

## ENSEÑAR HÁBITOS DE AUTONOMÍA

### **¿Por qué es importante?**

El desarrollo de la autonomía personal es un objetivo prioritario en la educación de un niño. 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.

Los niños con pocos hábitos de autonomía, generalmente presentan problemas de aprendizaje y de relación con los demás. 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 el niño pueda hacer solo, siempre que no entrañe peligro, debe hacerlo él mismo. También es válido como criterio enseñar aquellos hábitos que tienen adquiridos la mayoría de niños de una edad.

Como guía, pueden servir los siguientes hábitos que están expuestos de menos a más en distintas áreas:

**Higiene:** Todo lo referido a la higiene y autocuidado personal: por ejemplo: 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, Medias, abrigos, zapatos, cremalleras, botones), guardarlas en el lugar adecuado, elegir la propia indumentaria.

**Comida:** Relacionado con la conducta alimentaria: Comer solo, uso de los distintos instrumentos, respetar unas 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

r 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 (ir al cine).

### ¿Cómo se enseña?

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 Decidir qué levamos a exigir y preparar lo necesario*

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.

Hacerlo siempre y en todo lugar: todos los días.

Todos a una: no vale: "con papá tengo que hacerlo, pero con mamá no".

Preparar lo necesario: si le vamos a exigir guardar sus juguetes, hay que prepararle un lugar adecuado.

#### *2º Explicarle qué tiene que hacer como*

Hay que explicarle muy clarito y con pocas palabras qué es lo que queremos que haga, dándole seguridad: "Desde hoy vas a ser un Niño mayor y te vas a poner la ropa tú solito, sé que lo vas a hacer muy bien".

Enseñarle realizándolo ustedes primero.

Pensar en voz alta mientras lo hacen: "Primero meto esta pierna, después la otra y me levanto pantalón"

Asegúrese de que comprende las instrucciones: pedirle que las repita

### *3 ° Practicar*

Ponerlo a practicar. Al principio hay que ofrecerle muchas ocasiones de práctica.

Recordarle los pasos de lo que tiene que hacer: "Primero pones la pierna, después?"

Elogiarle los primeros avances.

Poco a poco disminuir la ayuda.

Los apuros no son buenos: preparar el tiempo necesario, al menos al principio.

### *4° 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.

Elogiar y valorar su realización. Si no está del todo bien, decirle qué puede mejorar.

### *Y si 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, decirle que ya es mayor, que debe hacerlo por sí sólo e ignorar las quejas.

Si todavía se sigue negando pueden adoptar varias medidas: sufrir las consecuencias (por ejemplo si no quiere recoger los juguetes), retirarle algún privilegio (algún juguete o actividad) o utilizar la sobrecorrección: practicar y practicar la conducta adecuada.