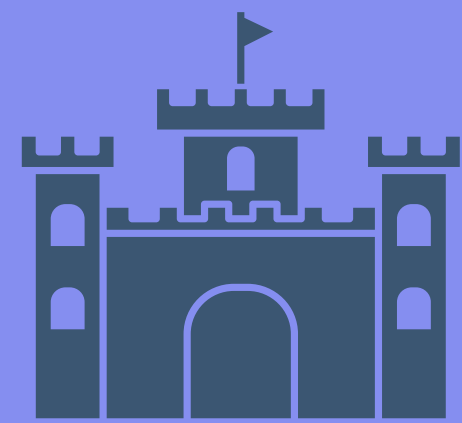
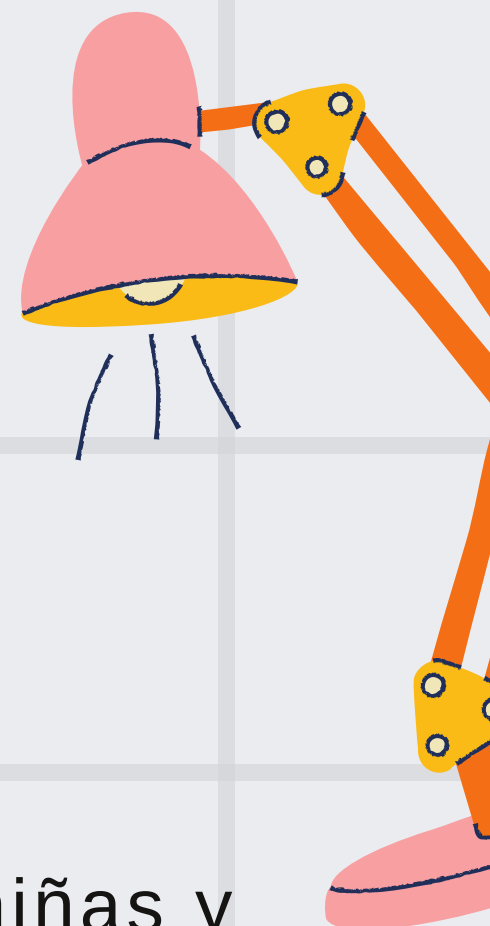




## EDUCA A TUS HIJOS DESDE LA AUTONOMÍA



Desarrollar la autonomía en los niños, niñas y adolescentes es una labor que requiere mucho esfuerzo y es de gran importancia debido a que ésta les enseña a: a conocer cuáles son sus habilidades y las áreas que debe mejorar, asumir sus errores y aprender de ellos, a poner límites, valorar sus esfuerzos y el de los otros, contribuyendo a la formación de personas independientes con sentido crítico.

Por tal motivo, queridos padres de familia queremos compartirles algunas recomendaciones para fomentar la autonomía en casa.

Cordialmente, Área de Psicología Colegio Campestre San Diego



# EDUCA A TUS HIJOS DESDE LA AUTONOMÍA

¿Por qué es importante fomentar la autonomía en tus hijos?



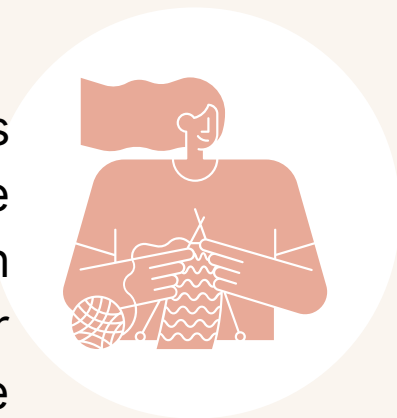
Si enseñas a tus hijos a ser autónomos y les dedicas el tiempo para hacerlo, les muestras la capacidad que tienen para realizar las cosas por sí mismos asumiendo la responsabilidad de lo que hacen, siguiendo las normas sociales.

Además, fomentas su autoestima, gestión de emociones, valores, respeto por sí mismo y el otro, le enseñas a que cuando sea un adulto pueda tomar decisiones y asumirlas, a ser más seguro, ser propositivos, tomar la iniciativa, iniciar proyectos, mejorar la capacidad de atención, se observan con una mejor sensación de bienestar y se relacionan con el mundo de manera asertiva haciéndoles menos influenciables y a colocar límites.

## RECOMENDACIONES

### Reta su aprendizaje

Puedes enseñar a tus hijos conceptos nuevos y un poco más complejos de manera gradual, haciéndoles ver que son capaces de aprenderlos. Puedes leer libros con ellos sobre algún tema de ciencia, arte, tecnología, matemáticas, literatura; practicar un nuevo deporte, hacer experimentos guiados en casa, escribir las reglas de convivencia en la casa y sus consecuencias y cumplirlas.



### Promueve el esfuerzo y la constancia

Todos los niños y adolescentes tienen metas, por esto debes orientar a tu hijo en el camino para conseguir sus sueños o recompensas, pero evita realizar cosas que él puede hacer desde sus propias habilidades y desde la etapa del desarrollo en la que se encuentra, pues cuando él se esfuerza, hace las cosas por sí mismo y es disciplinado para conseguir algo que lo beneficia a él y a otros, su cerebro crea nuevas conexiones neuronales, se eleva su autoestima y mejora su percepción del valor de las cosas y personas. No le des todo lo que te pidan.



**te invitamos a ver un video sobre autonomía en nuestro colegio, haciendo clic aquí.**



### Escúchalos y guíalos

Escuchar a tus hijos cuando tienen algún conflicto es importante, pero debes evaluar si por él mismo y a través de su propio análisis puede resolverlo, invítale a pensar y tomar decisiones, haciendo preguntas, por ejemplo: ¿Cómo crees que podemos solucionarlo? ¿Qué parte puedes trabajar tú para mejorar esta situación?



### Fomenta la responsabilidad

Permite que tus hijos asuman las consecuencias de sus actos, sin hacerlo sentir culpable o menospreciado. Afrontar las situaciones que se generen por su comportamiento le permite aprender y crecer.



### Fomenta la equidad

Recuerda a tus hijos e hijas que todos somos iguales por lo tanto todos deben ser tratados de manera respetuosa, sin importar marcas de ropa, celulares, cargos, profesiones u oficios, raza o dinero.



### SÉ UN EJEMPLO

Recuerda que los padres de familia son ejemplos para sus hijos, y ellos están observando la manera como tratas a la gente, como resuelves los problemas, cómo tomas decisiones, ellos miran las consecuencias de tus actos, como hablas y tus pasos, cómo estableces relaciones con otros. Cómo cumples lo que dices y la manera en qué lo dices.



### AUTONOMÍA, LÍMITES Y REGLAS

También puedes revisar el siguiente video haciendo clic aquí

