

### 3. Practicar.

- \* Ponedlo a practicar. Al principio hay que ofrecerle muchas ocasiones de práctica.
- \* Recordadle los pasos que tiene que seguir: “*primero mojar la cabeza, después el champú...*”
- \* Elogiadle los primeros avances.
- \* Poco a poco disminuir la ayuda.
- \* Las prisas no son buenas, por eso tenéis que organizaros para disponer de tiempo suficiente.

### 4. Supervisar.

- \* Hay que revisar cómo va realizando lo que le encomendáis. Si un niño está aprendiendo a peinarse, tenéis que revisar que ha quedado bien.
- \* Si no está del todo bien, decidle en qué puede mejorar.
- \* Elogiad y valorad su realización.

### Y además...

- \* Algunos padres soléis decir que vuestro hijo sabe hacer las cosas, pero que finalmente, preferís hacerlo vosotros mismos por prisa o inseguridad. A la larga, esa forma de actuar hace que efectivamente los niños no tengan autonomía: cuando queráis que lo hagan ellos solo, o ya no sabrá hacerlo, o se negarán.
- \* En otros casos se niegan a hacer las cosas. En este caso valorad si no quiere porque no está a su alcance o por su propia comodidad.
- \* Por lo general, si se lo ofrecéis como un privilegio (“*ya eres mayor...*”) lo aceptará mejor que si lo hacéis como un mandato sin más.
- \* Si no lo hace por comodidad, decidle que ya es mayor, que debe hacerlo por sí sólo e ignorad las quejas.
- \* La mayoría de los niños pequeños, entre los dos o cuatro años, sí quieren hacer las cosas solos y son los propios padres los que no los dejáis, por los motivos indicados. Por eso, aprovechad esos años para impulsar y animar su la autonomía personal.

Elaborados por Jesús Jarque. Más materiales en [www.familiaycole.com](http://www.familiaycole.com)

## FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

# Enseñar hábitos de autonomía personal



Elaborados por Jesús Jarque García, Pedagogo

Encuentra más materiales en [www.familiaycole.com](http://www.familiaycole.com)

## ¿Por qué es importante la autonomía personal?

\* El desarrollo de la autonomía personal es un objetivo prioritario en la educación y en el desarrollo de un niño. Se considera autónomo a aquel que es capaz de realizar sin ayuda, aquellas actividades propias de su edad, de su capacidad y de su entorno socio cultural.

\* Un niño o una niña poco autónomo suele ser dependiente, requiere ayuda continua, tiene poca iniciativa, y tiene más dificultades para solucionar los problemas propios de su edad.

\* Esas mismas características pueden reflejarse en su aprendizaje o en la relación con otros niños. De ahí la importancia de su desarrollo: normalmente cuando progresan en este aspecto, también lo hacen en su aprendizaje y relación con los demás.

## ¿Qué hábitos enseñar?

\* La norma general es que todo aquello que pueda hacer solo, siempre que no ponga en riesgo su seguridad, debe hacerlo él mismo.

\* También es válido como criterio enseñar aquellos hábitos que tienen adquiridos la mayoría de niños o niñas su misma edad.

\* Como guía, pueden servir los siguientes hábitos, expuestos en distintas áreas.

1. **HIGIENE.** Todo lo referido a la higiene y autocuidado personal. Por ejemplo, el control de esfínteres, lavarse las manos sólo, cepillado de dientes, el baño, lavarse la cabeza, peinarse, usar los productos de higiene...
2. **VESTIDO.** El uso de las prendas y su cuidado: ponerse distintas prendas (pantalones, calcetines, abrigos, zapatos, cremalleras, botones...) guardarlas en el lugar adecuado, elegir la propia indumentaria...
3. **COMIDA.** Relacionado con la conducta alimentaria: comer solo, usar los cubiertos, respetar las normas básicas de educación en la mesa, poner y quitar la mesa, prepararse una merienda...

4. **VIDA EN SOCIEDAD Y EN EL HOGAR.** Son hábitos referentes a la relación con los demás, el uso de algunos servicios comunitarios y la conducta en el hogar: van desde saludar a la gente conocida, escuchar, pedir por favor y dar las gracias; respetar turnos en juegos, pedir prestadas las cosas, conocer los lugares para cruzar la calle, evitar peligros (enchufes, productos tóxicos) ordenar sus pertenencias, usar el teléfono, comprar, usar el transporte público o disfrutar de servicios de ocio, como el cine.

## ¿Cómo se enseñan?

\* La mayoría de los niños funcionan muy bien con rutinas, por tanto lo ideal será conseguir que esos hábitos se conviertan en rutinarios.

\* Con una práctica adecuada, los hábitos se aprenden en 20 o 30 días

### 1. Decid qué le vais a exigir y preparad lo necesario.

\* Lo primero es decidir lo que razonadamente le vais a exigir, evitando pensamientos como: *“prefiero hacerlo yo que lo hago antes y mejor”*. Comenzar cuanto antes.

\* Que le exijáis algo adecuado a su edad.

\* Hay que ser constantes y hacerlo en todos los lugares.

\* Todos debéis ir “a una”: no vale que papá lo exija y mamá no, o al contrario.

\* Preparad lo necesario. Por ejemplo, si le vamos a exigir guardar sus juguetes, hay que prepararle un lugar adecuado.

### 2. Explicadle qué tiene que hacer y cómo debe hacerlo.

\* Tenéis que explicadle muy claro y con pocas palabras, qué es lo que queréis que haga, dándole seguridad: *“desde hoy vas a ser un chico mayor y te vas a lavar la cabeza tú solito, sé que lo vas a hacer muy bien”*.

\* Los padres lo haréis primero para hacer de modelo.

\* Pensad en voz alta mientras lo hacéis: *“Primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú en la mano...”*

\* Aseguraos de que comprende las instrucciones, para eso es bueno pedirle que os las repita.