



**“La crianza es una aventura;
nos llena de aprendizajes, y
nos entrega una y mil formas
de crecer y trascender”
Carolina Molina**



☐ **Juliana Villa Santamaría**
☐ **Consultora de formación**

☐ **jvilla@edicionesnorma.com**

☐ [Redacted]

☐ Psicóloga, especialista en Neurodesarrollo y Aprendizaje, Magister en Educación, especializada en educación virtual y ambientes virtuales de aprendizaje. Con amplia experiencia en la creación de contenidos educativos mediados por las TIC, dinamización y docencia en cursos virtuales. Poseo un sólido conocimiento en el manejo de procesos de transición de estudiantes a la educación superior, incluyendo orientación vocacional, técnicas de estudio y habilidades socioemocionales.



Autonomía

Nuestra generación apenas está aprendiendo a **gestionar** de forma sana sus emociones



¿Qué es la Autonomía ?

Habilidades que sirven para tomar decisiones y actuar de forma responsable, sin generar dependencia de otras personas o circunstancias.



Autoeficacia

Toma de decisiones

Independencia afectiva

Responsabilidad y compromiso

**Identificación de necesidades y
soluciones**



¿Qué NO es Autonomía ?

- Hacer las tareas de los niños y las niñas porque no saben como hacerlo.
- Practicar un deporte sólo por deseo de los padres de familia.
- Decir que sí por miedo a que lo regañen o para evitar un regaño.
- Vestirse como quieren los demás.
- No jugar porque se ensucia.

EL papel de las Funciones Ejecutivas en la búsqueda de la **autonomía**

Procesos cognitivos necesarios para autorregular la conducta.



Funciones Ejecutivas



The diagram features a central light blue circle with the text 'Funciones Ejecutivas'. To its right, five colored rounded rectangles are arranged vertically, each containing a number and a function name. Dotted lines of corresponding colors connect each function box to a colored dot on the right side of the central circle. The functions are: 01 Autorregulación (yellow), 02 Control de impulsos (orange), 03 Memoria de trabajo (pink), 04 Flexibilidad Cognitiva (purple), and 05 Control Inhibitorio (blue).

01

Autorregulación

02

Control de impulsos

03

Memoria de trabajo

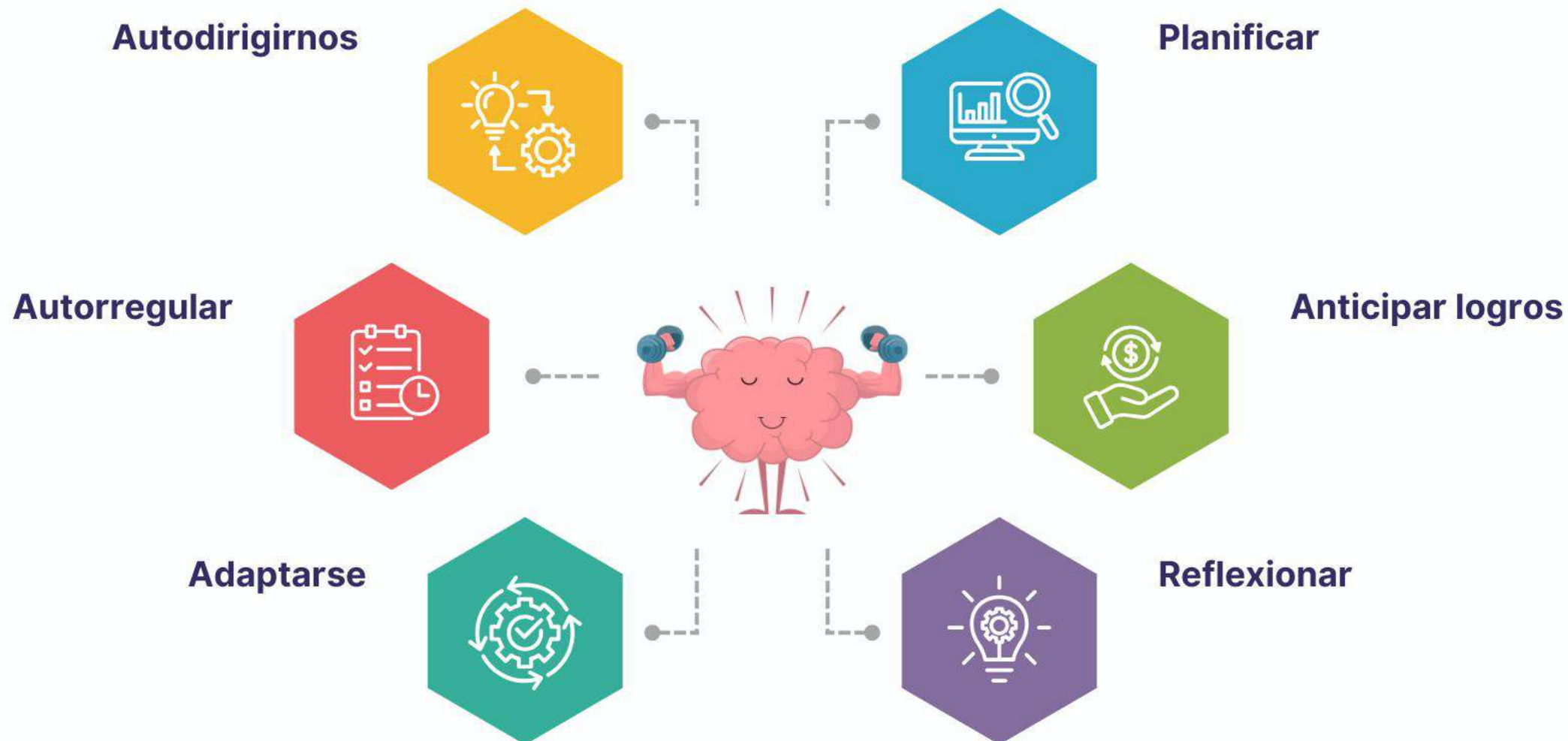
04

Flexibilidad Cognitiva

05

Control Inhibitorio

¿Para qué las F.E?



¿Qué esperar de tu hijo de acuerdo a su neurodesarrollo?



ETAPA	EJEMPLO
Infancia Temprana (0-5 años)	Un niño pequeño aprende a seguir instrucciones simples y a controlar algunos impulsos básicos
Niñez Media (6-12 años)	Un niño en esta etapa puede organizar sus tareas escolares y seguir una rutina diaria con menos supervisión.
Adolescencia (13-19 años)	Un adolescente puede planificar su futuro académico y social, aunque puede mostrar impulsividad en situaciones emocionales.
Adultez Temprana (20-25 años)	Un joven adulto es capaz de tomar decisiones complejas y planificar a largo plazo con mayor eficacia y menor impulsividad.

Edades	¿ Qué?	¿Cómo?	¿ Para qué?
Entre 2- 4 años	Recoger y guardar los juguetes.	De manera sencilla, lúdica, creativas, mostrarles con el ejemplo.	– Fomenta el sentido del deber y la organización – Promueve la coordinación motora fina
Entre 5- 7 años	Traslado de la ropa sucia, regar las plantas con supervisión de un adulto.	De manera respetuosa, clara, si es preciso mostrarle como hacerlo.	– Mejora la coordinación y comprensión – Enseña responsabilidad y cuidado de seres vivos – Fomenta la empatía y el trabajo en equipo
Entre 8- 10 años	Mantenimiento del espacio personal. Ej: Organizar la habitación, organizar el closet, recoger el desorden, lavar los platos	Planificación concertada, donde se mencione importancia de la tarea	– Desarrolla habilidades de gestión del tiempo – Promueve la independencia y la organización – Fomenta la autoestima y el trabajo en equipo
Entre 11- 13 años	Elaborar listas de compras, participar en la selección de suministros básicos, lavado de la ropa	Enseñar desde el ejemplo, el propósito de aprendizaje debe estar muy claro.	– Fomenta la planificación y toma de decisiones – Enseña habilidades prácticas y manejo del presupuesto – Prepara para responsabilidades mayores
14 en adelante	Gestión del hogar, administración del dinero, aseo de los recursos del hogar.	A través de comunicación asertiva, respetuosa, donde ambas partes tenga presente los beneficios que trae esto.	– Desarrolla competencias de gestión del hogar y finanzas – Promueve la autonomía y la responsabilidad financiera – Fomenta habilidades para la vida adulta

Ejercicios que podemos implementar

Escuchar activamente

Participar e involucrarse con los hijos.

Comunicar lo que se espera

Enseñarles a realizar una tarea y mostrarles con ejemplos

Elaborar rutinas

Delegar responsabilidades partiendo de un principio de realidad

Limitar y supervisar uso de redes sociales

Darles tiempo suficiente para realizar sus tareas

Escucharlos cuando piden ayuda

Monitorear y supervisar progresos

