



Exzellente  
Deutsche  
Auslandsschule



## ¿Cómo potenciar la autonomía en mi hijo/a?

[www.dsvalpo.cl/autonomia\\_inicial](http://www.dsvalpo.cl/autonomia_inicial)

Muchas veces escuchamos la palabra autonomía y pensamos que es sinónimo de independencia. Dejarlos estudiar solos, vestirse solos, realizar trayectos de traslado solos, entre otras tareas que no consideran el acompañamiento de un adulto.

Para nuestro colegio, la autonomía es más que eso. Como institución intencionamos la autonomía desde 3 ámbitos diferentes: emocional, social y organizacional.

<b>Autonomía Emocional</b>	Es la capacidad que permite afrontar la vida de manera responsable y asertiva a través de la consciencia y regulación emocional. Tener una actitud positiva hacia la vida, buena autoestima y responder a las consecuencias de sus actos, son elementos propios de este tipo de autonomía.
<b>Autonomía Social</b>	Es la capacidad de establecer buenas relaciones interpersonales, lo que implica dominar las habilidades sociales básicas. Ser asertivo y/o ser proactivo en brindar ayuda a quienes lo necesitan, integrarse sin mayores dificultades a grupos sociales y seguir normas culturales.
<b>Autonomía Organizacional</b>	Es la capacidad de organizar el aprendizaje y sus responsabilidades. Aprender a trabajar en dinámicas grupales que incluyen la aceptación de reglas, roles y tareas dentro de las mismas y ser proactivo en el proceso de aprendizaje (priorizar actividades, mantener limpio y ordenado el espacio, entre otras).

- **¿Qué tipo de autonomía buscamos desarrollar durante la formación en el DSV?**

Ser autónomo es ser uno mismo, con una personalidad propia que es diferente de la de los demás, con nuestros propios pensamientos, sentimientos y deseos. Esto último nos garantiza tener la capacidad de no depender de los demás para sentirnos bien, ni para aceptarnos tal y como somos, y por ende tener la seguridad de que seremos capaces de valernos por nosotros mismos durante nuestra vida.



Exzellente  
Deutsche  
Auslandsschule



Es por ello que les proponemos analizar en familia cuál es el ámbito de autonomía a priorizar con cada uno de sus hijos y así desarrollar paulatinamente estos tres ámbitos a partir de las siguientes orientaciones prácticas:

- **Para potenciar la Autonomía Emocional:**

Orientación práctica	Ejemplo
<b>Identificar emociones.</b>	Alegría, rabia, pena, vergüenza, ternura, entre otras... “Hoy me siento _____, en qué parte del cuerpo lo siento y cómo lo siento: inflado como un globo, haciendo cosquillitas en el pecho”, etc.
<b>Regular emocionalmente.</b>	<i>“¿Estás enojado? y ¿por eso estás llorando/encerrado/gritando? Cuando yo me siento... hago..., respiro así.... ¿conversemos sobre lo que te hace enojar?”</i>
<b>Reconocer</b> emociones en los otros.	<i>“Veo por lo que dice tu cara/cuerpo que estás triste, enojado, asustado, etc... ¿me cuentas qué pasó?”</i>
<b>Motivar a buscar soluciones</b> , no proponer soluciones (generar preguntas, no respuestas).	Dejar que fracasen y acompañarlos a sobreponerse. <i>“Veo que estás teniendo dificultades para hacer X... ¿probemos una manera nueva de hacerlo?”</i>
<b>Reconocer y celebrar logros.</b>	Logros académicos, personales, familiares etc., valorando la importancia de los errores previos gracias a los cuales aprendimos.



Exzellente  
Deutsche  
Auslandsschule



- **Para potenciar la Autonomía Social:**

Orientación práctica	Ejemplo
Promover la <b>participación social</b> .	Establecer momentos de encuentro familiar que faciliten la comunicación entre los integrantes. Integrarlos para que sean parte de la conversación, invitando a dar opiniones, acogerlas y no invalidarlas.
<b>Otorgar responsabilidades dentro del hogar</b> , teniendo en consideración las rutinas del colegio. Buscar actividades similares.	Poner la mesa, hacer su cama, hacer el jugo para el almuerzo, encargarse de algunas tareas de la mascota (de haberla). Buscar tareas acordes a su edad.
<b>Comunicarse de manera clara</b> , directa y concreta.	Evitar las ironías, sarcasmos (a esta edad no se comprende el doble sentido), apodos hirientes y malos tratos, a modo de no replicar esas dinámicas relacionales con sus pares. Modelar el buen trato a través del afecto y la valoración del otro.
<b>Promover los espacios de encuentro social</b> de los hijos.	Invitar a compañeros a la casa, fomentar la participación en actividades extra programáticas (tanto dentro como fuera del colegio).
<b>Fomentar la argumentación</b> .	Dejarlos elegir entre un par de opciones la colación, ropa que quieran usar el fin de semana, objetos personales. Cuando sea pertinente, preguntar el por qué. <i>¿Por qué hoy quieres ponerte X y no Y?</i> Es importante validar su respuesta. No convertir cada elección un interrogatorio
<b>Evitar</b> los “porque sí y porque no”.	Explicar en palabras simples la decisión tomada. Si los niños responden con una propuesta, no invalidarla sino acogerla y explicar por qué no se seguirá. <i>(Aunque tu idea suena creativa/novedosa haremos esto otro por X motivo...)</i> .
Educar en la <b>diversidad</b> .	Enseñar que todos tienen opiniones diferentes y que deben ser respetadas. En caso de estar en desacuerdo, conversar sobre las diferentes posturas de forma abierta y respetuosa.



Exzellente  
Deutsche  
Auslandsschule



• **Para potenciar la Autonomía Organizacional:**

Orientación práctica	Ejemplo
<b>Demostrar con hechos acciones responsables.</b>	Ser puntuales, evitar que falten al colegio de manera reiterada, no preferir eventos sociales por sobre compromisos escolares, asumir errores, pedir disculpas.
<b>Fijar normas y límites</b> claros, evitar romperlos. En caso de modificación de estas normas (generalmente por el fin de semana), comunicar el por qué.	<i>“Hoy podrás acostarte en mi cama y ver tele hasta dormirte/ocupar las pantallas/comer más tarde/no bañarte porque es fin de semana, pero el lunes retomaremos nuestra rutina.”</i>  Se pueden usar elementos gráficos que las representen, fotos o dibujos de ellos.
Establecer <b>desafíos que promuevan la autonomía.</b>	Bañarse solos, hacerse la colación, ordenar la pieza, etc., en forma progresiva, seleccionar un aspecto, modelarlo primero, acompañar después, para luego de un par de semanas hacer lo seleccionado sin supervisión, pudiendo pasar a otro ámbito a desarrollar.
<b>Explicitar lo que se espera de ellos sin sobreexigir.</b> Proponer metas concretas (acorde a su edad) en conjunto y tiempos para cumplirlas.	Comunicar explícitamente qué es lo que esperan que realicen sin supervisión de un adulto. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"><li>- Cargar su mochila al venir y al salir del colegio</li><li>- Ordenar sus espacios (pieza, sala de juegos)</li></ul>

En caso de percibir que requieren mayor orientación y/o trabajo coordinado con educadoras y/o equipo de apoyo, no duden en solicitar entrevista para trabajar en conjunto a favor del desarrollo de sus hijos, nuestros alumnos.

Equipo de Apoyo  
DSV