



HÁBITOS DE AUTONOMÍA **(INFANTIL-PRIMARIA)**

El desarrollo de la autonomía personal es un objetivo prioritario en la educación de un niño, ya que es la base del aprendizaje durante toda su vida.

Un niño autónomo es aquel que es capaz de realizar por sí mismo aquellas tareas y actividades propias de los niños de su edad y de su entorno socio cultural.

Un niño poco autónomo es un niño dependiente, que requiere ayuda continua, con poca iniciativa, de alguna manera sobre protegido.



¿QUÉ HÁBITOS ENSEÑAR?

Como norma general todo aquello que el niño pueda hacer solo, siempre que no entrañe peligro, debe hacerlo él mismo.

Como guía, pueden servir los siguientes hábitos que están expuestos de menos a más en distintas áreas también se indica la edad a la que se recomienda los niños deben tenerlos adquiridos:

1. HIGIENE

- Realizar de forma autónoma el lavado de pies y manos. (5 años)
- Lavarse las manos antes de las comidas. (5 años)
- Cepillarse los dientes después de cada comida. (5 años con supervisión, 6 años solos)
- Ducharse o bañarse solo. . (5-6 años)
- Ser autónomo en el water: sentarse, bajarse, limpiarse, tirar de la cadena. (4-5 años)

2. VESTIDO

- Poner y quitarse ropa sin cierres; con cierres, comenzar por un muñeco y luego en su propio cuerpo. (5 años)
- Meter botones en ojales. (5 años)
- Vestirse y desvestirse por sí mismo.(5 años)
- Atar los zapatos. (7 años)
- Ir disminuyendo de forma progresiva la ayuda que se le presta.



3. COMIDA

- Mantener un horario fijo en las comidas.
- Aceptar la comida que corresponde a cada día.
- Adiestrarle ejemplificarle con una posición y postura correcta para comer.
- Consumir fruta en postres y meriendas.
- Potenciar el uso de cubiertos.
- No comer triturado
- Controlar berrinches, levantarse constantemente ausentarse de la mesa.

4. SUEÑO:

- Acostarse en su propia cama y no en la de ningún familiar.
- Horario normalizado durante todos los días de la semana.
- Respetar el descanso de los demás miembros de la familia.
- Habituarles a ojear o leer cuentos antes de dormir.



5. JUEGO Y TRABAJO:

- Establecer un horario de juego y un horario de actividades domésticas a desarrollar como forma de responsabilidad en la casa.
- Concienciarle de que es necesaria su aportación en casa: recoger sus juguetes, poner la mesa, sacar la basura, regar plantar, recoger su ropa, ordenar el cuarto de baño...
- Establecer un horario de responsabilidades entre todos los miembros de la familia y que éste figure en un lugar visible para todos.
- Respetar y usar adecuadamente los juguetes .
- Limitar el horario de televisión y seleccionar los programas adecuados a su edad.

6. CONTROL DE ESFÍNTERES:

- No recriminar ni castigar a los niños por el hecho de mojar la cama.
- Alabar o premiar al niño cuando contenga la orina o no moje la cama.
- El niño puede beber todo el líquido que desee.
- No debe despertarse al niño para que orine por la noche.
- Debe seguir un tratamiento para el control progresivo del pipí y con anotaciones hechas con una ficha de control.

¿CÓMO SE ENSEÑAN LOS HÁBITOS?

La mayoría de los niños funcionan muy bien con rutinas, luego 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 DECIDID QUE LE VAMOS A EXIGIR Y CUANDO:

- Lo primero es decidir lo que razonadamente le vamos a exigir, evitando pensamientos como: *"prefiero hacerlo yo, lo hago antes y mejor"*. Comenzar cuanto antes.
- Que le exijamos algo adecuado a su edad.
- Hacedlo siempre y en todo lugar: todos los días.
- Todos a una: no vale: *"con papá tengo que hacerlo, pero con mamá no"*.
- 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:

- Hay que explicarle muy clarito y con pocas palabras qué es lo que queremos 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"*.
- Enseñadle realizándolo vosotros primero.
- 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: pedidle que os la repita.

3º PRACTICAR:

- Ponedlo a practicar. Al principio hay que ofrecedle muchas ocasiones de práctica.
- Recordadle los pasos de lo que tiene que hacer: *"Primero mojarte la cabeza, después el champú..."*
- Elogiadle los primeros avances.
- Poco a poco disminuir la ayuda.
- Las prisas no son buenas: preparad el tiempo necesario, al menos al principio.



4º SUPERVISAR:

- 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.

¿QUÉ HACEMOS CUANDO NO QUIERE?

- Valorar si no quiere porque no está a su alcance o por 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, decídele que ya es mayor, que debe hacerlo por sí sólo e ignorar las quejas.
- Si todavía se sigue negando podéis adoptar varias medidas: sufrir las consecuencias (por ejemplo si no quiere prepararse la merienda), retirarle algún privilegio (algún juguete o actividad) o utilizar la sobrecorrección: practicar y practicar la conducta adecuada.



RECOMENDACIONES FINALES:

- Ofrecerles alternativas para que elija.
- Dejarle actuar reconociendo su esfuerzo cuando se enfrenta a dificultades.
- No atosigarlo con preguntas.
- Mas que darle respuestas hacerle pensar.
- Enseñarle a buscar soluciones fuera.
- No desanimarle.



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LAS ESCUELAS PÍAS

C/ Ocaña, 191 - Madrid 28047

Tlf: 91 718 36 85 - Fax: 91 717 87 81

E-mail: sec.alu3@escolapiostd.es

Página web: www.escolapiosaluche.es

