



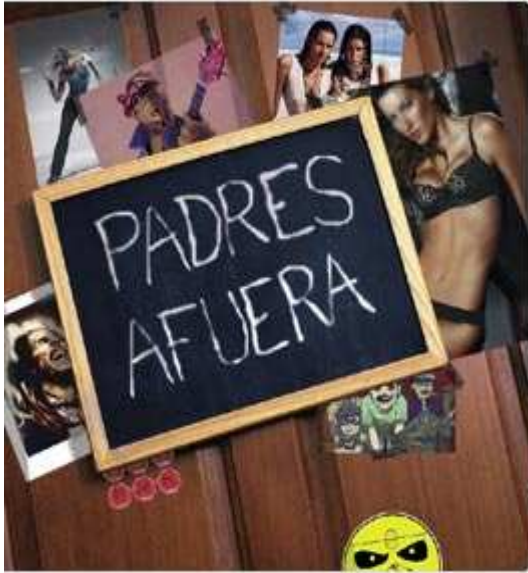
HÁBITOS DE AUTONOMÍA (SECUNDARIA)

Quando yo tenía catorce años mi padre era tan tonto que apenas me era soportable el tenerle cerca. A los veintiún años me quedé asombrado de lo mucho que él había aprendido durante los siete años anteriores.

Mark Twain

Las etapas de la ESO y el Bachillerato abarcan el periodo de desarrollo conocido como la **"adolescencia"**, un periodo que se sitúa habitualmente entre los 12 y los 18 años, y que supone el puente de tránsito entre la infancia o niñez y la edad adulta.



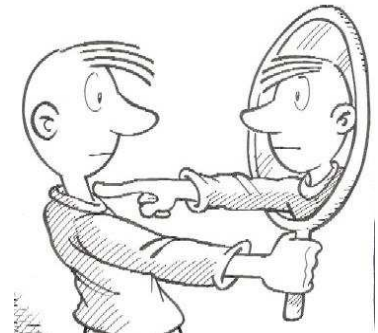


Son muchos los cambios que tienen lugar durante la adolescencia, siendo el que más llama la atención la intensa necesidad de **independencia y autonomía**; pero el tránsito de la heteronimia (ser gobernado por los demás) a la autonomía (gobernarse a sí mismo) en ocasiones no es fácil, sobre todo para algunos padres que, en ocasiones, pueden llegar a sentir esta necesidad de su hijo como una pérdida de poder o influencia sobre él llegando a catalogar sus actitudes como actos de rebeldía y no como actos tendentes a alcanzar la tan deseada independencia y autonomía. Por ello se recomienda a los padres, en primer lugar que no vivan este periodo desde un sentimiento de

pérdida de poder, sino que acompañen a sus hijos en estos cambios adecuándose al momento histórico y personal de su hijo.

Siguiendo la línea anterior, destacamos que los cambios propios de esta etapa van a tener su correlato a nivel biológico, cognitivo y social, cambios que de forma resumida les explicamos a continuación ya que son importantes tenerlos en cuenta para poder seguir acompañando a su hijo en esta nueva etapa de su vida, generando espacios mentales y actitudinales que les permita ser autónomos.

Desde el punto de vista **biológico**, con su entrada en la pubertad, experimentan cambios físicos que les obligarán a aceptar un nuevo cuerpo (estos cambios suelen traer consigo preocupaciones excesivas sobre su "imagen") y sus estados emocionales van a estar determinados en cierta medida por la revolución bioquímica que atraviesan. En el plano **cognitivo**, la mayoría dan el salto a las operaciones formales, un cambio en su forma de pensar que se va a caracterizar principalmente por la posibilidad de pensar de forma abstracta y de poder generar hipótesis, una forma de pensar que los va a llevar a un "egocentrismo intelectual"; de igual forma suelen poner en duda la moral y las creencias familiares y, muy importante, en ocasiones no prevén, aunque ellos piensan que sí, las consecuencias de sus actos por lo que los padres deben actuar como observadores y ofrecer guía y consejo en los temas importantes. Esta nueva forma de pensar les va a permitir generar su propia identidad. Finalmente, a nivel social, cambian las relaciones con sus compañeros; tienden a formar grupos con jóvenes de la misma edad dejando a un lado la relación mantenida hasta el momento con sus padres (es frecuente escuchar en padres de adolescentes frases como "ya no me hace caso", "ya no me escucha", "hace más caso de lo que dice su amigo que...").



Todos estos cambios van dirigidos a que el adolescente se prepare para el "ingreso" en el mundo adulto. Este ingreso exige una serie de cambios, de maduraciones en todos los niveles del ser que desembocan en actitudes y comportamientos de madurez. Este cambio pone de manifiesto que el verdadero sentido de la etapa adolescente es la **maduración de la autonomía** personal.

A continuación encontrará una serie de recomendaciones que pueden ayudarle a acompañar a su hijo en este proceso de maduración de la autonomía personal durante la adolescencia.

- No olvide que **son sus padres**, no sus “colegas”. Deben de estar claramente definidos los roles de cada uno, pero deben de ser accesibles como padres.
- **Fije límites**; los adolescentes se resisten a los límites impuestos, pero los necesitan e incluso los desean ya que en muchas ocasiones les es imposible ponerlos por sí mismos. En un mundo cada vez más complicado los límites dan seguridad y sentimientos de estar atendidos.
- **Hable claro**. La mayoría de adolescentes responden mejor a instrucciones concretas.
- **Opciones razonables**. Cuando se da más de una opción se facilita que la acepten.
- Deben permanecer **firmes en sus límites y decisiones** frente al “permanente pulso” que les brinda su hijo.
- Sean **tolerantes con las normas menos importantes**, negocien las reglas, pero no olvide que los límites son innegociables e inamovibles.
- **Salud y seguridad primero**. Los adolescentes suelen sentir que son invulnerables, que son especiales y que lo que les ha ocurrido a otros no puede ocurrirles a ellos. Explíquense los riesgos que corren para que entiendan determinadas prohibiciones.
- **Valore en su hijo/a** la idea de compromiso.
- **Delegue en su hijo** de forma progresiva nuevas responsabilidades.
- Analizar más QUÉ hace, que POR QUÉ lo hace.
- Si se ha equivocado, y su hijo tiene razón, reconózcalo rápidamente y sin tapujos.
- **Permita a su hijo equivocarse y rectificar**; evite sentirse decepcionado ante el primer fracaso. Para aprender a resolver problemas y tomar decisiones es necesario equivocarse alguna vez.



- **Estimule y potencie sus aspectos positivos**, en vez de señalarles repetidamente sus defectos.
- No deje de exigirle en **aspectos morales o sociales**. Es importante establecerles unos valores, proponiendo metas y objetivos que orienten y den sentido a su vida.
- **Padres autoritarios frente a Padres permisivos**; ambas tipologías no favorecen la autonomía en el adolescente, los padres autoritarios no dejan tomar a sus hijos sus decisiones y asumir sus responsabilidades; los permisivos suelen actuar como colegas impidiendo identificarse con un modelo paterno que les brinde seguridad, los viven como iguales.
- **Evite la sobreprotección**. Lejos de favorecer el crecimiento y la autonomía, una actitud sobreprotectora puede generar en el adolescente y en cualquier persona sentimientos de incapacidad.
- **Respeten la privacidad** que les demandan. Para algunos padres esto es algo muy difícil. Creen que todo lo que hacen sus hijos es asunto suyo. Llamen a la puerta y pidan permiso para entrar en su cuarto. Nunca se debe rebuscar entre sus cosas.
- **No le investigue**. Denle distancia para que pueda llegar a ser adulto.
- **Respete su intimidad y su silencio**, no le obligue a hablar de algo que no quiere.

- **Ayúdele a decidir**, no tome decisiones por él. Trate al adolescente como un adulto en desarrollo permitiéndole que tome decisiones, así podrán aprender sus consecuencias.
- **Libertad por etapas**. Según maduran y se hacen más responsables hay que concederles mayores privilegios.



- **A mayor responsabilidad, mayor autonomía**, y ante faltas de responsabilidad, restricciones de autonomía.
- Suelen sentir que son invulnerables, que lo que les ha ocurrido a otros no puede ocurrirles a ellos. Háganles ver que determinadas situaciones comportan riesgos. **Pregúntele por las posibles consecuencias de sus acciones**.
- **Invítele a participar en discusiones o debates**, permita que exprese su opinión y dialogue con respeto sin olvidar la edad que tiene.
- **Respeten la necesidad de pertenecer a un grupo** de iguales que les de identidad; no obstante valore bien las consecuencias de pertenecer a un determinado grupo.
- **Potencien su autoestima**. Es fundamental prestar atención a lo que su hijo manifiesta cuando hace algún comentario de sí mismo.
- **Eviten compararlo** constantemente con algún familiar o conocido.
- **Escuche de forma activa**; escuchen con atención lo que quieren decir o explicar.
- No hay que tratarlos como seres inferiores que explican cosas de las que estamos de vuelta. Lo que explican es importante para ellos.
- **Asegúrenles cercanía y afecto incondicional**.
- Finalmente no olviden que una vez fueron adolescentes. Piensen en aquella etapa y cómo la atravesaron.



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LAS ESCUELAS PÍAS

C/ Ocaña, 191 - Madrid 28047

Tlf: 91 718 36 85 - Fax: 91 717 87 81

E-mail: sec.alu3@escolapiostd.es

Página web: www.escolapiosaluche.es

