

## Consejos para fomentar la autonomía personal

- \* Plantear hábitos acordes a la edad. No se puede exigir una determinada actividad para la cual aún no están preparados.
- \* No sobrepasar al niño. Dejar que se manche, se caiga y se equivoque.
- \* Unificar las pautas, es decir, una vez que el niño logra hacer una actividad debe hacerlo en todos sus ámbitos.
- \* Dividir la tarea para que ésta sea lo más fácil posible.
- \* Pautas verbales, en lugar de dar ayuda física al niño o bien realizarle la tarea.
- \* Sin prisas. Se debe darle un tiempo suficiente para realizar las diversas actividades, especialmente, cuando está en un proceso de aprendizaje. Con la práctica del día a día irá adaptando la actividad en un tiempo razonable. No caer en el error de hacer las cosas por prisa o inseguridad y no permitirles tener la oportunidad de aprender.
- \* Motivar al niño con elogios cada vez que experimente un avance en la consolidación de algún hábito.

**Fomentar la autonomía personal en los niños implica ayudarles a convertirse en personas responsables y debe ser uno de los objetivos principales de toda actuación educadora.**



# AUTONOMÍA PERSONAL

## Hábitos y Rutinas



Hospital  
San Juan Grande  
**San Juan de Dios**  
Jerez de la Frontera. Cádiz

## ¿Qué es la autonomía personal?

\* La autonomía personal es la capacidad de valerse por sí mismo en el desarrollo de actividades básicas de la vida diaria. Estas actividades se relacionan con el cuidado personal de uno mismo, con el funcionamiento físico y con el funcionamiento mental.

\* Un niño autónomo es aquel que es capaz de realizar sin ayuda, aquellas actividades propias de su edad, de su capacidad y de su entorno socio cultural.

\* Un niño poco autónomo suele ser dependiente, requiere ayuda continua, tiene poca iniciativa, y tiene más dificultades para solucionar los problemas propios de la edad.

\* Los niños con pocos hábitos de autonomía pueden presentar problemas de aprendizaje y de relación con los demás

## ¿De qué hábitos hablamos?

**1. HIGIENE.** El control de esfínteres, lavarse las manos sólo, cepillado de dientes, el baño, lavarse la cabeza, peinarse, usar los productos de higiene...

**2. VESTIDO.** El uso de las prendas y su cuidado: ponerse y quitarse distintas prendas (pantalones, calcetines, abrigos, zapatos, cremalleras, botones...) guardarlas en el lugar adecuado, elegir la propia indumentaria...

**3. COMIDA.** Comer solo, usar los cubiertos, respetar las normas básicas de educación en la mesa, poner y quitar la mesa, prepararse una merienda...

**4. VIDA EN SOCIEDAD Y EN EL HOGAR.** Hace referencia al niño y cómo se relaciona en el ambiente familiar y en su entorno: como saludar, escuchar, pedir por favor y dar las gracias; respetar turnos en juegos, pedir prestadas las cosas, conocer los lugar para cruzar la calle, evitar peligro (enchufes, productos tóxicos) ordenar sus pertenencias, usar el teléfono, comprar, usar el transporte público o disfrutar de servicios de ocio, como el cine.

## ¿Cómo trabajarlos?

\* Es recomendable crear rutinas en el día a día para facilitar el aprendizaje de estos nuevo hábitos. Para ello es necesario ponerlos en práctica durante un período de tiempo de manera continua, hay que ser constantes.

**1. Anticipar el nuevo hábito en el momento adecuado del día.** Para ello es importante tener preparado todo lo necesario.

**2. Ser claros a la hora de hablar y usar pocas palabras.** Explicadles qué tiene que hacer y cómo tiene que hacerlo, hay que asegurarse de que lo han entendido. Es importante hacer de modelo y verbalizar en voz alta cada paso.

**3. Practicar y generalizar los aprendizajes nuevos.** Recordar los pasos que tienen que seguir e ir retirando la ayuda poco a poco. Hay que dedicarle el tiempo necesario, las prisas no son buenas.

**4. Supervisar.** Hay que revisar el proceso, ayudarles a mejorar en los aspectos que sean necesarios y reforzar los nuevos aprendizajes. Valorad y elogiad el esfuerzo y la consecución de los nuevos hábitos.