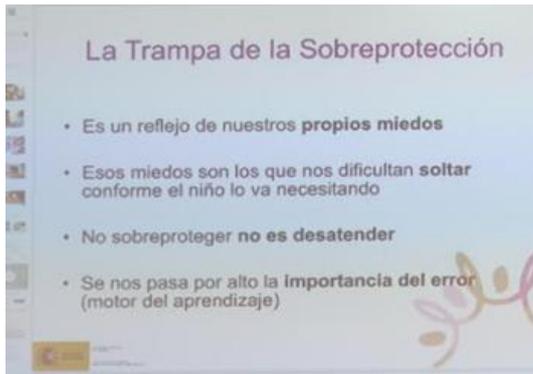


## **FAVORECIENDO LA AUTONOMÍA PERSONAL Y SUS BENEFICIOS EN EL DESARROLLO**

El pasado miércoles 25 de enero tuvo lugar en el colegio una charla sobre la autonomía y desarrollo infantil. Corrió a cargo de Vanesa Mur, psicóloga clínica con amplia experiencia en el tratamiento de conductas en niños y adolescentes. La actividad se enmarca dentro del programa INTER del Ayuntamiento de Huesca orientado a dotar a las familias de herramientas y habilidades que mejoren las relaciones en el ámbito familiar.



Las principales conclusiones son las siguientes:

- La autonomía es la capacidad que tenemos las personas para tomar decisiones por nosotros mismos y aplicar los conocimientos y experiencias a situaciones similares.
  - **NO HAY APRENDIZAJES SIN FALLOS.** Debes tener en cuenta lo que nos va a costar a nosotros y lo que le va a costar a nuestro/a hijo/a.
  - Debemos confiar en sus posibilidades. Debemos recordar que nuestras expectativas influyen en sus resultados.
- La autonomía se desarrolla a medio / largo plazo. En ocasiones podemos tener la sensación de que no hay un avance y tenemos la tentación de interferir en exceso.
  - Cualquier ayuda innecesaria puede suponer un retraso en su desarrollo, vivencias y sobre todo en la sensación que tienen de saber hacer las cosas por ellos mismos.
  - La sobreprotección es un reflejo de nuestros miedos e inseguridades como educadores. Queremos evitar el error y la frustración que le suele acompañar. El error es el motor de muchos aprendizajes. La frustración es un sentimiento que debemos enseñar a gestionar. La sobreprotección limita mucho las posibilidades de tomar decisiones por sí mismos.
  - En ocasiones el elevado nivel de exigencia reduce la autonomía. Queremos que lo hagan tan bien y en pocos intentos que acabamos haciéndolo nosotros.
  - Potenciar la autonomía no significa desentenderse. Requiere paciencia y tranquilidad. Las prisas no ayudan. Como padres ver la evolución de nuestros hijos es también motivo de satisfacción. En ocasiones debemos dejar que no acierten. Después los calmaremos, les manifestaremos nuestro cariño y analizaremos las causas y las conductas correctas y le animaremos a repetir esas tareas.
  - Paso a paso. Proponemos, ayudamos pero no somos los protagonistas. Ante las dudas y preguntas les devolvemos la pregunta: ¿Cómo lo harías tú? Estamos a su lado pero un poquito por detrás. Les daremos seguridad y apoyo pero no las soluciones.
  - Consejos: podemos hacer de modelos y ellos imitan, premiamos sus conductas positivas, ponemos normas y límites claros, ayudamos a que expresen y verbalicen lo que piensan y sienten, animamos a que tomen decisiones, les transmitimos confianza en que van a ser capaces de realizar esa actividad etc.
  - Las personas autónomas son más seguras, tienen mayor autoconcepto y autoestima, son más independientes, saben tomar mejor las decisiones, valoran el esfuerzo y el trabajo para alcanzar metas, son más resolutivos.