



# ¿CÓMO DESARROLLAR LOS HÁBITOS DE AUTONOMÍA?

Que nuestros hijos desarrollen cierta autonomía e independencia en sus vidas dependerá mucho de la educación que les demos.

Según el área y la edad



## ¿Qué objetivos puede cumplir nuestro hijo?

### ÁREA DE LA ALIMENTACIÓN

#### 3-4 años

- Realizar juegos de imaginación donde se utilice el tenedor y la plastilina para prepararle de cara al uso aceptable del tenedor en las comidas.
- Empezar a usar la cuchara en juegos donde pasemos agua de un cubo a otro para después introducir el uso de la cuchara en purés y sopas.
- Beber poco agua en su vaso.
- Potenciar la variedad alimenticia mediante nuestro ejemplo.

#### 4-5 años

- Usar correctamente el tenedor.
- Usar la cuchara aceptablemente.
- Favorecer que empiece a comer sin la ayuda de los adultos.
- Empezar a beber cogiendo el vaso con una mano y con poco agua.
- Reforzar mediante una foto digital cuando consiga acabar bastante limpio para ir consiguiendo que aprenda a comer sin ensuciarse.



### ÁREA DEL VESTIDO

#### 3-4 años



- Preparar una tabla con dibujos de diferentes prendas (zapatos, calcetines, camiseta...) y cada día marcar qué ha conseguido quitarse, hasta que consiga desnudarse por completo.
- Jugar con muñecos que tengan ropa con botones para empezar la iniciación al desabrochado.
- Empezar a ponerse alguna prenda.
- Reforzar cualquier intento de vestirse o desvestirse.
- Usar cremalleras de juguete antes de empezar a introducir el movimiento desde su perspectiva en su propia ropa.

#### 4-5 años

- Preparar la misma tabla con dibujos para reforzar las prendas que es capaz de ponerse una vez se las hemos preparado.
- Desnudarse correctamente.
- Abrocharse botones grandes.
- Discriminar qué zapato tiene que ponerse en cada pie.
- Usar un cartón con el dibujo de dos zapatos y agujeros para pasar los cordones y aprender a hacer nudos.

### ÁREA DE LA HIGIENE

#### 3-4 años

- Control de la orina.
- Control de la defecación.
- Ser capaz de retener la orina primero mediante juegos de retener y soltar en el propio cuarto de baño para su posterior generalización en sitios donde no haya un servicio cerca.
- Iniciación en el uso del papel higiénico.
- Tirar de la cadena.



#### 4-5 años

- Lavado de manos.
- Preguntarle qué hay que hacer antes de comer, antes de dormir... para que participe activamente en dicho hábito.
- Lavarse la cara de manera adecuada.
- Cepillarse los dientes con un reloj que marque dos minutos y con nuestro ejemplo mientras nos miramos al espejo.
- Usar canciones, rutinas o juegos en el lavado del cuerpo y el pelo (si es corto) cuando estamos en la bañera.

### ÁREA DE LA RESPONSABILIDAD

#### 3-5 años



- Enseñarle a que se responsabilice de su cuerpo (si miro sabré donde piso y no me caeré).
- Hacerle cada vez más participe de qué hacemos con la ropa una vez la hemos usado, a llevar alguna prenda de su ropa seca al cuarto...
- Hacer que recoja sus juguetes cada vez de manera más autónoma; primero con ayuda y poco a poco de manera individual.
- Encargarle tareas domésticas acorde a su edad (recados, mensajes...).
- Permitirle que elija alguna prenda de ropa, un parque de los que están cerca de casa para ir en el tiempo de ocio...
- Permitirle que coma con mayor lentitud, pero que lo haga solo para que adquiera mayor destreza.
- Fortalecer el mensaje de apoyo en cualquiera de las acciones que emprenda. El intento es el mayor de los éxitos.
- Reforzar positivamente cualquier avance hacia su autonomía.

### ÁREA DEL SUEÑO

#### 3-5 años



- Empezar a conciliar el sueño y dormir solo en su cuarto.
- Dormir en su cama.
- Tener un horario regular de sueño.
- Realizar una rutina de baja activación psicofisiológica para facilitar el sueño (baño, cena, cuento y cama).
- Tener presente que los niños y niñas de estas edades duermen entorno a 10-12 horas.
- Eliminar el chupete, ya que puede perjudicar el crecimiento del paladar y la posición de los dientes. En su lugar se puede usar un muñeco, una luz pequeña, tener la puerta abierta...

## EJEMPLOS DE AUTONOMÍA que favorecen el desarrollo escolar de los niños

- **MASTICAR SÓLIDOS** influye positivamente en el desarrollo del lenguaje, ya que potencia la musculatura implicada en la articulación.
- **ABROCHAR BOTONES, SUBIR CREMALLERAS...** favorece la psicomotricidad fina, fundamental para el desarrollo de la escritura, ya que potencia la habilidad óculo-manual.
- **TENER RESPONSABILIDADES**, ser autónomo a la hora de comer, vestirse o dormir, potencia la autonomía en el trabajo escolar, así como la capacidad de organización, ya que facilita la organización de actividades, tiempo y contextos.
- **REALIZAR ACCIONES POR UNO MISMO** en cada una de las etapas potencia la autoestima.

