



LA IMPORTANCIA DE ENSEÑAR HÁBITOS DE AUTONOMÍA PERSONAL

El desarrollo de una adecuada autonomía personal es uno de los objetivos prioritarios en la educación y desarrollo de un niño/a. Se considera autónomo a aquel que es capaz de realizar sin ayuda, aquellas actividades propias de su edad, de su capacidad y de su entorno socio cultural.

La adquisición de estos hábitos básicos de autonomía cobra una especial relevancia en los primeros años de vida (Etapas de Educación Infantil) y es fundamental para su permanencia a lo largo de la vida. Es en el hogar donde los niños tienen la oportunidad de aprender, practicar y desarrollar estos hábitos, normalmente animados y dirigidos por sus padres.

Sin embargo, en los últimos años, podemos ver que cada vez son más los niños con escasa autonomía en áreas como el vestido, la higiene personal, el autocuidado o la alimentación de sí mismos/as.

Normalmente la falta de dedicación y tiempo por parte de los padres a este tema, prefieren hacerlo ellos porque lo hacen más rápido... y mejor, un falso proteccionismo o la creencia de que "ya lo aprenderá cuando sea más mayor" están detrás de este pobre desarrollo.

Un niño o una niña poco autónomo suele ser dependiente, requiere ayuda continua, tiene poca iniciativa y tiene más dificultades para solucionar los problemas propios de su edad. Todo esto puede verse reflejado en su aprendizaje o en la relación con otros niños/as. 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?

La norma general es que todo aquello que pueda hacer solo/a, siempre que no ponga en riesgo su seguridad, debe hacerlo por sí mismo/a. También podemos seguir como criterio el enseñar aquellos hábitos que tienen adquiridos la mayoría de los niños/as de su misma edad, aunque debemos ser muy cautos en este punto ya que cada niño y cada niña tienen un ritmo evolutivo diferente por lo cual debemos adaptarnos a su capacidad y ritmo de aprendizaje



Los hábitos básicos de autonomía a los cuales nos referimos se incluyen en las siguientes áreas:

1. **Higiene:** Todo lo referido a la higiene y autocuidado personal. Por ejemplo, el control de esfínteres, lavarse las manos sólo/a, cepillado de dientes, el baño, lavarse cabeza, peinarse, usar los productos de higiene
2. **Vestido:** Nos referimos al uso de las prendas de vestir y su cuidado: ponerse y quitarse distintas prendas (pantalones, camisetas, calcetines, calzado, abrigos, cremalleras, botones...etc.), guardarlas en el sitio adecuado, elegir lo qué ponerse...etc.
3. **Comida:** Relacionado con la conducta alimentaria: comer solo/a, usar los cubiertos adecuadamente, respetar las normas básicas de educación en la mesa, poner y quitar la mesa, etc.
4. **Vida social y en el hogar:** Nos referimos a conductas de autocuidado en el hogar tales como evitar peligros (enchufes, productos tóxicos), ordenar sus cosas (juguetes, ropa, material escolar), respeto y cuidado de los elementos de casa y, por otra parte, hábitos sociales referentes a la relación con los demás y al uso de algunos servicios comunitarios tales como saludar y despedirse, escuchar, pedir un favor y dar las gracias, respetar turnos, pedir prestadas las cosas, conocer los lugares para cruzar la calle, evitar peligros fuera del hogar, comprar, usar el transporte público, disfrutar de servicios de ocio como el cine, parques y zonas infantiles, etc.

¿Cómo se enseñan estos hábitos?

La mayoría de los niños/as funcionan muy bien con rutinas, por lo tanto, lo ideal sería conseguir que esos hábitos se trabajen de una forma organizada para que se conviertan en rutinarios. Con una práctica adecuada los hábitos se aprenden en 20-30 días.

Hay que seguir los siguientes pasos:

1. Decirle qué se le va a pedir y preparar lo necesario

Lo primero es decidir lo que razonadamente le vamos a exigir de acuerdo con su edad, ritmo evolutivo y capacidades previas. Tenemos que evitar pensamientos como "prefiero hacerlo yo...así acabo antes y mejor". Hay que ser constantes y pedirle esa conducta que queremos consolidar como hábito,



en todos los lugares y por ambos progenitores, no vale que la mamá lo exija y el papá no, o al contrario.

Es importante preparar todo lo necesario para facilitar el aprendizaje; por ejemplo, si le vamos a exigir guardar sus juguetes, hay que prepararle un lugar adecuado.

2. Explicar qué tiene que hacer y cómo debe hacerlo

Tenéis que explicarle muy claro y con pocas palabras, qué es lo que queréis que haga, dándole seguridad: "desde hoy vas a ser un chico mayor y te vas a lavar la cabeza tú solito, te enseñaré cómo y sé que lo vas a hacer muy bien" Los padres lo harán primero para hacer de modelo y van explicando en voz alta paso a paso mientras lo hacen: "Primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú en la mano..." Es bueno pedirle que nos repita las instrucciones para asegurarse que las ha comprendido bien.

3. Practicar

Ponerlo a practicar; al principio ofrecerle muchas ocasiones de práctica, recordándole siempre los pasos que tiene que seguir: "recuerda primero mojarte la cabeza, después el champú...". Hay que elogiar siempre los primeros intentos, aunque no salgan del todo bien, siempre es un avance. Las prisas no son buenas, hay que disponer de tiempo suficiente para practicar con tranquilidad.

4. Supervisar

Poco a poco hay que ir disminuyendo la ayuda, pero siempre revisar cómo va realizando lo que se le ha exigido. Si un niño está aprendiendo a guardar sus juguetes, tenéis que revisar que lo ha hecho razonablemente bien; Si algo no está del todo bien, decidle en qué puede mejorar.

Elogiar y valorar siempre su realización

Y por último...

Algunos padres saben que su hijo/a sabe y puede hacer las cosas, pero prefieren hacerlo ellos mismos por prisa o inseguridad. A la larga, esta forma de actuar hace que efectivamente los niños no tengan autonomía y se vuelvan más cómodos o dependientes

En otros casos se niegan a hacer las cosas, hay que valorar entonces si no quiere porque no está a su alcance (no tiene las capacidades previas), por inseguridad o por su propia comodidad. Según cuál sea la razón habrá que actuar de una manera u otra.

La mayoría de los niños/as pequeños/as, entre los dos y cinco años, sí quieren hacer las cosas solos porque quieren sentirse "mayores". Por ello, hay que aprovechar esos años para impulsar y animar en la adquisición de los hábitos



Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació



básicos de autonomía personal que a la larga les dará una mayor confianza y seguridad en ellos mismos/as y sus capacidades.