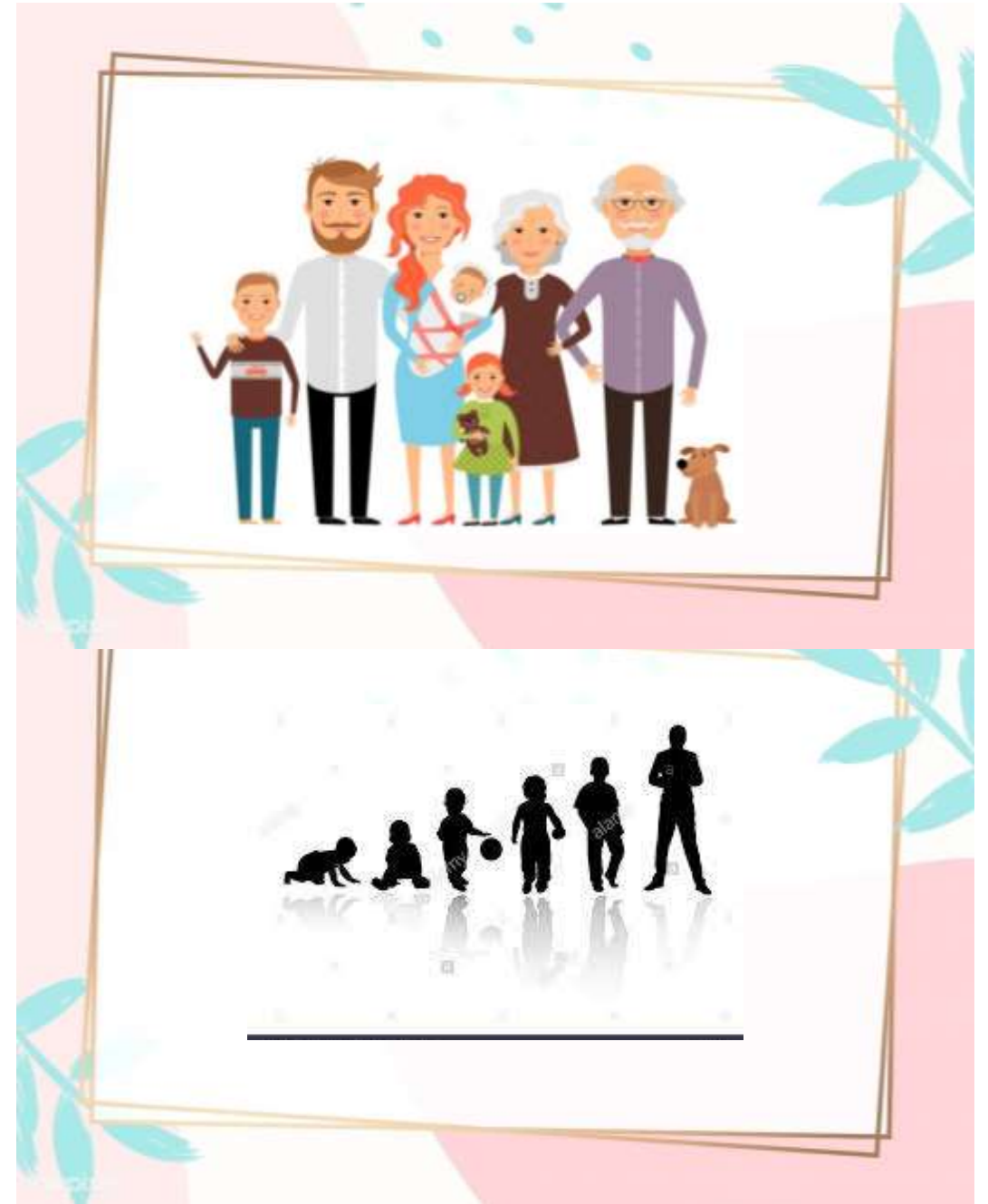
Es la condición, el estado o la capacidad de autogobierno o de cierto grado de independencia.

Saber desenvolverse por uno mismo y vivir en medio del mundo con eficacia y productividad.

Capacidad o condición de desarrollar una tarea de manera independiente

## El desarrollo de la autonomía depende o se propicia mediante dos factores

1. El ritmo madurativo del niño: Toda etapa evolutiva lleva unos retos de comportamiento y afrontamiento.
2. Educación y la interacción que se recibe por parte de los padres o cuidadores: Los padres son los guías de sus hijos y depende mucho de ellos en convertirlos en personas de éxito, triunfadoras, seguras, sin temores, con adecuada autoestima y autonomía.



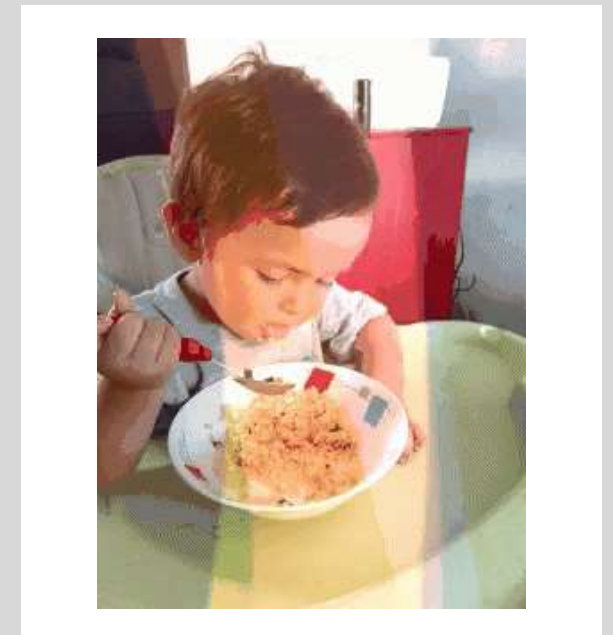
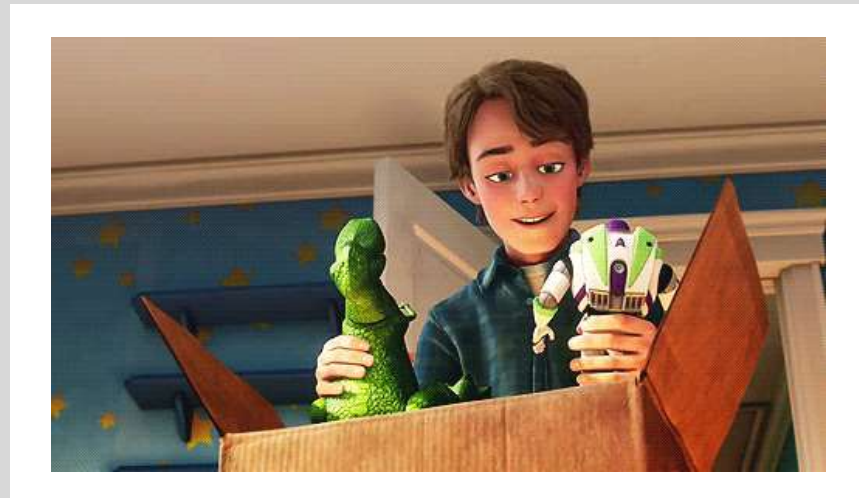
# PASOS...



# Tengamos en cuenta la etapa evolutiva

## De 2 a 3 años

- Ordenar sus juguetes después de usarlos
- Llevar cosas a la basura
- Comenzar a alimentarse solos gradualmente y con supervisión
- Llevar la ropa sucia al canasto
- Traer los pañales
- Expresar algunas necesidades



# Tengamos en cuenta la etapa evolutiva

## De 4 a 5 años

- Ordenar sus juguetes con mayor precisión y exactitud.
- Comenzar a ordenar su cuarto
- Comenzar a hacer la cama
- Vestirse solos de manera gradual (pantalón...)
- Ayudar a poner la mesa





# Tengamos en cuenta la etapa evolutiva



## De 6 a 7 años

- Doblar toallas, medias.
- Preparaciones sencillas en la cocina con supervisión
- Vestirse solos
- Organizar el cuarto de manera más estructurada
- Hacer la cama
- Regar las plantas



# Tengamos en cuenta la etapa evolutiva

## De 8 a 11 años

- Preparar desayuno
- Cuidar la mascota - Pasear
- Elegir la ropa
- Labores domésticas de mayor complejidad (baños-cocina)
- El cuidado y orden de todas sus pertenencias
- Organización de sus útiles escolares
- Hornear galletas
- Colgar y descolgar ropa



# Tengamos en cuenta la etapa evolutiva



## De 12 en adelante

- Doblar ropa
- Sacar la basura
- Hacer la compra de una lista de mercado
- Cuidar de los hermanos pequeños
- Planchar con supervisión
- Preparación de alimentos más compleja

# Evitemos...

Total, para el poco tiempo que paso con ellos...

Ya tendrán tiempo de sufrir cuando sean mayores.

Es más fácil si lo hago yo.

No se cómo decirle que no.

Quiero que disfrute de la infancia, que juegue, ya tendrá tiempo para las responsabilidades.

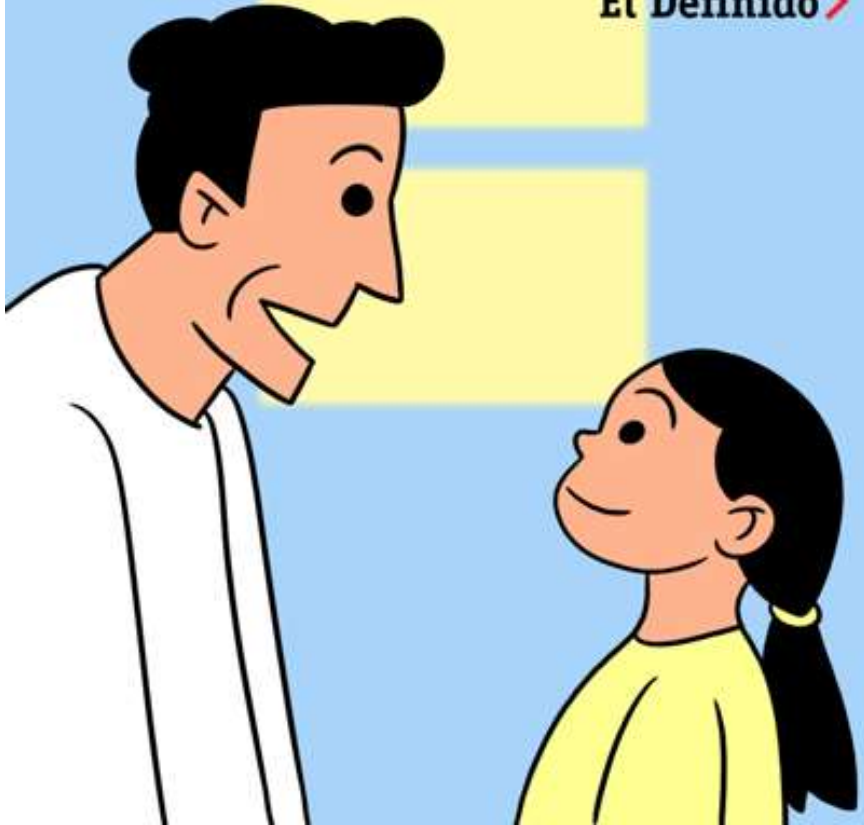
No puedo verle sufrir

# ¿Por qué fomentar la autonomía en nuestros hijos?



- Lograr equilibrio y una maduración emocional
- Se fomenta el desarrollo de habilidades sociales.
- Permite desarrollar un pensamiento crítico, reflexivo de sí mismo y del entorno.
- Fortalece la autoestima.
- Se comienzan a reconocer las habilidades propias
- Hay mayor probabilidad de tomar decisiones acertadas
- Adquieren habilidades para resolver conflictos
- Se enfrenta con mayor facilidad la frustración
- Se forma una personalidad segura y confiada de sí mismo.

El Definido >



## Es importante manejar un lenguaje...

- Se que puedo confiar en ti
- Tu esfuerzo ha valido la pena
- Estoy seguro de tu talento
- Mira que lejos has llegado
- Fíjate en el error e inténtalo de nuevo
- Me gustan tus ideas
- Todos nos equivocamos y así aprendemos

# Recomendaciones...

- Evitar acelerar el ritmo en el desarrollo de la autonomía
- Evitar hacer todo por ellos
- Enseñarles el valor del esfuerzo y la constancia
- Buen manejo de la comunicación
- Establecimiento de normas
- Apoyar sus logros
- Ayúdele a que él mismo encuentre la solución
- Valorar su esfuerzo

# Recomendaciones...

- Ofrecer escenarios donde pueda practicar
- Hacerle preguntas que favorezcan su capacidad reflexiva
- Animarlo a que tenga su propia opinión
- Anímelo a que persiga metas
- Involúcrelo en planes y decisiones familiares
- ofrécele responsabilidades o plantear pequeños objetivos que pueda cumplir que pueda asumir y confía
- Favorecer un pensamiento crítico, reflexivo ante una situación o problema



The image features a decorative background with a gold-colored rectangular frame. Inside the frame, there are several teal-colored leaves and a large, soft pink shape. The overall aesthetic is clean and modern.

**<https://www.youtube.com/watch?v=gzKzfYCcQ1c>**

**Gracias**

