

# THE PARENT LETTER



About Our Kids: A Letter for Parents by the NYU Child Study Center



VOLUMEN 6, NÚMERO 10

JUNIO DE 2008

## INDICADORES DE INDEPENDENCIA

### **¿Cómo sé cuándo mi hijo está listo?**

El desarrollo de la independencia es una meta importante para niños y adolescentes. A medida que atraviesan las etapas de desarrollo, los jóvenes adquieren conjuntos nuevos de habilidades cognitivas, sociales y emocionales que promueven su independencia de los padres y reducen la necesidad de ser supervisados por adultos. A la larga, las familias los ayudan a transitar con éxito su paso hacia una vida independiente. Sin embargo, en el camino, los padres deben tomar decisiones importantes respecto de cuándo sus hijos están listos para hacer solos ciertas actividades, como dormir en la casa de un amigo, quedarse solos en casa o ir a una cita. Los padres pueden facilitarles la independencia comprendiendo los hitos de desarrollo y aprendiendo cómo ir disminuyendo gradualmente la supervisión sin correr riesgos.

### **Reconocimiento de los hitos de desarrollo**

Los niños tienden a crecer y desarrollarse de manera similar y predecible. Sin embargo, factores como el entorno, la cultura, la salud y los rasgos individuales del niño pueden afectar el ritmo del desarrollo. Las variaciones normales comprenden dos años cronológicos o dos grados escolares. Entender que los niños se desarrollan a ritmos diferentes ayuda a los padres a sentirse menos presionados cuando compañeros de la misma edad participan de actividades para las que sus hijos no están maduros.

#### ***Segunda infancia (6 a 11 años)***

La segunda infancia está marcada por muchos signos de independencia. En este período, los niños se visten solos, ayudan con las tareas domésticas y pasan varias horas fuera de casa para asistir a la escuela. Junto con su mayor autonomía, también se desarrollan con rapidez sus habilidades sociales, emocionales y cognitivas. Por ejemplo: los niños de seis a ocho años forman un sentido más fuerte de lo bueno y de lo malo y comienzan a pensar en el futuro. Además, se amplían sus redes sociales ya que manifiestan un deseo cada vez mayor de hacer amigos y sentirse aceptados. A medida que crecen y cambian, integran sus nuevas habilidades y amistades a cómo ven sus roles en casa y en la escuela.

Durante los siguientes dos años, de los nueve a los once, los niños siguen desarrollándose en áreas similares, pero los cambios tienden a ser más complejos. Si bien las amistades del mismo sexo son una parte emocional importante en sus vidas, los niños de esta edad casi siempre se identifican con las creencias y valores de sus padres. Es un momento importante para inculcarles responsabilidad y darles apoyo. La presión de los compañeros es cada vez más crítica, y los niños que se sienten seguros de sí mismos son capaces de hacer elecciones más prudentes. Durante la segunda infancia, los padres pueden empezar a darles permiso para hacer salidas de juego más largas, dormir fuera de casa con supervisión y, a edades más avanzadas, hacer salidas en grupo supervisadas, como ir al cine, de compras, a un parque o a comer. Algunos factores importantes que indican que están listos son que el niño está dotado para pedir ayuda, se separa sin angustia y muestra interacciones positivas con sus compañeros por lapsos prolongados. Algunos pasos intermedios consisten en acompañar a su hijo a un centro comercial o al cine y dejarlo que pasee solo hasta una hora de reunión acordada.

#### ***Pubertad (12 a 14 años)***

La pubertad está marcada por cambios tanto emocionales como físicos. Físicamente, crecen con rapidez en altura y comienzan a desarrollar características sexuales secundarias. Emocionalmente, se ocupan más de su aspecto físico y su atractivo, y puede preocuparles ser rechazados por su grupo de amigos. La preocupación por la imagen física, la ansiedad por las crecientes exigencias escolares y la depresión son vulnerabilidades asociadas con la pubertad. Sin embargo, estos jóvenes, cognitivamente, están mejor equipados que antes para atravesar pruebas. Dominan mejor el pensamiento complejo y abstracto, han desarrollado un sentido más sólido de lo que está bien y lo que está mal y son más hábiles en el uso del lenguaje para expresarse.

Durante la pubertad, los padres siguen cumpliendo un rol importante en la enseñanza de la responsabilidad y la ética al fijar y hacer cumplir límites y erigirse como buenos ejemplos. Por lo general, los púberes pasan más tiempo en casa de amigos, a cargo de sus hermanos menores, andando en bicicleta o patineta y “dando vueltas” en lugares públicos con menos supervisión o sin ella, según la seguridad del medio y la madurez del niño. En esta etapa, suelen usar teléfonos celulares para comunicarse con sus amigos y mantenerse en contacto con los padres cuando salen solos. Es importante considerar si usted está conforme con el grupo de amigos de su hijo, si está seguro de que su hijo entiende y respeta normas y límites, si está seguro de que llamará para avisar y que es capaz de moverse en su medio con cuidado.

#### ***Adolescencia (15 a 17 años)***

En la adolescencia, el joven comienza a centrarse más deliberadamente en la cuestión de la independencia. A esta edad, comienza a formar su identidad sobre la base de sus valores y creencias personales. Por lo general, los más grandes pasan menos tiempo con su familia y más tiempo

con sus amigos. Se mueven en un mundo social complejo donde se exponen a diversas exigencias y presiones sociales. Toman decisiones importantes sobre conductas de riesgo, como el consumo de drogas y alcohol, el sexo, la agresividad o la violencia. Los padres enfrentan el desafío de ayudarlos a cuidarse y a centrarse en los logros escolares, a pesar de que pasan mucho menos tiempo bajo la supervisión de un adulto. Los padres deben aprender a valorar lo importante que son la vida social y la creciente independencia del adolescente para un desarrollo sano. Los adolescentes siguen desarrollándose cognitivamente, saben diferenciar mejor lo bueno de lo malo y tienen capacidades de razonamiento más avanzadas. Por regla, a esta edad, pasan más tiempo con jóvenes de su edad en entornos parecidos a los de los adultos, como conciertos, películas de traspase y fiestas. Debido a que suelen disponer de un auto y de dinero por trabajar media jornada o recibir una mensualidad, pueden viajar y socializarse con independencia. Muchos tienen relaciones emocionales y/o físicas íntimas con un compañero de cita.

A pesar de estos cambios, no tienen el criterio de un adulto y siguen necesitando que sus padres monitoreen sus actividades sociales, la tarea escolar y las conductas relacionadas con la salud. Es muy importante fijar y hacer cumplir límites adecuados según el grado de independencia de su hijo. Los jóvenes que cumplen con las expectativas académicas y de sus padres, que muestran buen juicio para las decisiones y habilidades para resolver problemas y que se las arreglan para equilibrar las exigencias sociales con las académicas están mejor preparados para la siguiente fase de independencia.

### **¿Qué pueden hacer los padres para preparar a sus hijos para situaciones no supervisadas?**

La forma de diálogo que entablan los padres con sus hijos y la forma como estructuran el tiempo en casa tienen gran influencia en el modo en que los jóvenes toman las decisiones cuando no están con sus padres. He aquí algunas sugerencias para fijar la base para la toma de decisiones seguras y positivas en situaciones no supervisadas:

- Hágase tiempo para hablar con su hijo y preguntarle sobre la escuela, sus logros personales y la relación con sus compañeros. Si el niño es pequeño, participe activamente en las reuniones con los maestros, en los eventos escolares y en la organización de actividades con sus compañeros. Si el niño es más grande, siga hablando sobre la escuela y los amigos y alíentelo a participar en actividades extracurriculares.
- Incúlquele un sentido de responsabilidad y hable sobre la importancia de enorgullecerse de los logros. Comience por la realización de los deberes escolares y de tareas domésticas simples. A los más grandes, puede resultarles muy bueno ofrecerse como voluntarios en la comunidad o trabajar después de la escuela. Dé ejemplo de estas conductas y elógiense al alcanzar metas personales.
- Conozca los amigos de su hijo en todas las edades y permítale que hable abiertamente sobre ellos. Analice temas como el hostigamiento, la presión de los compañeros, el cigarrillo y el alcohol, para ayudarlo a distinguir lo bueno de lo malo. Ayúdelo a planear qué decir o hacer para evitar o salir de situaciones incómodas o peligrosas con compañeros. Comparta con él experiencias propias y cuente cómo logró superarlas.
- Pase tiempo con su hijo compartiendo actividades y comidas. Demuestre afecto e interés, respete su opinión y escuche sus ideas a pesar de que sean diferentes a las suyas. Los padres que entablan una relación afectuosa con su hijo estableciendo a la vez límites claros tienen más éxito para fomentar la toma de decisiones seguras.
- Establezca pautas y límites definidos para el comportamiento en casa y cuando salga con sus compañeros. En caso de adolescentes, defina normas claras para las conductas de riesgo, como el consumo de sustancias, el sexo y la violencia. Cuanto más grande sea su hijo, más puede alentarlos a que dé su opinión al negociar normas y reglamentos. De hecho, es una buena forma de dar ejemplos sobre cómo usar el criterio y el razonamiento para optar por aquello que es seguro y adecuado.
- Si le preocupa saber si su hijo incurre en conductas de riesgo o está alcanzando los hitos de desarrollo adecuadamente, acérquese a la escuela de su hijo o a un profesional de salud mental externo para hablar sobre lo que le preocupa.

Los niños y adolescentes en desarrollo enfrentan muchos desafíos al moverse en un mundo social complejo. A pesar de su creciente independencia, aún necesitan que sus padres los guíen en sus elecciones y les den ejemplos de opciones positivas de comportamiento y estilo de vida. A la larga, los padres que tienen una relación afectuosa con sus hijos e imponen límites adecuados tienen más probabilidades de criar niños seguros, capaces de salir de situaciones complicadas y que se respetan.

### **Recursos y referencias útiles**

He aquí recursos para las familias interesadas en saber cómo determinar mejor cuándo sus hijos están listos para el siguiente paso hacia la independencia.

- Gallagher, R. J. (2003). *Facts and tips for parents: Managing the middle school years*. Childcare Inc.
- Gallagher, R. J., & Rosenblatt, J. (2001). *Facts and tips for parents: Supporting your teen*. Childcare Inc.
- <http://www.kidsgrowth.org/stages/guide/index.cfm>
- <http://www.cdc.gov/ncbddd/child/default.htm>

Este artículo fue escrito por Jodie Swirnow, Candidata al Doctorado en Psicología Escolar de la Fordham University, y colaboradora externa del Institute for Learning and Academic Achievement junto con Daniela Montalto, Ph.D., Supervisora de Neuropsicología.

ABOUTOURKIDS.ORG

Devolverles la infancia a los niños

NYU Child Study Center · 577 First Avenue · New York, NY 10016 · 212 263 6622