



TEMA DE FORMACIÓN:

Enseñar **HÁBITOS** de **AUTONOMÍA** Personal.

La **autonomía** es la base para aprender de manera constante durante toda la vida. Ésta se va fortaleciendo a medida que los niños, niñas van adquiriendo **responsabilidades** y son **conscientes** de que ellos y ellas son responsables de sus propias acciones y decisiones.

😊 **BENEFICIOS del desarrollo de la Autonomía Personal...**

Hay siete beneficios que debemos conocer que nos harán desarrollar la **Autonomía** personal.

- 1 Mejoran la **autoestima** y la **seguridad** en sí mismo.
- 2 Favorecen su **capacidad de concentración** al ver que esto es responsabilidad suya.
- 3 Les ayuda a **pensar**.
- 4 Desarrollan su **fuerza de voluntad** y su **capacidad de esfuerzo**, imprescindibles para lograr metas.
- 5 Fomentan su **autodisciplina** y **control interno**.
- 6 Favorecen su **madurez** y **desarrollo**.
- 7 Fomentamos el **aprendizaje de las normas** y la **comprensión** de las mismas.



¿Qué hábitos enseñar?...

La norma general es que todo aquello que pueda hacer solo, siempre que no ponga en riesgo su seguridad, debe hacerlo él mismo.



😊 TAREAS que pueden hacer por edades...

Educar en la **autonomía** es formar a vuestros hijos/as de manera que puedan avanzar en su día a día superando obstáculos, retos, alcanzando la independencia y madurez.

2-3 años	4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12 + años
<ul style="list-style-type: none">✗ Comer solo.✗ Ordenar juguetes.✗ Llevar la ropa sucia donde se le indique.✗ Colocar lo que le damos en la mesa.✗ Ayudar a vestirse.	<ul style="list-style-type: none">✗ Vestirse solo.✗ Recoger su ropa.✗ Asearse.✗ Recoger y ordenar sus juguetes.✗ Ayudar a poner la mesa.	<ul style="list-style-type: none">✗ Preparar la mochila del cole.✗ Ordenar su cuarto.✗ Colocar su ropa.✗ Cuidar de la mascota.✗ Poner y quitar la mesa.	<ul style="list-style-type: none">✗ Bañarse solo.✗ Ayudar a preparar comidas.✗ Llenar el lavavajillas.✗ Anotar deberes.✗ Hacer su cama.	<ul style="list-style-type: none">✗ Limpiar su cuarto.✗ Organizar sus deberes.✗ Recoger el baño.✗ Pasear la mascota.✗ Anotar recados.	<ul style="list-style-type: none">✗ Sacar la basura.✗ Hacer pequeñas compras.✗ Preparar platos sencillos.✗ Ayudar a limpiar la casa.✗ Salir solo.

😊 ¿Cómo se enseñan...

La mayoría de los niños y niñas **funcionan muy bien** con **rutinas**, por tanto lo ideal será conseguir que esos hábitos se conviertan en rutinarios.

1 Decir qué le vais a exigir y preparar lo necesario.

- ⦿ Lo primero es decidir lo que razonadamente le vais a exigir, evitando pensamientos como: "*prefiero hacerlo yo que lo hago antes*".
- ⦿ Que le exijáis algo adecuado a su edad.
- ⦿ Hay que ser constantes y hacerlo en todos los lugares.
- ⦿ Todos debéis ir a una: no vale que papá lo exija y mamá no, o al contrario.

2 Explicarle qué debe hacer y cómo debe de hacerlo.

- ⦿ Tenéis que explicarle muy claro y con pocas palabras qué es lo que queréis que haga.
- ⦿ Los padres lo harán primero para hacer de modelo.
- ⦿ Pensar en voz alta mientras lo hacéis: "*primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú..*".
- ⦿ Aseguraos de que comprende las instrucciones, para eso es bueno pedirle que os la repita.

3 Practicar.

- ⦿ Ponerlo en práctica.
- ⦿ Recordarle los pasos que tiene que seguir: "*primero mojarte la cabeza, luego echar champú..*".
- ⦿ Elogiarle los primeros avances.
- ⦿ Poco a poco disminuir la ayuda.
- ⦿ Las prisas no son buenas, por eso tenéis que organizaros para disponer de tiempo suficiente.

😊 ¿Cómo se enseñan...

4 Supervisar.

- ⦿ Hay que revisar cómo va realizando lo que le encomendáis.
- ⦿ Si no está del todo bien, decirle en qué pueden mejorar.
- ⦿ Elogiar y valorar su realización.

😊 Y además... TENED EN CUENTA

- ⦿ Cuando se niegan a hacer las cosas, valorar si no quiere porque no está a su alcance o por su propia comodidad.
- ⦿ Por lo general, si se lo ofrecéis como privilegio, ("**ya eres mayor**"...), lo aceptará mejor.
- ⦿ Si no lo hace por comodidad, decirle que ya es mayor, que debe hacerlo por sí solo e ignorar las quejas.
- ⦿ La mayoría de los niños y las niñas pequeños/as, entre los 2 y 4 años, sí quieren hacer las cosas solos y son los propios padres los que no lo dejáis.



**Aprovechad estos años
para IMPULSAR y ANIMAR
su Autonomía Personal.**