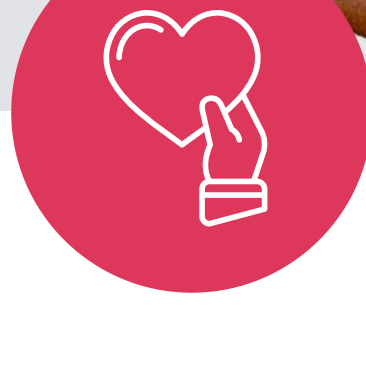
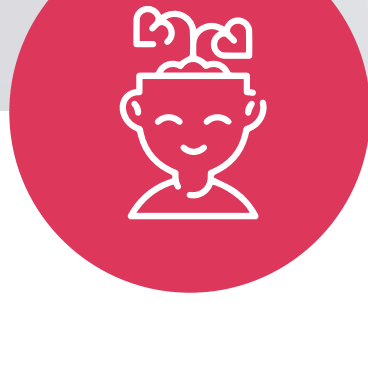
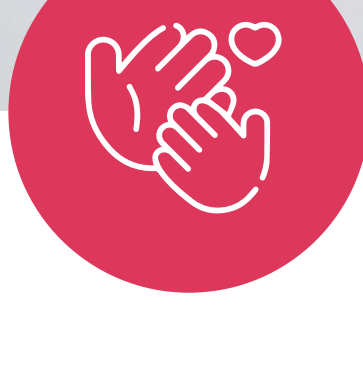


Visión Osedeiv

ACOMPañARLOS EN SU CAMINO HACIA LA **independencia**

UNA GUÍA PARA CELEBRAR
LOS LOGROS DE LOS HIJOS
Y DEJARLOS CRECER.



Uno de los impulsos más fuertes de los padres es proteger a sus hijos. Y, a la vez, saben que es fundamental acercarles herramientas para que puedan valerse por sí mismos. Encontrar ese delicado balance suele resultar complejo, pero hay pautas para ayudar a los más chicos a desarrollar habilidades esenciales para la vida, fortaleciendo su crecimiento emocional y social.



El desafío de criar con **autonomía**

Criar hijos autónomos es uno de los grandes objetivos de la mayoría de los padres. Quieren que crezcan seguros, capaces de tomar sus propias decisiones y de enfrentar los retos que les presente la vida. Pero ¿cómo lograrlo sin descuidar su protección y contención? Más de una vez surge la pregunta de si están listos para hacer algo solos, si los están sobreprotegiendo o, al contrario, les están exigiendo algo para lo que todavía no están preparados.

La respuesta a cualquiera de estas preguntas nunca es simple. Cada chico tiene su propio ritmo, sus fortalezas y áreas en las que necesita más acompañamiento, pero hay algunos principios que pueden servir como brújula.



UN VIAJE DE **aprendizajes**

El psicólogo Jean Piaget describió cuatro etapas fundamentales del desarrollo cognitivo que pueden ayudar a entender qué habilidades están en condiciones de adquirir en cada momento:

1 ETAPA SENSORIMOTORA

0-2 años

Los bebés aprenden a través de sus sentidos y el movimiento. Gradualmente, pasan de los reflejos innatos a la imitación.

2 ETAPA PREOPERACIONAL

2-7 años

Surgen el pensamiento simbólico y el lenguaje. El pensamiento es egocéntrico y la lógica aún no está desarrollada.

3 ETAPA DE LAS OPERACIONES CONCRETAS

7-11 años

Comienzan a pensar de manera lógica sobre hechos concretos. Pueden clasificar y seriar.

4 ETAPA DE LAS OPERACIONES FORMALES

A partir de los 11 años

Surge el pensamiento abstracto, el razonamiento hipotético-deductivo y la lógica proposicional.

Conocer estas etapas nos permite entender que un nene de cuatro años puede ordenar sus juguetes, pero no evaluar los riesgos de cruzar la calle solo. O que un adolescente ya puede analizar las consecuencias de sus actos, aunque todavía necesite orientación para tomar decisiones importantes.



› EL VALOR DE LOS ERRORES

Dejar que los hijos se equivoquen es quizás una de las tareas más difíciles para los padres. Sin embargo, cada equivocación es una oportunidad invaluable de aprendizaje, por eso es importante...

...resistir el impulso de resolver todo por ellos.

...ayudarlos a analizar qué pasó y cómo podrían hacerlo diferente la próxima vez.

...diferenciar entre errores normales del aprendizaje y situaciones de riesgo real.

Pequeñas responsabilidades

La autonomía es una habilidad en permanente construcción, que se fortalece cuando los chicos pueden ir asumiendo algunas tareas y se va ampliando con el tiempo.



› ENTRE 3 Y 5 AÑOS

Pueden comenzar a vestirse solos, guardar sus juguetes y ayudar a poner la mesa. ¡Es importante resistirse a la tentación de hacerlo por ellos!

› ENTRE 6 Y 8 AÑOS

Pueden prepararse un desayuno simple, ordenar su mochila para la escuela y bañarse solos.

› ENTRE 9 Y 12 AÑOS

Pueden prepararse la vianda, usar electrodomésticos sencillos y organizar sus tiempos de estudio.

› EN LA ADOLESCENCIA

Además de las tareas concretas de colaboración con el cuidado de la casa, pueden tomar algunas decisiones personales y organizar su tiempo libre.

¿Sabías que...?

La teoría del apego de los psicólogos John Bowlby y Mary Ainsworth sugiere que los niños con apego seguro, que favorece la autonomía, suelen tener mejor desempeño académico, habilidades sociales más desarrolladas y mayor resiliencia ante adversidades durante la adolescencia y la adultez.

› LA AUTOESTIMA: EL MOTOR QUE IMPULSA

Un niño con una autoestima saludable se siente valioso y merecedor de amor. Esto le da confianza para explorar el mundo y tomar decisiones. Como señala el psicólogo Nathaniel Branden, autor de *La psicología de la autoestima*, "cuanto más sólida sea la autoestima de un niño, más probable será que se convierta en un adulto independiente, responsable y autosuficiente".

Para lograrlo, es clave:



RECONOCER SUS LOGROS Y ESFUERZOS.



EVITAR LAS COMPARACIONES CON SUS PARES.



BRINDARLES AMOR INCONDICIONAL.



PERMITIRLES EXPRESAR SUS EMOCIONES.



DARLES OPORTUNIDADES DE ELECCIÓN Y TOMA DE DECISIONES.



Cinco claves para fomentar la autonomía



DAR EL EJEMPLO

Los chicos aprenden más de lo que ven que de lo que les decimos.



CELEBRAR LOS LOGROS

Reconocer sus avances, por pequeños que sean.



DAR TIEMPO

No apurar los procesos ni hacer las cosas por ellos, aunque se demoren.



OFRECER OPCIONES

Permitirles elegir dentro de alternativas razonables.



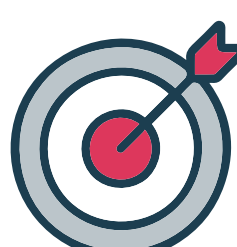
COMUNICAR CONFIANZA

"Sé que podés hacerlo y vas a ser responsable" es más poderoso que "Tené cuidado".

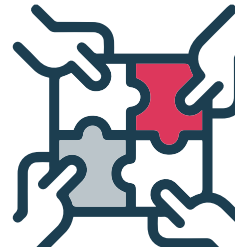
› EL DEPORTE COMO ALIADO FUNDAMENTAL

La práctica deportiva ofrece un terreno fértil para el desarrollo de la autonomía. Más allá de los beneficios físicos, se desarrollan habilidades que se pueden trasladar a otros ámbitos de la vida.

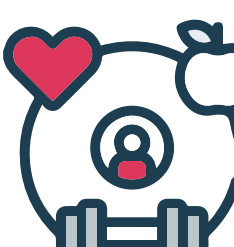
Algunas de ellas son:



APRENDER DISCIPLINA Y GENERAR CONSTANCIA.



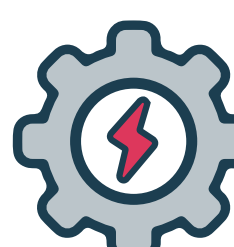
CONOCER EL TRABAJO EN EQUIPO Y LA COOPERACIÓN.



ESTABLECER RUTINAS Y ORGANIZAR EL TIEMPO.



CONSTRUIR CONFIANZA EN LAS PROPIAS CAPACIDADES.



MANEJAR LA FRUSTRACIÓN Y PERSEVERAR ANTE LAS DIFICULTADES.



La tecnología: el desafío actual

El uso de pantallas representa uno de los mayores retos para las familias. Para fomentar una autonomía digital saludable, es preferible educar en lugar de prohibir.

Se recomienda:

1. Establecer **horarios** y **espacios libres** de tecnología (como al comer en familia o antes de dormir).
2. Enseñarles sobre **privacidad online** y los riesgos de compartir información personal.
3. Mantenerse **informados** sobre las plataformas que usan.