

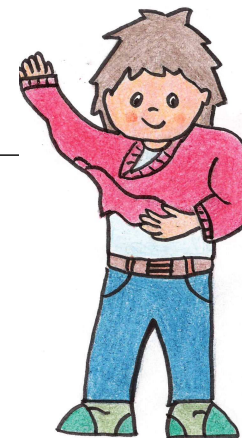
3º. Practicar	<ul style="list-style-type: none"> - Ponedlo a practicar. Al principio hay que ofrecerle muchas ocasiones de práctica. - Recordadle los pasos de lo que tiene que hacer: <i>"primero mojarle la cabeza, después el champú..."</i> - Elogiadle los primeros avances. - Poco a poco disminuir la ayuda. - Las prisas no son buenas, por eso hay que organizarse para disponer de tiempo suficiente.
4º. Supervisar	<ul style="list-style-type: none"> - Hay que revisar cómo va realizando lo que se le encomienda. Si un niño está aprendiendo a peinarse tenemos que revisar que ha quedado bien. - Elogiar y valorar su realización. Si no está del todo bien, decidle en qué puede mejorar.

Y ADEMÁS...

- Algunos padres suelen decir que su hijo sabe hacer las cosas, pero que finalmente prefieren hacerlos ellos mismos por prisa o inseguridad. A la larga, esa forma de actuar hace que efectivamente los niños no tengan autonomía: cuando quieran que lo haga o ya no sabrá hacerlo, o se negará.
- En otros casos se niegan a hacer las cosas. En este caso valorar si no quiere porque no está a su alcance o por propia comodidad.
- Por lo general si se lo ofrecemos como un privilegio (*"ya eres mayor..."*) lo aceptará mejor que si lo hacemos como un mandato sin más.
- Si no lo hace por comodidad, decidle que ya es mayor, que debe hacerlo por sí sólo e ignorar las quejas.
- La mayoría de los niños pequeños, hacia los tres o cuatro años, sí quieren hacer las cosas solos y son los propios padres los que no los dejan, por los motivos indicados. Por eso, aprovechad esos años para impulsar y animar en la autonomía personal.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

ENSEÑAR HÁBITOS DE AUTONOMÍA



Elaborados por *Jesús Jarque García*
www.jesusjarque.com

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTONOMIA?

- 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 de alguna manera suele estar sobreprotegido.
- 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?

- Como norma general 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 de una determinada edad.
- Como guía, pueden servir los siguientes hábitos, expuestos en distintas áreas:

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...
VESTIDO	- Todo lo que se refiere al 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.
COMIDA	- Relacionado con la conducta alimentaria: comer solo, usar los cubiertos, respetar las normas básicas de educación en la mesa, prepararse una merienda...

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 prestado, 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 ENSEÑA?

- 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 adquieren de 20 a 30 días.

1º. Decidir qué le vamos a exigir y preparar lo necesario	<ul style="list-style-type: none"> - Lo primero es decidir lo que razonadamente le vamos a exigir, evitando pensamientos como: <i>"prefiero hacerlo yo que lo hago antes y mejor"</i>. Comenzar cuanto antes. - Que le exijamos algo adecuado a su edad. - Hacedlo siempre y en todo lugar. - Todos deben ir "a una": no vale: <i>"con papá tengo que hacerlo, pero con mamá no"</i>. - Preparad lo necesario: si le vamos a exigir guardar sus juguetes, hay que prepararle un lugar adecuado.
2º. Explicarle qué tiene que hacer y cómo	<ul style="list-style-type: none"> - Hay que explicarle muy claro y con pocas palabras qué es lo que queremos que haga, dándole seguridad: <i>"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"</i>. - Enseñadle realizándolo vosotros primero. - Pensad en voz alta mientras lo hacéis: <i>"Primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú en la mano..."</i> - Aseguraos de que comprende las instrucciones, para eso es bueno pedirle que os las repita.