



LA CONQUISTA DE LA AUTONOMÍA

En sentido amplio el concepto de “hábitos de autonomía” comprendería el conjunto de habilidades adquiridas por el individuo a lo largo de su desarrollo para adaptarse a su entorno. Es decir la autonomía personal es la capacidad para actuar uno mismo, sin dependencia de otros ni de apoyos del medio.

En este momento evolutivo y en un sentido más concreto hablamos de conquista de la autonomía para referirnos a las actividades de la vida diaria, que el niño/a ha de ir incorporando a su conducta. El proceso de adquisición de autonomía comprende varios aspectos:

- por una parte a las **conductas de autocuidado**: Son los relativos al cuidado del propio cuerpo. Suelen agruparse estas actividades en tres grandes apartados: comida, vestirse y aseo. Vestirse, desnudarse, calzarse y descalzarse; usar funcionalmente la cuchara, el tenedor y el cuchillo, ducharse, peinarse, cepillarse los dientes.. son actividades elementales pero que están en la base de otras muchas. Son “habilidades básicas” y constituyen el fundamento de autonomía de una persona y necesitan de un aprendizaje.
- por otra a las de **autonomía en casa**: Son tareas caseras que contribuyen a aumentar la autonomía de quien es capaz de ejecutarlas. Abarca tareas como ordenar la habitación, recoger el baño, recoger la ropa sucia y colocarla ese conjunto de habilidades que delimitan la autonomía dentro del hogar y permite cooperar con el resto de la familia.

Estos hábitos personales deben ser fundamentalmente una realización familiar que tiene posteriormente una fuerte influencia en la adquisición de los aprendizajes escolares, así difícilmente podemos exigir al niño/a que realice los esfuerzos necesarios para los aprendizajes escolares si todavía no es autónomo para comer, vestirse o jugar, o plantea problemas a la hora de realizar dichas actividades de forma normativa.

¿CÓMO ENSEÑARLES A SER AUTÓNOMOS?

- Se le ha de explicar de forma clara la necesidad dormir, comer.... de forma autónoma, por sí mismo/a.
- Las normas que le demos han de ser claras, adoptando por parte de los padres una actitud serena, y razonada.
- Ser serios y serias en las posturas que adoptemos, si no existen razones supremas que nos hagan “ceder”.
- No deben de existir los premios sin más. Se les deberá indicar que está cumpliendo con su obligación y eso es lo que debe de hacer siempre; en todo caso felicitarle por lo que hace bien.
- “Si haces...te doy”... es una forma de “chantaje” inadecuada. Premios y castigos han de ser pocos y cuando existan deben ser fruto de la reflexión.
- Prestarle la menor atención posible cambiando de actividad, cuando haga algo mal y felicitándole cada vez que haga adecuadamente una tarea.
- Padres y madres han de ser coherentes en las normas y estar de acuerdo entre ellos.
- Anímales a que se relacionen con niños y niñas de su edad.
- Tenemos que admitir que se equivoquen, dejándoles que hagan por sí mismos las cosas, aunque las hagan mal.
- Los niños y las niñas desde temprana edad han de tener responsabilidades que cumplir en el seno familiar.
- Dar un trato por igual a todos los hijos e hijas.

HABITOS DE COMIDA



Los padres han de ser conscientes y admitir que la comida del hijo/a, no es un problema suyo, sino del propio niño/a, y que es él quien tiene que solucionarlo. Nunca utilizar la frase: “este niño no me come”, haciendo el problema propio y angustioso.

Conductas negativas que manifiestan:

- Los padres le tienen que “dar”
- No quieren comer a una determinada hora.
- Sólo admiten determinadas comidas.
- No usan adecuadamente los cubiertos.
- Presentan problemas de comportamiento a las horas de las comidas, como llamada de atención.

Hábitos adecuados a desarrollar:

- Hacer que comprendan que comer o no comer es un problema individual.
- Mantener un horario más o menos fijo en las comidas.
- Aceptar la comida que corresponda a cada día.
- Potenciarle una autonomía personal de forma progresiva en la utilización de los cubiertos.
- Servir de ejemplo de conducta, con una postura adecuada en la mesa.
- Reconocimiento en otras personas de cual es la posición adecuada para comer.

HABITOS DE SUEÑO



Un niño que no descansa adecuadamente no está en las mejores condiciones de realizar el trabajo escolar.

Conductas negativas que manifiestan:

- Son niños/as que no quieren acostarse en su propia cama, lo hace con sus padres.
- No se quieren acostar a la hora apropiada.
- Se quedan dormidos en el "sofá".
- Se levantan 10 o 15 minutos antes de entrar al colegio.

Hábitos adecuados a desarrollar:

- Regular el tiempo de descanso, al menos 9 horas diarias.
- Adoptar un horario "normalizado" durante todos los días de la semana".
- Levantarlo una hora antes de ir al colegio.
- Respetar el descanso de los demás miembros de la familia.
- Realizar antes de dormir ejercicios de relajación.
- Habituarles a ojear o leer cuentos.

HABITOS DE ASEO PERSONAL



La higiene corporal es muy importante tanto para la salud (mejorarla, conservarla y prevenir enfermedades) como para la imagen personal. Esta costumbre se adquiere desde pequeñitos y se aprende poco a poco con la práctica e imitando a los mayores. En este sentido, el niño/a debe ir adquiriendo las habilidades necesarias para asearse a la vez que aprender a diferenciar lo limpio de lo sucio, así como las consecuencias que para su salud tiene la falta de higiene. El niño y la niña deben aprender que a través del aseo se pueden sentir bien consigo mismos y los demás con él/ella favoreciendo las relaciones con los amigos/as mediante el juego y demás actividades de relación propias de la infancia. Es muy importante enseñarle los **hábitos de la higiene diaria**.

Hábitos adecuados a desarrollar:

- Es necesario un baño diario, preferentemente al final de la jornada. Facilitar la autonomía de los niños/as aún sabiendo que en un principio no van a ser muy hábiles.
- Insistir en que adquieran algunas rutinas como: Limpieza de manos y cara antes de la comidas, después del juego o después de ir al WC, Cepillado de dientes después de las comidas.
- Aprender a limpiarse los mocos, las manos, el culito..
- Control de esfínteres: Los niños/as acceden a este control **habitualmente entre el 2º y 3º cumpleaños** controlando las heces antes que la orina y de día antes que de noche. Aquellos que no controlen será necesario entrenarlos durante los meses de verano.
- Utilizar champú o loción antiparásito como prevención cada 15 días.
- No llevar al colegio a los niños enfermos o cuando estén incubando enfermedades infecto – contagiosas (varicela, sarampión)

HABITOS DE AUTONOMIA PARA VESTIRSE Y DESVESTIRSE

Los niños y niñas tienen tendencia a ser autónomos, de ahí que quieran hacer las cosas por sí solos. En ocasiones los padres hacen que tomen actitudes negativas hacia aspectos que sólo a él/ella le competen. Normalmente cuando se niegan a vestirse solos es una llamada de atención y que se suele dar en niños/as sobreprotegidos.

Hábitos adecuados a desarrollar:

- Poner y quitar ropas sin cierres/con cierres a un muñeco y luego en el propio cuerpo.
- Meter botones en ojales.
- Desvestirse de forma autónoma antes de acostarse.
- Vestirse y desvestirse por sí mismo diariamente.
- Hacer los lazos de los zapatos.
- Ir disminuyendo de forma progresiva la ayuda
- Entrenarle la habilidad manual:
 - chasquear los dedos.
 - coger y soltar objetos.
 - ensartar cuentas en un hilo.
 - introducción de objetos en una ranura.

