



ESTRATEGIAS PARA GENERAR LA AUTONOMÍA EN LOS NIÑOS

LIC. CLARA VALDIVIESO V.

¿Qué es la Autonomía Infantil?



- Capacidad de actuar y tomar decisiones por sí mismos.



- Desarrollo progresivo.



- Acompañamiento respetuoso.

¿Por qué fomentar la autonomía?



- Aumenta la autoestima.



- Fomenta responsabilidad.



- Mejora habilidades de resolución de problemas.



Obstáculos comunes

- Sobreprotección.
- Impaciencia.
- Miedo a los errores.
- Inconsistencia en límites.





Estrategias para Fomentar la Autonomía

a) Dar Opciones Controladas:

Permitir que elijan entre alternativas adecuadas.

Ej: ¿Camiseta amarilla o la de rayas?

- ¿Quieres leche o jugo en el desayuno?



Estrategias para Fomentar la Autonomía

b) Fomentar la toma de decisiones:

Invitarlos a participar en actividades del hogar.

Ej: Ordenar juguetes, vestirse.



Estrategias para Fomentar la Autonomía

c) Permitir que Realicen
Tareas Cotidianas:

Dar espacios para decidir
en su día a día.

Ej: Elegir sus actividades
para la tarde libre.



Estrategias para Fomentar la Autonomía

d) Enseñar habilidades específicas:

Modelar, enseñar y dejar practicar.

Ej: Enseñar a atarse los zapatos.



Estrategias para Fomentar la Autonomía

Paula, de 4 años, decidió que ya era lo suficientemente grande para vestirse sola. Se esforzó mucho y logró ponerse la camiseta, el pantalón... ¡y los zapatos!

Pero cuando su papá la miró, notó que Paula tenía un zapato en cada pie... ¡pero de pares distintos! Uno era de su zapatilla favorita y el otro de una sandalia de verano.

En lugar de corregirla de inmediato, su papá le dijo sonriendo:

—"¡Me encanta tu estilo! ¿Te parece si vemos si tus zapatos son del mismo equipo?"

Así, juntos revisaron el armario, y Paula aprendió que los zapatos "son amigos que vienen de a dos".

Desde ese día, cada mañana revisa feliz que sus zapatos "sean del mismo equipo".

e) Tolerar los errores:

Ver errores como oportunidades de aprendizaje.

Ej: Error que llevó a un aprendizaje.



Estrategias para Fomentar la Autonomía

f) Reconocer el esfuerzo:

Valorar el proceso más
que el resultado final.

Ej: Elegir frase positiva
para usar con sus hijos.



Expectativas según edad

- 2-4 años: Guardar juguetes, ayudar a vestirse.
- 5-7 años: Poner la mesa, preparar mochila.
- 8-10 años: Organizar sus tareas.
- 11-13 años: Gestionar su tiempo.

Rol del adulto

- Ser guía, no controlador.
- Mostrar confianza.
- Acompañar en errores.
- Adaptarse a su ritmo.





“Educar para la autonomía es sembrar confianza, valentía y amor propio.”



“Plan VIVE SANO”

Programa de Asistencia Psicológica



989058761



TALENTCONSULTING