

*La flor que florece en la adversidad es la más rara.
Aromosa de todas.*

Mulan



HÁBITOS DE AUTONOMÍA PERSONAL



El desarrollo de los hábitos de autonomía personal incide en el desarrollo cognitivo, en la personalidad, las habilidades y también en el desarrollo de la autoestima y la socialización, por lo que, en **edades tempranas** (etapa de Educación Infantil) **sienta las bases para una buena adquisición de los aprendizajes** que se desarrollan en la escuela.

Esto supone la **participación conjunta de la escuela y la familia**, ya que ambas instituciones educativas representan los ambientes dónde el niño aprende a interactuar.

¿CÓMO SE ENSEÑAN LOS HÁBITOS?

La mayoría de los niños funcionan muy bien con **rutinas**, luego lo ideal es que esos hábitos se conviertan en rutinarios. Esto se puede realizar a través de las actividades cotidianas.



1. **No debemos ser autoritarios.** Dar órdenes, amenazarles, castigarles o gritar no les ayuda a asumir sus responsabilidades.
2. Decidid **qué le vamos a enseñar y cuando**:
 - ❖ Lo primero es decidir lo que le vamos a enseñar
 - ❖ Enseñar algo adecuado a su edad.
 - ❖ Hacerlo siempre y en todo lugar: todos los días.
 - ❖ Todos a una: “no vale con papa tengo que hacerlo, con mama no”.
 - ❖ Preparad todo lo necesario: si le vamos a enseñar a guardar sus juguetes, hay que preparar un lugar adecuado.
3. Explicarle **qué tiene que hacer y cómo**:
 - ❖ Hay que explicarle muy clarito y con pocas palabras que es lo queremos que haga, dándole la 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, como 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: pedirle que os lo repita.

*La flor que florece en la adversidad es la más rara.
Asumo de todas.*

Mulan



4. **Practicar:**

- ❖ Ponerlo en práctica: hay que ofrecerles muchas ocasiones de práctica.
- ❖ Recordarle los pasos que tiene que hacer: Primero mojarte la cabeza, después el champú....
- ❖ Elogiarle los primeros avances: Es importante subrayar todo lo que va consiguiendo para que sienta la satisfacción de haberlo logrado.
- ❖ Enseñar en un ambiente relajado y sin prisas. No podemos enseñar sobre la marcha, se enseñará por la tarde o el fin de semana.
Sino ofrecemos a nuestros hijos el tiempo que necesitan para aprender, únicamente les estaremos transmitiendo lo que queremos que haga en ese momento sin darle la oportunidad de que lo aprenda y lo interiorice.
- ❖ Poco a poco disminuir la ayuda.

5. **Supervisar:**

- Hay revisar cómo va realizando lo que se le encomienda. Si está aprendiendo a atarse las zapatillas hay que revisar si lo está haciendo bien.



La flor que florece en la adversidad es la más rara y hermosa de todas.



Mulan

¿QUÉ LE PODEMOS ENSEÑAR?

3-4 AÑOS	
COMIDA	- Permanece sentado durante las comidas - Usa la cuchara y el tenedor y come solo sin derramar mucha comida - Bebe en el vaso - Come de todo. - Mastica correctamente
VESTIDO	- Sabe desnudarse - Se pone prendas fáciles (con velcro, botones fáciles, hebillas fáciles...) - Coloca la ropa sucia en su lugar
ASEO	- Sabe sonarse la nariz - Controla el pis por el día sin accidentes - En general, controla el pis por las noches, puede levantarse o hay que despertarlo. - Va solo al baño, sabe bajarse la ropa para ir al baño y está aprendiendo a limpiarse - Sabe que tiene que tirar de la cadena - Se lava correctamente las manos - Se limpia los dientes con ayuda
SUEÑO	- Sabe dormirse solo, sin necesidad de objetos de ayuda: chupetes, televisión... - Va dejando de hacer las siestas, de acuerdo a sus necesidades - Es importante que tenga unas horas de sueño nocturno adecuado (unas 12 horas diarias) - Puede extrañar el dormir en sitios poco habituales, por lo que necesita que se le explique con antelación.
RESPONSABILIDADES EN EL HOGAR	- Ayuda a ordenar los juguetes que usa - Ayuda a ordenar la compra - Ayuda a poner la mesa.
EN RELACIÓN CON SUS IGUALES	- Colabora en los juegos, pero lo hace en paralelo con grupos de dos o tres niños - Puede esperar su turno de juego y participar cuando le toca.

EN EL COLEGIO	- Se responsabiliza ocasionalmente de los juguetes y los objetos que lleva de su casa al colegio - Aprende a conocer las rutinas de aula - Aprende a cuidar el material del colegio y a responsabilizarse de él. - Puede esperar turno para que le atiendan o revisen su trabajo.
4-5 AÑOS	
COMIDA	- Sabe rebañar el plato - Uso relativo de la servilleta - Inicio uso del cuchillo (alimentos blandos)
VESTIDO	- Se desviste correctamente a un ritmo adecuado - Se viste, aunque necesita ayuda en aspectos concretos - Sabe abrochar botones, cremalleras... - Al salir del baño sabe que tiene que ordenar la ropa
ASEO	- Es autónomo en el control de esfínteres diurno, aunque todavía no se limpia correctamente - Empieza a resolver sólo sus necesidades por la noche (pis) - Sabe que hay que limpiarse los dientes después de cada comida, aunque necesita ayuda y supervisión
SUEÑO	- Duerme unas 12 horas - Sabe que ha de ir a dormir aunque los demás no lo hagan - Acepta ir a dormir fuera de su casa, pero precisa que le den los puntos de referencia de su nuevo lugar.
RESPONSABILIDADES EN EL HOGAR	- Ordena la ropa que se quita (pijama, zapatos,...) - Ordena sus objetos/juguetes en el sitio correspondiente - Puede poner la mesa - Puede ser responsable del cuidado de una flor o de una tarea simple
EN RELACIÓN CON SUS IGUALES	- Acepta los turnos de juego, aunque no siempre los respeta - Escenifica juegos en los que imita a la familia o escenas del colegio - Se asocia a grupos reducidos para jugar y le gusta participar en los juegos cooperativos.

EN EL COLEGIO	- Conoce y respeta las normas del aula - Cuida el material - Puede realizar recados simples dentro del colegio - Puede llevar recados de la familia al colegio y viceversa
5-6 AÑOS	
COMIDA	- Mejora en el uso de los cubiertos. Todavía tiene dificultades en coordinación de tenedor y cuchillo - Sabe servirse de una botella que no pese - Se prepara el desayuno o merienda fácil
VESTIDO	- Se viste con agilidad - Se gira las prendas para ponérselas de forma correcta - Sabe ordenar la ropa limpia en el armario - Ordena la ropa al salir del baño
ASEO	- Durante la noche va al baño sin ayuda - Se limpia al salir del baño con corrección - Sabe ducharse con ayuda - Empieza a peinarse - Se lava los dientes
SUEÑO	- Duerme 10 a 12 horas - La falta de sueño puede llevarlo a inhibirse en las actividades: ej. puede pedir ir a dormir aunque la actividad sea interesante si tiene sueño. - Sabe prepararse para ir a dormir: desnudarse, organizar la cama... - No tiene problemas para ir a dormir sin los padres (excursión, colonias, campamentos,...) por una o dos noches
RESPONSABILIDADES EN EL HOGAR	- Ordena sus juguetes - Sabe ser responsable de algún animal que requiera pocos cuidados - Puede ser responsable de tareas domésticas simples: polvo, barrer,...
EN RELACIÓN CON LOS IGUALES	- Juega con otros niños y niñas y tiene iniciativas - Le gusta mandar a los demás y proteger a los hermanos menores - Le gustan los juegos de imitación - Entiende y respeta las reglas sencillas del juego

EN EL COLEGIO	- Le gusta llevar sus trabajos escolares para mostrarlos en casa - Necesita instrucciones claras porque quiere hacer las cosas bien - Hace recados en el colegio - Lleva recados a casa y de casa al colegio
6-7 AÑOS	
COMIDA	- Uso adecuado de los cubiertos - Aprende a cortar los alimentos - Sabe servirse de una jarra - Ayuda de forma eficaz a la preparación de platos fáciles - Conoce y respeta las normas en la mesa
VESTIDO	- Se viste sin problemas - Comienza el aprendizaje de la lazada de los zapatos - Deja correctamente la ropa limpia y sucia en el lugar adecuado
ASEO	- Se ducha solo - Se interesa por la higiene e intenta ir limpio (pide lavarse, cambiarse de ropa si se ensucia...)
SUEÑO	- Duerme unas 10 horas - Sabe conciliar el sueño, buscando estrategias adecuadas para conseguirlo - Puede mostrarse autónomo en las situaciones en las que deba dormir sin los padres
RESPONSABILIDADES EN EL HOGAR	- Mantiene el orden de sus cosas - Debe ser el responsable del orden de sus juguetes - Puede ser responsable de la limpieza (bidé, lavabo), del orden (lavavajillas) o del cuidado de alguna cosa.
CON LOS IGUALES	- Juega en grupos de tres o más. - Acusa a compañeros - No acepta de buen grado perder en el juego y puede hacer trampas - Es capaz de comprender las reglas de los juegos
EN EL COLEGIO	- Sabe los deberes que debe llevar a casa - Es responsable de sus cosas