

## Senderos de transición: Cómo salir solo

La mayoría de las familias quieren que su hijo o hija adolescente consigan un empleo y aprendan a hacer más cosas por ellos mismo cuando sean adulto. Cuanto más hagan los adolescentes por su cuenta, más aprenderán a cuidarse. Conviene practicar las aptitudes necesarias con la familia para que progresen poco a poco hasta alcanzar el grado deseado de autonomía.

### He aquí algunas ideas para que su hijo o hija adolescente aprenda a salir solo de casa:

- Bañarse, vestirse e ir al baño sin ayuda.
- Tomar decisiones de la vida diaria, como qué ropa ponerse o qué comer en los restaurantes.
- Jugar a ratos solo fuera de casa.
- Caminar o andar en bicicleta alrededor de la manzana solos.
- Caminar solos a la casa de un vecino.
- Comprar algo sin ayuda en la tienda.
- Ir a la escuela o a actividades de la comunidad sin los padres.
- Ir a un campamento de verano de varias noches.

### He aquí algunos consejos para que se mantengan seguros:

- Enséñeles cómo manejarse frente a otras personas: con quién hablar y con quién no, qué información pueden compartir, etc.
- Hábleles de sexo y enséñeles a protegerse del abuso sexual (enséñeles cuáles son las partes privadas del cuerpo, qué partes no deben tocar los demás sin su permiso, etc.)
- Asegúrese de que lleven su tarjeta de identificación estatal u otra identificación con foto en su bolso o billetera.
- Ayúdelos a aprenderse su número de teléfono y pídales que carguen una tarjeta con el nombre y teléfono de usted o que tengan su número en el teléfono que carguen.
- Practiquen las habilidades necesarias antes de dejarlos salir solos:
  - o Pídales que le muestren cómo llegarían a la casa del vecino o a algún evento de la escuela.
  - o Pídales que practiquen cómo van a comportarse antes de cada salida que vayan a hacer solos (por ejemplo, déjelos salir varias veces con un amigo, sus hermanos o con uno de los padres).