

#### 4º Supervisar

- Hay que revisar cómo va realizando lo que se le encomienda.
- Valorar su realización con muestras de afecto y satisfacción.
- Si no está del todo bien, valora los aspectos positivos e indícales en qué pueden mejorar.
- Darles muestras de confianza, permíteles que puedan rectificar y animarles a que lo intente de nuevo.

#### **A tener en cuenta también**

No siempre es fácil conseguir que los niños y niñas aprendan a realizar los distintos hábitos por sí solos y solas. Lo normal es que hagan lo que les gusta o lo que les trae una consecuencia positiva.

Deberemos aprovechar su natural gusto por el juego y lo novedoso, su tendencia a imitar y su agrado por recibir halagos.

Por ejemplo, entusiasmarles con determinado cepillo de dientes que les guste, hacer del lavado de dientes un momento amable y compartido, y felicitarlos mucho. Eso no nos asegurará que incorpore enseguida el cepillado de los dientes como un hábito, pero creará un clima más apropiado para que eso suceda que si rodeáramos el momento de enfado y malestar.

#### **El mejor estímulo para ellos y ellas es nuestra atención**

Estemos atentos a prestarles más atención a los comportamientos deseables que a los no deseables. Si cuando se lavan los dientes pasan desapercibidos y desapercibidas y cuando no lo hacen le prestamos atención, aunque sea con regañinas o castigos, aprenderán que lo que funciona es no hacer las cosas bien.



## HÁBITOS DE AUTONOMÍA (2 -3 años)

Una de las características de los niños y de las niñas en estos años es que nos necesitan cerca, reclaman nuestra presencia y nuestros mimos; pero a la vez disfrutan mucho de su creciente autonomía.

#### **¿Cuándo un niño o una niña son autónomos?**

Se considera que un niño y/o una niña son autónomos cuando son capaces de realizar, sin ayuda, aquellas actividades propias de su edad.

#### **¿Por qué es importante que sean autónomos?**

Porque cuando hacen las cosas por sí mismos confían en sus posibilidades, son más independientes y tienen más seguridad en sí mismos.

Un niño o una niña poco autónomos suelen ser dependientes, requieren ayuda continua, tienen poca iniciativa y más dificultades para solucionar los problemas propios de su edad.

Si queremos que vayan creciendo con confianza en sí mismos y en su capacidad de trabajar por lo que quieren, conviene dejarlos hacer lo que sea razonable que hagan por sí mismos; sin esperar perfección y valorando cada intento y esfuerzo.



## ¿Qué puede hacer un niño y una niña a los 2 - 3 años?

La norma general es que todo aquello que puedan hacer, siempre que no pongan en riesgo su seguridad, deben hacerlo ellos y ellas mismas. Sin embargo, debemos tener en cuenta que suele haber mucha diferencia en los ritmos de desarrollo y, por tanto, en los hábitos que pueden realizar. De manera orientativa, recogemos los siguientes:

**1. HIGIENE.** En esta edad suele producirse el control de esfínteres diurno ya pueden ir al baño cuando lo necesitan. Saben lavarse las manos, aunque puede necesitar ayuda. Disfrutan del baño, pero aún les cuesta aceptar que les laven la cabeza.

**2. VESTIDO.** Saben quitarse prendas fáciles, como los zapatos sin atar y los pantalones desabrochados. Empiezan a ponerse alguna cosa muy fácil (pijama...), aunque a veces al revés. Colaboran al vestirle y desnudarle. Empiezan a desabrocharse. Abrochan cremalleras.

**3. COMIDA.** Comen solos y solas, ayudándoles a que acaben. Toman variedad de alimentos. Les cuesta comer lo que no le gusta (comen pocas cantidades). Necesitan el babero aun son poco cuidadosos y cuidadosas. Usan medianamente bien el tenedor. Usan medianamente bien la cuchara para comidas pastosas, tienen accidentes con las sopas. Beben en vaso, pero se mojan.

**4. VIDA EN SOCIEDAD Y EN EL HOGAR.** Se mueven con soltura por los espacios habituales (casa, centro infantil, etc.). Pueden desplazarse andando distancias cortas, sin necesidad de carrito. Juegan junto a iguales, pero todavía les cuesta compartir el juego y los juguetes. Saludan a conocidos, si se les indica. Van conociendo normas y hábitos de comportamiento social de los grupos de los que forman parte. Contribuyen al orden de sus cosas en casa o centro

## ¿Cómo trabajamos la autonomía de los niños y niñas?

### 1º Decidir qué les vamos a exigir y preparar lo necesario

- Lo primero es decidir lo que razonadamente les vamos a exigir, evitando pensamientos como: "prefiero hacerlo yo, lo hago antes y mejor".
- Exigidles algo adecuado a su edad.
- Hacedlo siempre y en todo lugar: todos los días.
- Todos a una: no vale: "con papá tengo que hacerlo, pero con mamá no".
- Preparad lo necesario: si les vamos a exigir guardar sus juguetes, hay que prepararles un lugar adecuado para guardarlos.

### 2º Explicarles qué tienen que hacer

- Hay que explicarles muy clarito y con pocas palabras qué es lo que queremos que hagan, dándoles seguridad: "Desde hoy vas a ser un chico o una chica mayor y vas a ponerte el pijama solito/a, sé que lo vas a hacer muy bien".
- Enseñadles los pasos que tienen que dar para completar esa tarea, diciéndoles en voz alta. habéis de asegurarnos que los han entendido.
- Prestarles ayuda para que realicen la tarea y reforzarles.

### 3º Practicar

- Hay que ofrecedles muchas ocasiones de práctica.
- Recordadles los pasos de lo que tienen que hacer.
- Elogiadles los primeros avances.
- Poco a poco disminuir la ayuda.
- Las prisas no son buenas: preparad el tiempo necesario, al menos al principio.