

Aula de Psicología
Departamento de Orientación
Colegio Caja Granada

Estimadas familias:

En las circunstancias que nos encontramos es mucho tiempo el que pasamos con nuestros hijos. En algunas ocasiones nos vemos con dificultad para que cumplan con sus obligaciones en casa como ayudar a poner la mesa, recoger su cuarto o en cuestiones que hacen referencia a sí mismos, como ducharse solos, vestirse solos...Es buen momento para fomentar la autonomía en ellos, ya que interviene directamente en su desarrollo y les ayuda en su aprendizaje y en su relación con los demás. Os mando algunas recomendaciones para fomentar la autonomía en vuestros hijos.

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. Esto se puede realizar a través de las actividades cotidianas.

¿Cómo se enseñan lo hábitos?

1. **No debemos ser autoritarios.** Dar órdenes, amenazarles, castigarles o gritar no les ayuda a asumir sus responsabilidades.

2. Decidid que le vamos a enseñar y cuando:

- Lo primero es decidir lo que le vamos a enseñar.
- Enseñar algo adecuado a su edad.
- Hacerlo siempre y en todo lugar: todos los días.
- Todos a una: "no vale, con papa tengo que hacerlo, y con mama no".
- Preparad lo necesario: si le vamos a enseñar a guardar sus juguetes, hay que preparar un lugar adecuado.

3. Explicarle que tiene que hacer y cómo:

- Hay que explicarle muy clarito y con pocas palabras que es lo queremos que haga, dándole la seguridad: "desde hoy vas a ser un chico mayor y te vas a lavar la cabeza tú solito, se que lo vas a hacer muy bien".
- Enseñadle realizándolo vosotros primero.
- Pensad en voz alta mientras lo hacéis: "primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú en la mano...".
- Aseguraos de que comprende las instrucciones: pedirle que os lo repita.

4. Practicar:

- **Ponerlo en práctica:** hay que ofrecerles muchas ocasiones de práctica.
- **Recordarle los pasos que tiene que hacer:** Primero mojar la cabeza, después el champú....
- **Elogiarle los primeros avances:** Es importante subrayar todo lo que va consiguiendo para que sienta la satisfacción de haberlo logrado.
- **Enseñar en un ambiente relajado y sin prisas.** No podemos enseñar sobre la marcha, se enseñará por la tarde o el fin de semana. Si no ofrecemos a nuestros hijos el tiempo que necesita para aprender, únicamente le transmitimos lo que queremos que haga, porque nosotros queremos que lo haga.
- **Poco a poco disminuir la ayuda.**

5. Supervisar:

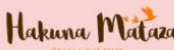
- Hay revisar cómo va realizando lo que se le encomienda. Si está aprendiendo a atarse las zapatillas hay que revisar si lo está haciendo bien.

Se recomienda:

- Debemos ser coherentes si queremos ayudarle a asumir responsabilidades
- Aprender algo supone asumir la responsabilidad de hacerlo
- Animar siempre
- Dejar de lado la prisa para enseñar.
- Hay que tener en cuenta que los errores son normales dentro del aprendizaje.

A continuación os dejo una tabla con lo que se podría considerar que pueden hacer respecto a su edad:

TAREAS PARA NIÑOS SEGÚN SU EDAD

2-3 AÑOS	4-5 AÑOS	6-7 AÑOS	8 AÑOS	9-11 AÑOS	12 AÑOS
Ordenar juguetes	Ordenar juguetes	Ordenar juguetes	Ordenar juguetes	Ordenar sus juegos	Ordenar sus juegos
Regar plantas	Poner la mesa.	Poner y quitar la mesa	Preparar el desayuno	Preparar comidas sin ayuda	Tender la ropa
Recoger la ropa.	Vestirse solo	Hacer la cama.	Vaciar el lavavajillas	Limpiar su habitación.	Sacar la basura
Tirar cosas a la basura.	Lavarse	Pasar la aspiradora.	Cuidar de la mascota.	Sacar a la mascota.	Planchar la ropa.
Comer solo	Recoger su habitación.	Ordenar su escritorio	Barrer y fregar el suelo	Prepara y elegir su ropa.	Hacer la compra.
Guardar sus cuentos	Fregar platos con ayuda.	Preparar su mochila.	Bañarse solo	Cuidar al hermano	Coser un botón
 www.hakunamatata.com			Preparar comidas con ayuda	Limpiar el polvo	Cuidar el jardín