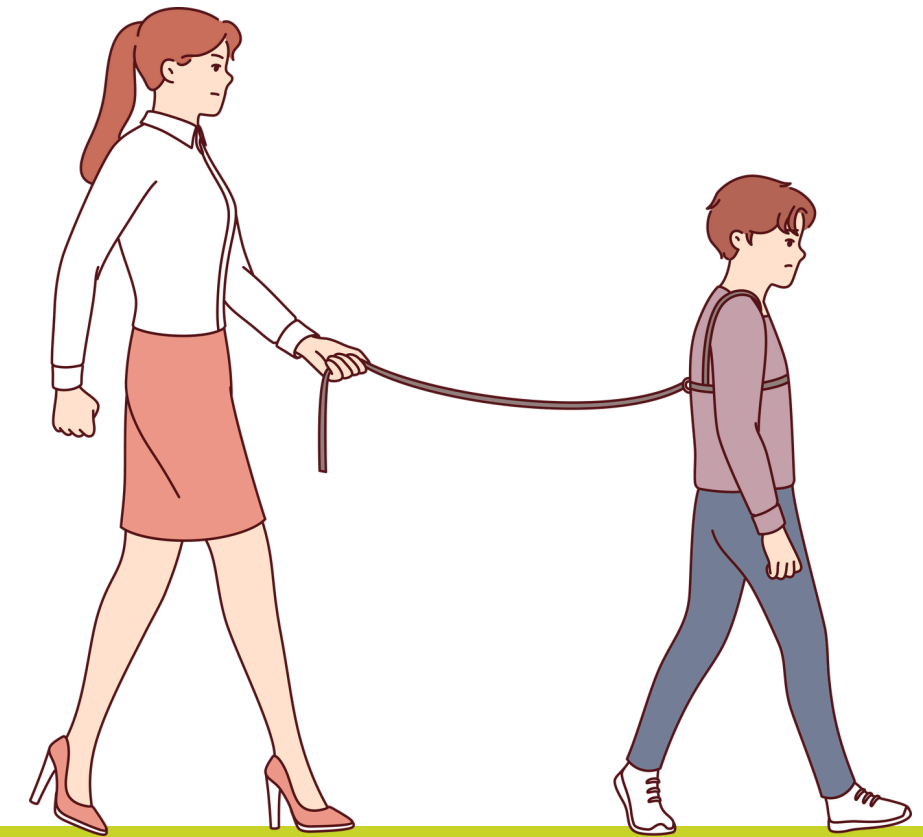


# ACOMPañAR SIN SOBREPOTEGER



Claves para fomentar la autonomía en la infancia y adolescencia



Ayuntamiento de Salamanca



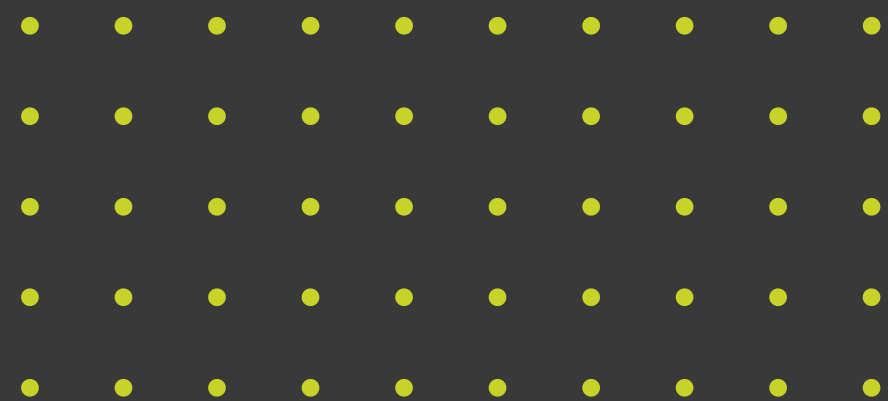
Salamanca  
Ciudad de Cultura y Saberes  
AYUNTAMIENTO DE SALAMANCA

Fundación

**Plan**b**** educación social

# ¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE ESTE TALLER?

- Identificar patrones de sobreprotección.
- Analizar necesidades de autonomía por etapas.
- Incorporar estrategias prácticas y emocionales.
- Diseñar un plan de acción personal.



01.

# ¿QUÉ ES LA SOBREPOTECCIÓN?

Proteger es necesario,  
sobrepoteger es limitar el aprendizaje:

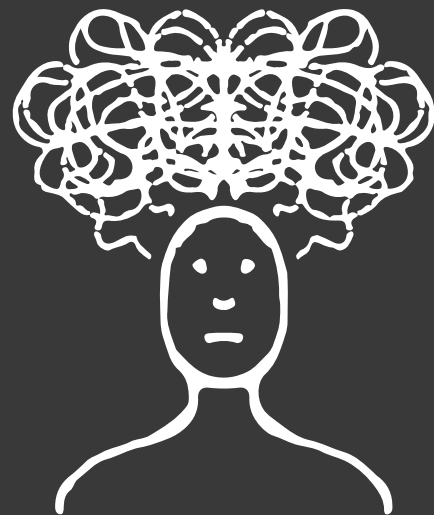
- ¿Cuándo proteger es necesario?
- ¿Y cuándo empezamos a sobrepoteger sin darnos cuenta?



# MANIFESTACIONES COMUNES:

CUANDO HACEMOS POR ELLOS  
EN LUGAR DE ENSEÑARLES A HACER

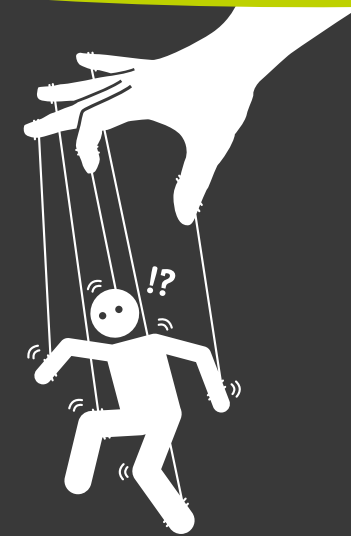
Resolver  
problemas por  
ellos.



Evitar retos o  
frustraciones.



Controlar  
en exceso.

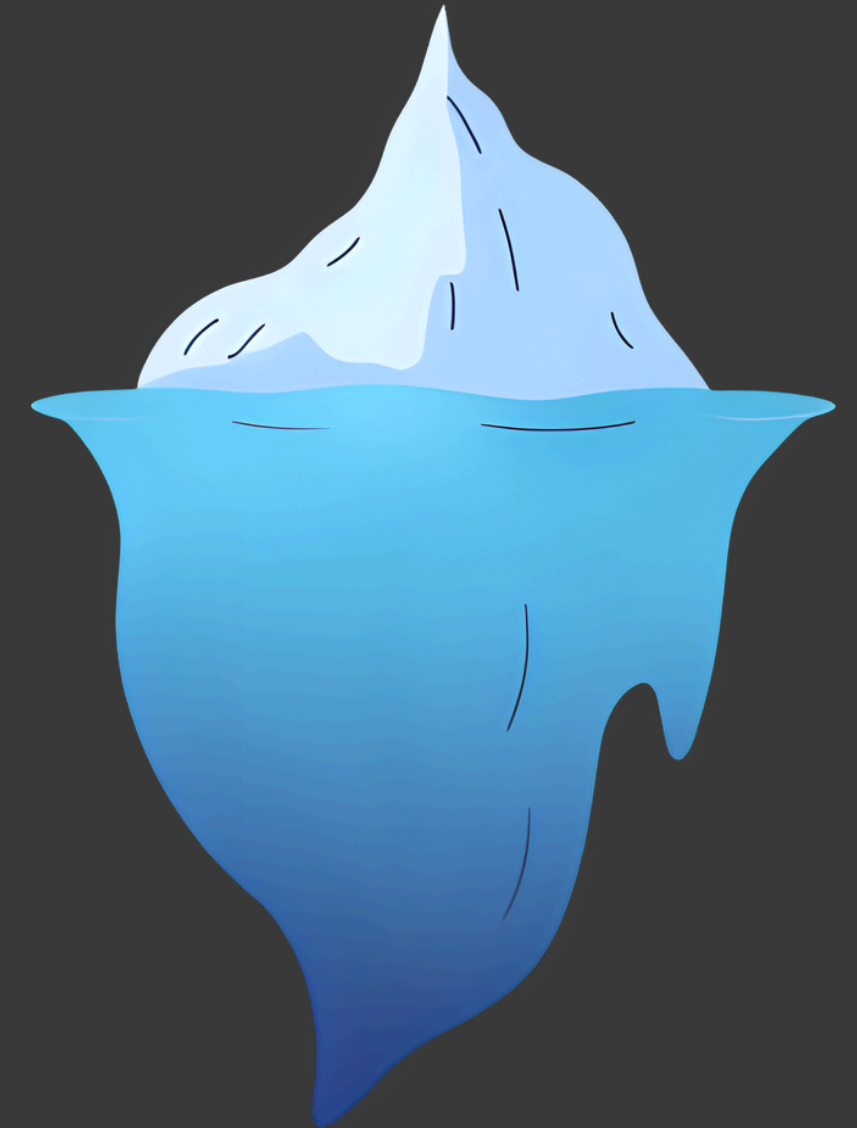


# LAS CONSECUENCIAS:

**SOBREPOTECCIÓN**



**CONSECUENCIAS**



**FRUSTRACIÓN**

**DEPENDENCIA**

**INSEGURIDAD**

02.

# AUTONOMÍA Y CLAVES PRÁCTICAS



# CLAVES DE AUTONOMÍAS POR ETAPAS

## PRIMARIA

- Mochila
- Ropa
- Tareas básicas
- Responsabilidad de pequeñas decisiones

## SECUNDARIA

- Conflictos sociales
- Organización académica
- Toma de decisiones



# MÉTODO DE LOS 3 PASOS

1

Observar qué pueden hacer solos.

2

Guiar sin resolver por ellos.

3

Retroalimentar reforzando el esfuerzo.



# PREGUNTAS CLAVE PARA EL CAMBIO



¿QUÉ PODRÍAS HACER YA?

¿QUÉ MIEDOS APARECEN

¿QUÉ PASARÍA SI SE EQUIVOCAN?

El cambio empieza con pequeñas preguntas.

A veces, el mayor obstáculo no son ellos, somos nosotros y nuestros miedos.

03.

# CASOS PRÁCTICOS Y ROLE-PLAYING



# EL OLVIDO DE LA MOCHILA: ¿PROTEGER DEL EXAMEN O ENSEÑAR A HACERSE CARGO?

Martina, 9 años (4o de Educación Primaria). Es una niña con buenas capacidades académicas, pero muy dependiente de los recordatorios de sus padres. Siempre deja la mochila en el sofá y le cuesta concentrarse en las tareas de organización y autonomía personal. Sus padres (vosotros) reconocéis que, por evitarla discusión, o el “sufrimiento”, a veces le habéis recordado las cosas, o incluso se las habéis metido en la mochila, ya que seguís revisándola con ella la noche antes para que no se le olvide nada.

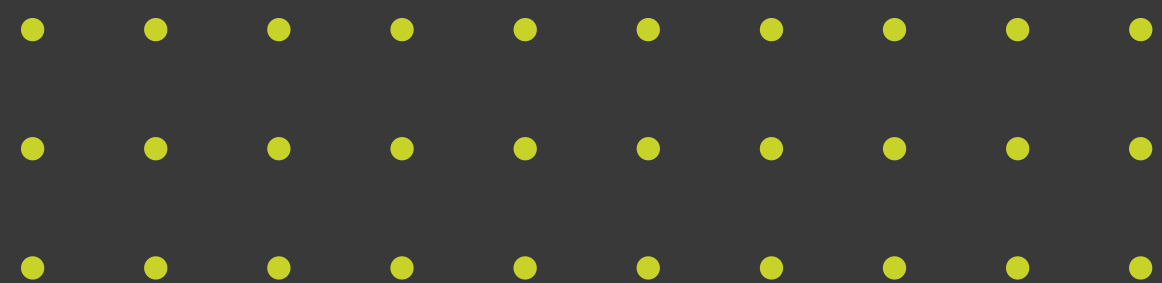
Hoy tenía un examen importante de inglés y, a las 8:45h, ya de camino al colegio, os dais cuenta de que ha olvidado la carátula con todo el material de estudio. Martina rompe a llorar, se pone a la defensiva y os dice: “¡Esto esculpa vuestra por no recordármelo ayer!”

¿Cómo actuar inmediatamente (a las 8:45h) para gestionar la crisis, pero, sobre todo, cómo utilizar esta situación para fomentar su autonomía sin caer en la sobreprotección?

# EL OLVIDO DE LA MOCHILA: ¿PROTEGER DEL EXAMEN O ENSEÑAR A HACERSE CARGO?

## 1. Reacción inmediata:

- ¿Cuál es la primera emoción que sentí?
- ¿Qué haríais en ese momento?
- ¿Qué mensaje de dependencia le dais si le lleváis el material?



# EL OLVIDO DE LA MOCHILA: ¿PROTEGER DEL EXAMEN O ENSEÑAR A HACERSE CARGO?

## 2. Planificación a largo plazo:

- El problema no es el olvido, sino el hábito.
- Identificad la responsabilidad que Martina ya puede asumir.
- Definid un lugar y hora de la tarde en la que Martina será la única responsable de ese proceso.



# EL OLVIDO DE LA MOCHILA: ¿PROTEGER DEL EXAMEN O ENSEÑAR A HACERSE CARGO?

## 3. Role-playing y conversación:

- Simulad la conversación con Martina al volver del colegio, después de que haya asumido la consecuencia.
- Buscad frases que:
  - Validen su frustración sin culparos.
  - Establezcan el nuevo “plan de revisión de mochila” como un acuerdo, no como un castigo.



# GESTIÓN DE NOTAS Y EL MÓVIL: DEJAR DE CONTROLAR PARA EMPEZAR A ACOMPAÑAR

David, 15 años (3º ESO). Es un adolescente inteligente, pero muy inconstante. Tiene dificultades con la organización académica y la gestión del tiempo. Pasa la mayor parte de las tardes jugando online o con el móvil. Siempre habéis sido vosotros quienes le habéis recordado los trabajos y le habéis preguntado por las notas, ejerciendo un exceso de control en actividades diarias.

Sus notas de Matemáticas y Física han bajado. Cuando le pedís la agenda o la planificación, os dice que no usa nada de eso. Cuando le retirasteis el móvil, la reacción fue de aislamiento y desafío: “Soy lo suficientemente mayor para saber lo que hago, déjame en paz”.

¿Cómo transformar el problema de las notas en una oportunidad para que David asuma la responsabilidad de su propio aprendizaje y su toma de decisiones, en lugar de resolver el problema por él?



# GESTIÓN DE NOTAS Y EL MÓVIL: DEJAR DE CONTROLAR PARA EMPEZAR A ACOMPAÑAR

## 1. Consecuencias y miedos:

- ¿Cuál de las consecuencias de la sobreprotección identificadas en el Bloque 1 se manifiesta aquí (dependencia, baja tolerancia a la frustración, inseguridad)?
- ¿Qué miedos parentales os dificultan “dejar hacer”?



# GESTIÓN DE NOTAS Y EL MÓVIL: DEJAR DE CONTROLAR PARA EMPEZAR A ACOMPAÑAR

## 2. Aplicación de la estrategia:

- ¿Cómo aplicarían el método de los tres pasos (observar-guiar-retroalimentar) para que David mejore sus notas? En lugar de hacerle un horario ¿cómo le enseñarían a hacer su propio horario?



# GESTIÓN DE NOTAS Y EL MÓVIL: DEJAR DE CONTROLAR PARA EMPEZAR A ACOMPAÑAR

## 3. Role-playing y negociación:

- Simulad la conversación clave con David sobre el uso del móvil y el plan de estudios. El objetivo es que David mismo proponga las soluciones y las consecuencias (por ejemplo, “si cumplo mi horario de estudio, tendré una hora más de juego el fin de semana”).
- Cambiad los roles para practicar ambas perspectivas.



04.

# GESTIONAR LAS EMOCIONES PARENTALES



# RECONOCER LA BARRERA: EL MIEDO



¿Cuál de estos miedos os frena más?

# ESTRATEGIAS PARA LA ANSIEDAD PARENTAL

PAUSA Y RESPIRACIÓN

RED DE APOYO

ACEPTA EL ERROR  
COMO APRENDIZAJE



05.

# PLAN DE AUTONOMÍA FAMILIAR



# PLAN DE AUTONOMÍA FAMILIAR

## PLAN DE AUTONOMÍA FAMILIAR



### MI COMPROMISO PRÁCTICO

#### MÓDULO 1: LA ACCIÓN INMEDIATA

Este es el compromiso más importante: un cambio pequeño para empezar a practicar desde mañana.

##### ASPECTO DELEGADO

##### META 1: PEQUEÑO CAMBIO (ESTA SEMANA)

\_\_\_\_\_ asumirá la responsabilidad de:

##### META 2: MAYOR RETO (PRÓXIMO MES)

\_\_\_\_\_ asumirá la responsabilidad de:

#### MÓDULO 2: LA GESTIÓN PARENTAL

Reconozco que mis miedos pueden llevarme a sobreproteger. Mi compromiso es acompañar, no resolver.

##### HERRAMIENTAS DE AUTOCONTROL

##### MI MIEDO PRINCIPAL

Mi principal tentación para intervenir es el miedo al:

##### ESTRATEGIA PRÁCTICA (LA PAUSA)

Antes de intervenir, voy a aplicar la pausa, haciendo:

##### MI FRASE GUÍA (RECORDATORIO)

Voy a recordarme que:



# ¡MUCHAS GRACIAS!

Un pequeño cambio a partir de mañana  
puede generar una gran transformación.



[www.planbeducacionsocial.com](http://www.planbeducacionsocial.com)



@planb\_educacionsocial



Ayuntamiento  
de Salamanca



Salamanca  
Ciudad de Cultura y Saberes  
AYUNTAMIENTO DE SALAMANCA

