

<p>3º PRACTICAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ponedlo a practicar. Al principio hay que ofrecedle muchas ocasiones de práctica. - Recordadle los pasos de lo que tiene que hacer: "<i>Primero mojarte la cabeza, después el champú...</i>" - Elogiadle los primeros avances. - Poco a poco disminuir la ayuda. - Las prisas no son buenas: preparad el tiempo necesario, al menos al principio.
<p>4º SUPERVISAR</p>	<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.

<p>... Y SI NO QUIERE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar si no quiere porque no está a su alcance o por comodidad. - Por lo general si se lo ofrecemos como un privilegio ("<i>Ya eres mayor...</i>") 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. - 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.
---------------------------	--

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

2. ENSEÑAR
HÁBITOS DE
AUTONOMÍA



Elaborados por *Jesús Jarque García*.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	
<ul style="list-style-type: none"> - 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?	
<ul style="list-style-type: none"> - 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, calcetines, 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 (ir al cine).
---------------------------------------	--

¿CÓMO SE ENSEÑA?	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 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, lo hago antes y mejor</i>". 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: "<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 clarito 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: pedidle que os la repita.