

FORMAS EN



CÓMO AYUDAR A SU PREADOLESCENTE O ADOLESCENTE A SER INDEPENDIENTE

El andamiaje se refiere a un sistema de apoyo en el cual los padres y otros adultos de confianza brindan suficiente apoyo temporal y específico para ayudar a los preadolescentes y adolescentes a desarrollar nuevas habilidades, resolver problemas, abordar tareas desafiantes y desarrollar independencia al reducir gradualmente el apoyo a medida que sus habilidades crecen y ganan competencia.

El andamiaje aumenta la independencia, fomenta la autodisciplina, reduce la ansiedad, mejora el bienestar, desarrolla resiliencia y fortalece las relaciones.



EVALUE SUS NECESIDADES

Identifique las áreas donde se necesita apoyo y ajuste el nivel de asistencia según su capacidad.

PROMUEVA LA INDEPENDENCIA

Fomente la autonomía permitiendo que pruebe cosas nuevas por su cuenta y tome decisiones.

CELEBRE EL ESFUERZO

Reconozca y elogie sus intentos y mejoras, no sólo los resultados y logros.

CREA DESAFÍOS

Animelo(a) a afrontar nuevas tareas y a asumir riesgos ligeramente más allá de sus capacidades actuales.

OFREZCA ORIENTACIÓN

Ofrézcale consejos, retroalimentación y seguridad, pero evite tomar el control. Ayúde a dividir las metas grandes en pasos más pequeños.

BRINDE OPORTUNIDADES

Dele oportunidades para desarrollar y practicar sus habilidades en diversas situaciones. Permítale esforzarse (con seguridad); es parte del proceso de aprendizaje.

MODELE

Modele cómo manejar con calma los desafíos, así como la resolución de problemas y la reflexión. Pregunte "¿Qué funcionó? ¿Qué no? ¿Qué intentarías diferente la próxima vez?"

INVOLÚCRESE

- Fomente la información sobre reglas, objetivos, toma de decisiones y resolución de problemas.
- Proporcione razonamiento: explique los límites y los valores detrás de sus decisiones.
- Respete sus opiniones.

CONSEJOS PARA TENER ÉXITO

- Establezca expectativas y límites claros.
- Esté ahí cuando necesite consejos o ayuda: ofrezca empatía y validación.
- Evite la supervisión excesiva y la microgestión.

AUTONOMÍA-FRASES DE ÁNIMO

- "Lo tienes bajo control. ¿Cuál es tu primer paso?"
- ¿Sería útil hablar sobre las opciones?
- "Dime qué estás pensando."
- "Estoy aquí si necesitas apoyo".

RECURSOS

- bstrongtogether.org
- searchinstitute.org
- aap.org
- *Crianza con andamiaje por Dr. Harold Koplewicz*