

BOLETÍN INFORMATIVO

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL) Y CULTIVAR LA INDEPENDENCIA



¿QUÉ ES CULTIVAR LA INDEPENDENCIA?

POR Siomara Bridges-Mata, Especialista en Programas comunitarios

Una meta que compartimos como comunidad de padres, educadores, administradores y profesionales de servicios juveniles involucrados, solidarios y cariñosos es que realmente queremos ver que todos nuestros estudiantes tengan éxito. A menudo saltamos al "modo arreglarlo" y tratamos de guardar y resolver los desafíos de nuestros estudiantes por ellos. Ser una figura adulta involucrada, afectuosa y cariñosa en la vida de un estudiante es un componente fundamental para su éxito, y las investigaciones continúan mostrando cómo puede influir positivamente en la vida de un niño, tanto a corto como a largo plazo. También es imperativo cultivar su independencia para su desarrollo y éxito social y emocional en general. Cuando a los jóvenes se les brinda la oportunidad de practicar y desarrollar una habilidad, se los empodera para vivir una vida segura, feliz y saludable. En el boletín informativo de la comunidad SEL de este mes, compartiremos herramientas, estrategias y recursos que lo apoyarán en su viaje para cultivar la independencia de sus hijos y equiparlos con las habilidades esenciales para tener éxito personal, académico y, algún día, profesional.

EDUCACION INICIAL

Los primeros años de vida son el momento perfecto para empezar a cultivar la independencia en los niños. Todo es una experiencia de aprendizaje nueva y emocionante a esta edad, por lo que hay innumerables oportunidades para comenzar a desarrollar la independencia. También es un momento crítico para el desarrollo, ya que las habilidades y la mentalidad que se enseñan ahora sentarán las bases para la autonomía futura. Es importante comenzar con los pasos básicos con los niños pequeños permitiéndoles hacer tareas por sí mismos con la estrecha supervisión de un adulto. Puede comenzar permitiendo que su hijo se alimente solo, comunique sus necesidades y deseos, y navegue por su entorno físico. Una vez que sienta que el niño ha dominado un área, puede comenzar lentamente a agregar nuevas tareas para que el niño las haga de forma independiente.

ESCUELA ELEMENTARY

La entrada a los años escolares trae un nuevo reino de independencia. Se espera que los niños de esta edad asuman roles más activos y autónomos en su vida educativa, personal y social. En la escuela, se requiere que los niños tengan más autodisciplina, sigan instrucciones y completen tareas. Lo mismo ocurre en el hogar, donde los niños pueden tener más responsabilidad con las tareas del hogar y el aseo personal. También están aprendiendo a socializar y hacer amistades. Para ayudar a los niños a tener éxito en estas áreas, podemos centrarnos en su autoconciencia y sus habilidades para tomar decisiones responsables alentándolos a pensar en sus preferencias y tomar decisiones basadas en ellas. Dos formas fáciles de comenzar a hacer esto es permitiéndoles expresar sus intereses a través de la ropa que eligen usar y las actividades en las que eligen participar.

SECUNDARIA

La transición a la escuela intermedia abre más expectativas y oportunidades en torno a la independencia. Los estudiantes de la escuela intermedia se mueven entre clases, se les asignan tareas más complejas. Esto puede ser abrumador si los niños no han tenido muchas oportunidades de practicar las habilidades de independencia. Establecer una base sólida desde el principio es de vital importancia para ayudar a que los estudiantes navegan esta nueva era. Los padres pueden ir guiando a los niños a tomar sus propias decisiones por medio de preguntas en lugar de tomar decisiones por ellos. La autogestión también es clave para cultivar la independencia y puede fomentarse mediante la realización de rutinas diarias con un mínimo de recordatorios y la gestión del tiempo de responsabilidades y actividades en el hogar.

PREPARATORIA

A esta edad, cultivar la independencia se basa en las habilidades que se dominan en los años de la escuela intermedia. A medida que los adolescentes se preparan para el mundo de los adultos, no solo se espera, sino que se requiere una mayor independencia. Se espera que los jóvenes tomen decisiones más complejas, ya sin la supervisión de un adulto. Para ayudarlos a prepararse para esto, debemos ofrecerles oportunidades de menor riesgo para practicar esta habilidad e incluso experimentar pequeñas consecuencias. Un ejemplo de esto puede ser permitir que un adolescente experimente las consecuencias de una mala calificación por no entregar su tarea a tiempo. Es importante continuar guiando a su hijo en la toma de decisiones haciendo preguntas para fomentar su pensamiento crítico e independencia en lugar de dar sugerencias.



FOMENTO DE LA INDEPENDENCIA

Por Eddie Underwood

SEL Programa Especialista

Fomentar la independencia es importante para el desarrollo social y emocional general de nuestros hijos. La mejor manera de practicar esto es crear oportunidades para que tengan éxito de forma independiente; esto ayuda a promover la autoconciencia y la confianza en sí mismos. Cuando los niños intentan algo por sí mismos por primera vez, se sienten orgullosos y emocionados y, a menudo, quieren más oportunidades para hacer las cosas por su cuenta. Aquí hay algunas opciones para permitirles practicar ser independientes:

- Permitir que su hijo escoja su ropa y se vista solo: al principio, esto puede parecer como darle a elegir entre dos camisas de diferentes colores, pero permitir que su hijo elija su conjunto puede ayudar a fortalecer sus habilidades para tomar decisiones.
- Participar en las tareas del hogar o ayudar a cocinar ayuda a que su hijo tenga un sentido de pertenencia a su familia. También le permite a su hijo contribuir de manera significativa mostrando amor y cuidado por el resto de la familia.
- Permita que su hijo ayude en el proceso de toma de decisiones dándole opciones en diferentes aspectos de su día. Por ejemplo: "¿Le gustaría un sándwich de pavo o un sándwich de mantequilla de maní y mermelada?" o "¿Dónde te gustaría comenzar a limpiar tu habitación: recoger la ropa o guardar tus juguetes?" Cuando las elecciones tienen opciones, hay una mayor probabilidad de éxito.

Cultivar la independencia crea una comprensión de lo que se necesita para ser paciente y flexible al enfrentar los desafíos por su cuenta. Ayuda a los niños a desarrollar habilidades como la autodisciplina y el cuidado personal, que son habilidades importantes que nuestros hijos necesitarán para ser felices, saludables y seguros a largo plazo.

¿CUÁNDO PODEMOS EMPEZAR A CULTIVAR LA INDEPENDENCIA EN NUESTROS HIJOS?

por Emily Sewart

Programa Especialista Comunitario

Cultivar la independencia en los niños puede comenzar tan temprano en la vida como en los primeros años de vida. ¿Alguna vez ha tenido que alejar a un niño pequeño de una situación que no puede ser la más segura? o traerán de ayudar a vestirse o ponerse los zapatos? Llegará un momento en el que actividades simples como esta pueden volverse un desafío para un padre o tutor a medida que su niño pequeño comienza a desarrollar su sentido de autonomía y busca navegar esas situaciones por su cuenta. aprovechar, podemos usar esos momentos para apoyar y animar verdaderamente la independencia de nuestros hijos en la primera infancia. Algunas formas en que puede ayudar a cultivar la independencia en su hijo son:

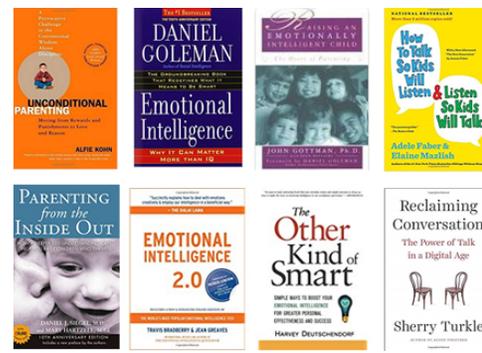
- Modelar como completar las tareas deseadas.
- Anime a su hijo a intentar tareas que no haya hecho antes.
- Ofrezca opciones realistas
- Respete sus esfuerzos para completar la tarea.

Una de las formas más sencillas de desarrollar la autonomía es permitirles a sus hijos el tiempo y el espacio para jugar y resolver problemas por su cuenta. Esto significa que cuando note que su hijo tiene dificultades con una tarea, tómese un par de minutos adicionales para observar y ver si puede resolverlo por sí mismo antes de venir a ayudar. Por mucho que desee intervenir, permitir que los niños jueguen y resuelvan problemas por sí mismos les da la confianza en sí mismos que necesitan para seguir trabajando en su independencia.

A medida que crece, seguir guiando a su niño pequeño en la dirección correcta sin resolver el problema por él destaca su autoestima a medida que aprende a resolver problemas por sí mismo. Esto se traduce en situaciones posteriores de la vida, en las que su hijo sin duda se enfrentará a decisiones que deberá tomar por su cuenta cuando un padre o cuidador no esté presente. ¡Comenzar temprano y joven es clave para ayudar a la independencia de su hijo!

Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite nuestro sitio web:

www.myframeworks.org



RECURSOS Y LECTURAS

por Mabel Filpo

SEL Programa Especialista

Al cultivar la independencia, es importante establecer expectativas de acuerdo con la edad y las necesidades del niño. Si los niños se sienten abrumados con metas que son demasiado altas para su edad, esto puede afectar su nivel de confianza. La comunicación continua y el apego seguro permiten a los padres conocer las necesidades emocionales de sus hijos. A medida que aumenta la confianza en sí mismos de los niños, se vuelven más abiertos a probar nuevas experiencias. A continuación, hay una lista de recursos para continuar apoyando la independencia saludable.

Libros para niños:

- [Charlotte's Web](#) by E.B. White
- [Look! I Can Tie My Shoes!](#) by Susan Hood
- [You Are Your Strong](#) by Danielle Dufayet

Artículos:

- [Independent Work: 5 Strategies for Encouraging Independence at Home](#) (The Homeschool Resource Room)
- [Encouraging independence](#) (Beyond Blue)
- [Children Developing Independence: What Is the Right Balance?](#) (Bright Horizons)
- [These 18 Things Will Help You Raise a More Confident Child, Says a Psychologist](#) (Independent)

Los mejores regalos que puedes dar a tus hijos son las raíces de la responsabilidad y las alas de la independencia.

Denis Waitley

Teens In Action **SOLICITUDES PARA EL PROGRAMA AÑO 2022-23 YA ABIERTAS!**

Teens In Action™ (TIA) de Frameworks es un programa de compromiso cívico y liderazgo de 10 meses que equipa a los estudiantes de secundaria con las habilidades sociales y emocionales necesarias para tener éxito en todos los aspectos de sus vidas..

APLICA AHORA EN:

MYFRAMEWORKS.ORG/TEENS-IN-ACTION

CONNECTATE CON NOSOTROS

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay
- Website: www.myframeworks.org

HAS UN IMPACTO