Objetivo: Adquirir hábitos de juego y trabajo

· Establecer un horario de juego y un horario de actividades domésticas a desarrollar como forma de responsabilidad en la casa.

· Concienciarle de que es necesaria su aportación en casa: recoger sus juguetes, poner la mesa, sacar la basura, regar `plantas, recoger su ropa., ordenar el cuarto de baño cuando lo utilizo…

· Establecer un horario de responsabilidades entre todos los miembros de la familia y que éste figure en un lugar visible para todos (ej.: frigorífico).

· Ir a jugar solo con los amigos. Es muy importante que juegue con otros niños.

· Acudir a las llamadas de los padres cuando estén jugando.

· Respetar y usar adecuadamente los juguetes.

· Limitar el horario de televisión a un máximo de una hora al día.

· Seleccionar los programas televisivos adecuados a su edad.

Objetivo: Conseguir el control de esfínteres

· No recriminar ni castigar al niño por el hecho de mojar la cama.

· Alabar o premiar al niño cuando contenga la orina o no moje la cama.

· El niño puede beber todo el líquido que desee.

· No debe despertarse al niño para que orine por la noche.

· No poner pañal por la noche.

· No realice usted todas las labores cotidianas asociadas a mojar la cama. Haga que el niño coopere retirando las sabanas mojadas, cambiándose de ropa, etc.

· No transmita al niño su preocupación por el problema.

· Debe seguir un tratamiento para el control progresivo del pipí y con anotaciones hechas. Es en estos dos factores donde realmente hay peligro de malograr al niño con una ficha de control.

Junta deCastilla y León
CONSEJERIA DE EDUCACIÓN
Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica

c/ Maestra Susana González, nº 59
24300 BEMBIBRE (León)
98751134
2470051@educa.jcyl.es

HÁBITOS DE AUTONOMÍA EN LA INFANCIA

Los niños han de aprender a dormir, comer, asearse….por sí solos, de forma autónoma y el principio fundamental para enseñarles es muy sencillo: "cuando vea que su hijo hace algo bien, prémielo con una alabanza, sonrisa, abrazo…". Recuerdo que **"TODA CONDUCTA QUE RECIBE UN PREMIO TIENDE A REPETIRSE"**. Por tanto premie la conducta que quiere que se repita.

Hágalo de la siguiente manera:

- Abrácelo, acarícielo, dígale lo bien que lo hizo y lo contento que esta usted por ello; reconózcalo ante otros miembros de la familia (padres, hermano, abuelo…)
- Aumente sus salida o el tiempo de estancia en el parque, en la calle, jugando con el, de excursión en familia…
- Prémiele con algún objeto material: pequeños juguetes, canicas, globos…no obstante estos premios deben ser los menos usados.

Para usar correctamente el premio o refuerzo siga los siguientes pasos:

- ➢ Debe premiar inmediatamente después de que se de la conducta.
- ➢ Al principio premiar cada vez que aparezca la conducta
- ➢ Cuando la conducta aparezca con bastante frecuencia premiar sólo de vez en cuando (ejemplo: de cada cuatro veces premiar una).
- ➢ Cuando el hábito forme parte de la conducta habitual, premie de tarde en tarde, porque las conductas que no reciben ningún premio se extinguen.
- ➢ No dar el premio o refuerzo sin más. Al hacerlo dígales que está cumpliendo con su obligación y eso es lo que debe hacer siempre. Pero también felicítelo por lo que hace, independientemente del refuerzo que utilice.

. Cuando su hijo realice alguna conducta inadecuada no preste excesiva atención a la misma. La atención es un esfuerzo que hace que aumente la frecuencia de emisión de tal conducta. Recuerde que un niño necesita recibir atención de sus padres. Si la única que recibe es la negativa (cuando hace algo mal), la aceptará porque esa es mejor que nada.

. No emplear tácticas de "si hacer…te doy…" es una forma de chantaje.

. Las normas que le demos deben estar muy claras. Repetirlas tantas veces como sea necesario, adoptando una actitud serena, sin gritos, sin angustias…Proporciones todas las razones posibles para que las entienda, **siempre de forma serena y constante a todo aquello que pregunte o plantee.** Aclararle el qué, cómo y cuándo.

. Padres y madres deben ser coherentes con las normas que se den, y sobre todo, estar de acuerdo entre ambos.

. Sean constantes en las posturas que adopten. No ceda a menos que existan razones muy justificadas.

. Cree un ambiente familiar sano y comprensivo, tratando por igual a todos sus hijos.

. No haga comparaciones entre los hermanos.

. Los padres son modelos de aprendizaje por ello es necesario la constancia en la realización de actividades y responsabilidades.

. Evite el paternalismo exagerado…los niños son capaces de realizas actividades complejas y los padres no deben impedirlo. A medida que nuestros hijos van adquiriendo habilidades se hacen más independientes y aumentan su autoestima.

Objetivo: Adquirir hábitos de comida

· Hacer entender al niño que comer o no comer es un problema suyo, no de los padres.
· Mantener un horario más o menos fijo en las comidas
· Aceptar la comida que corresponde a cada día.
· Adiestrarle ejemplificarle con una posición y postura correcta para comer.
· Comer fruta en postres y meriendas.
· Potenciar progresivamente el uso de cubiertos.
· No comer triturado.
· No comer chucherías a deshoras.
· No comer en exceso.
· Controlar posibles problemas en torno a la comida: berrinches, levantarse constantemente, ausentarse…

Objetivo: Adquirir hábitos de sueño

· Acostarse en su propia cama y no en la de los padres, ni hermanos, ni quedarse dormido en el sofá.
· Adoptar un horario "normalizado" durante todos los días de la semana.
· Levantarse una hora antes de ir al colegio.
· Respetar el descanso de los demás miembros del la familia.
· Favorecer el sueño con ejercicios de relajación y/o con un buen baño templado.
· Habituarles o ojear o leer cuentos.
· No usar el dormitorio como lugar de castigo.

Objetivo: Adquirir hábitos de higiene o aseo corporal

· Realizar de forma autónoma el lavado de pies y manos.
· Realizar por sí mismo el lavado del cuerpo.
· Lavarse las manos antes de las comidas.
· Cepillarse los dientes después de cada comida.
· Lavarse las manos cada vez que se las note sucias.
· Ducharse o bañarse solo.
· Ser autónomo en el water: sentarse, bajarse, limpiarse, tirar de la cadena…

Objetivo: Adquirir hábitos para vestirse y desvestirse

· Poner y quitarse ropas sin cierres; con cierres.
· Comenzar por un muñeco y luego en su propio cuerpo.
· Meter botones en ojales.
· Desvestirse solo antes de acostarse.

· Desvestirse y vestirse por sí mismo.
· Hacer los lazos de los zapatos.
· Ir disminuyendo de forma progresiva la ayuda que se le presta.