

## RECUERDA

- Ser regulares en horarios y tiempos, sin llegar a la rigidez. Respetar los ritmos de maduración infantil.
- Ofrecer un modelo adecuado.
- Fomentar la autonomía y aprovechar situaciones de la vida cotidiana para realizar aprendizajes.
- Alabad los éxitos por pequeños que sean.



## HÁBITOS DE AUTONOMÍA

Partiendo del concepto de **hábito** como automatización de una conducta, que se adquiere a través de las **rutinas** (que son el conjunto de actividades que el niño realiza todos los días de la misma forma y en el mismo orden) llegamos al concepto de **autonomía** (objetivo final del proceso de adquisición de cualquier hábito) que significa poder realizar sin ayuda aquellas actividades propias de su edad, de su capacidad y de su entorno socio-cultural.

### ¿CÓMO ADQUIRIR UN HABITO?

Antes de iniciar la difícil tarea de enseñar un hábito hay una serie de aspectos que han de tenerse en cuenta para que el proceso se lleve a cabo con garantías de éxito:

- Hay que asegurarse de que el niño cuenta con las capacidades necesarias para iniciarlo.
- Es importante que el niño asocie los objetos y espacios a la tarea que está aprendiendo
- Los hábitos se adquieren por imitación y jugando.
- Es importante mantener unas pautas comunes de actuación entre padres y educadores,
- Hay ciertos factores que dificultan la adquisición de hábitos como son:
  - *La inseguridad y el miedo.*
  - *La culpa y la vergüenza.*
  - *Tensiones y conflictos, en ambiente familiar y/o escolar.*

## PARA SABER MÁS

- 📖 Portarse bien. Soluciones prácticas para los problemas comunes de la infancia. Stephen Garber. Ediciones Medici. Barcelona.
- 📖 <http://www.orientacionandujar.es/>
- 📖 <http://www.guiainfantil.com/educacion/autonomia/index.htm>

## QUÉ HÁBITOS ENSEÑAR

Como norma general todo aquello que el niño pueda hacer solo, siempre que no entrañe peligro, debe hacerlo él mismo.

A continuación vamos a enumerar una serie de hábitos a conseguir:

### 1. HIGIENE

Lavarse las manos antes de las comidas.

Cepillarse los dientes después de cada comida.

Ducharse o bañarse solo.

Ser autónomo en el baño: sentarse, bajarse, limpiarse, tirar de la cadena.

### 2. VESTIDO

Vestirse y desvestirse por sí mismo.

Calzarse y descalzarse.

Ir disminuyendo de forma progresiva la ayuda que se le presta.

### 3. COMIDA

Mantener un horario fijo en las comidas.

Consumir fruta en postres y meriendas.

Usar correctamente los cubiertos.

Controlar berrinches, levantarse constantemente, ausentarse de la mesa.

### 4. SUEÑO:

Acostarse en su propia cama y no en la de ningún familiar.

Establecer un horario normalizado durante todos los días de la semana.

### 5. JUEGO Y TRABAJO:

Recoger sus juguetes, ayudar a poner la mesa, ordenar su habitación, etc.

Limitar el horario de televisión y seleccionar los programas adecuados a su edad.

### 6. CONTROL DE ESFÍNTERES:

No recriminar ni castigar a los niños por el hecho de mojar la cama.

Alabar o premiar al niño cuando contenga la orina o no moje la cama.

Debe orinar antes de acostarse.

## CÓMO SE ENSEÑAN LOS HÁBITOS

La mayoría de los niños funcionan muy bien con rutinas, luego lo ideal será conseguir que esos hábitos se conviertan en rutinarios.

### 1. DECIDID QUÉ LE VAMOS A EXIGIR Y CUÁNDO:

Que sea adecuado a su edad.

Establecer unas rutinas diarias.

Que haya un acuerdo entre los padres, decidir lo que le vamos a exigir, evitando pensamientos como: *"prefiero hacerlo yo, lo hago antes y mejor"*.

Comenzar cuanto antes.

### 2. EXPLICABLE QUÉ TIENE QUE HACER Y CÓMO:

Hay que explicarle muy clarito y con pocas palabras qué es lo que queremos.

Enseñarle a hacerlo realizándolo vosotros primero.

### 3. PRACTICAR:

Al principio hay que ofrecerle muchas ocasiones de práctica.

Recordarle los pasos que tiene que seguir: *"Primeromojarte la cabeza, después darte el champú..."*

Elogiadle los primeros avances.

Poco a poco disminuir la ayuda.

Las prisas no son buenas: emplead el tiempo necesario, al menos al principio.

### 4. SUPERVISAR:

Hay que revisar cómo va realizando lo que se le pida. Si un niño está aprendiendo a peinarse tenemos que revisar que ha quedado bien.

