


INDEPENDENCIA

Los preadolescentes son niños dentro del rango de edades de 10 a 12 años. Muchos cambios importantes ocurren en los niños durante este tiempo, además hay que tener en cuenta que cada niño es diferente. A medida que ponga en práctica alguna de las siguientes sugerencias, mantenga en mente la personalidad individual de su hijo.



Es un proceso gradual de dejar ir y dar seguimiento a los resultados, siempre con la opción de retroceder un poco si el niño muestra que no está realmente listo.



THE PSYCHOLOGY
FOUNDATION
OF CANADA

LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE
DU CANADA

Cómo puede ayudar y mantener una buena comunicación con su hijo.



"Mi hijo quería ir a ver una película solo con sus amigos. Sentí que eran demasiado jóvenes. Lo hablé a otra madre y decidimos que yo los llevaría allí y ella los recogería cuando ellos salieran. Mi hijo estaba feliz porque consiguió ver la película con sus amigos."

1. **Hable sobre seguridad.** La seguridad es lo primero. Antes de permitirle a su hijo más independencia y libertad en sus actividades (p. ej., en la computadora, con los amigos, viajando hacia y desde la escuela, etc.), explíquele cómo mantenerse seguro y cómo obtener ayuda en caso de que ocurran problemas. Revise cualquier regla que el necesitaría seguir (p. ej. pedir permiso antes de hacer planes, caminar a la escuela con un amigo, etc.) para que usted este cómodo también.
2. **Vaya paso a paso.** Se necesita de mucho ensayo y error para encontrar el nivel adecuado de independencia para su hijo en cada etapa de su desarrollo. Empiece con algo pequeño. Por ejemplo comenzar con una pequeña cantidad de libertad como volver a casa solo después de la escuela y completar una breve lista de tareas, como alimentar al perro y vaciar el lavavajillas para ver si su hijo se encarga apropiadamente. Vea cómo lo hace, y ajuste el plan si es necesario.
3. **Tomen decisiones juntos.** Cuando su hijo pida más libertad con una actividad (p.ej., ir a casa de un amigo), hágale algunas preguntas como: ¿Qué van a hacer? ¿Cómo llegarán a casa? ¿Qué pueden hacer si algo va mal? Acepte sus ideas cuando se pueda, pero déjele saber que usted tomará las decisiones finales.
4. **Escuche y sea flexible, pero aun así está a cargo.** A veces, su hijo encontrará razones para cuestionar sus decisiones sobre sus actividades. Incluso pueden criticar y pensar que usted es injusto basándose en lo que a sus amigos les permiten hacer. Déjeles saber que cada familia y niños son diferentes, pero en su casa, usted espera que sigan sus reglas. Escuche lo que tienen que decir, y sea flexible en las reglas en que usted sienta que pueda. Significará mucho para su hijo saber que puede ser razonable y que respeta y valora lo que ellos tienen que decir.
5. **Hable con otros padres.** Puede ser útil hablar con otros padres sobre cómo manejan los retos de la independencia de su preadolescente. Es una buena manera de aprender nuevas sugerencias e ideas y también puede ayudarlo a sentirse más apoyado, sabiendo que todos los padres tienen problemas similares por enfrentar. Recuerde que es bueno que su hijo aprenda a asumir más responsabilidades. Ellos estarán más preparados para manejar con éxito los desafíos de la vida a medida que crezcan.

¿Necesita más ayuda?

Visite psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf

O contacte a su médico familiar, a la organización de salud pública local o a su consejero escolar.

¿Necesita más información?

Visite psychologyfoundation.org para aprender sobre otros programas y eventos que ofrece la Fundación de Psicología de Canadá

