

# EDUCANDO A NUESTROS HIJOS...



**BOLETÍN N° 3. ENERO.**

# EDUCAR EN HÁBITOS DE AUTONOMÍA.




## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTONOMÍA?

El desarrollo de la autonomía personal es un objetivo prioritario en la educación y en el desarrollo de un niño. Se considera autónomo, a aquél que es capaz de realizar sin ayuda, las actividades propias de su edad.

- Un niño/a poco autónomo suele ser dependiente, requiere ayuda continua, tiene poca iniciativa, y de alguna manera suele estar sobreprotegido.

## ¿QUÉ HÁBITOS ENSEÑAR?

En general, todo aquello que pueda hacer solo, siempre que no ponga en riesgo su seguridad, debe hacerlo él mismo. Como guía, pueden servir los siguientes hábitos:

HIGIENE	<p>Todo lo referido a la higiene y autocuidado personal. Por ejemplo, el control de esfínteres, lavarse las manos, cepillado de dientes, el baño, lavarse la cabeza, peinarse usar los productos de higiene...</p> 
VESTIDO	<p>Todo lo que se refiere al uso de las prendas: ponerse distintas prendas (pantalones, calcetines, abrigos, zapatos, cremalleras, botones...) guardarlas en el lugar adecuado, elegir la propia ropa.</p> 
COMIDA	<p>Relacionado con la conducta alimentaria: comer solo, usar los cubiertos, respetar las normas básicas de educación en la mesa, prepararse una merienda,...</p> 

**VIDA EN  
SOCIEDAD  
Y EN EL  
HOGAR**

Por ejemplo, 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,...



**¿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.

<b>1º</b> Decidir qué le vamos a exigir y preparar lo necesario	<p>Lo primero es decidir lo que le vamos a exigir, evitando pensamientos como: "prefiero hacerlo yo que lo hago antes y mejor". Comenzar cuanto antes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que le exijamos algo adecuado a su edad.</li> <li>- Hacedlo siempre y en todo lugar.</li> <li>- Ir todos "a una": no vale "con papá tengo que hacerlo, pero con mamá no".</li> <li>- Preparad lo necesario: si le vamos a exigir guardar sus juguetes, hay que prepararle un lugar adecuado.</li> </ul>
<b>2º</b> Explicarle qué tiene que hacer y cómo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicarle claro 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".</li> <li>- Enseñadle realizándolo vosotros primero.</li> <li>- Pensad en voz alta mientras lo hacéis: "Primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú en la mano..."</li> <li>- Aseguraos que comprende las instrucciones, para eso es bueno pedidle que os la repita.</li> </ul>
<b>3º Practicar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al principio hay que ofrecerle muchas ocasiones de práctica.</li> <li>- Recordadle los pasos: "primero mojarte la cabeza, después el champú..."</li> <li>- Elogiadle los primeros avances.</li> <li>- Poco a poco disminuir la ayuda.</li> <li>- Las prisas no son buenas, hay que organizarse para disponer de tiempo suficiente.</li> </ul>
<b>4º Supervisar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisar cómo lo va realizando. Si está aprendiendo a peinarse, tenemos que revisar que ha quedado bien.</li> <li>- Elogiar y valorar su realización. Si no está del todo bien, decidle en qué puede mejorar.</li> </ul>

Extraído de "Folletos de ayuda a padres y madres" de Jesús Jarque García.