

ORIENTACIONES GENERALES SOBRE HÁBITOS DE AUTONOMÍA

- 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...”. Recuerde 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:
 - Abrázelo/a, acarícielo/a, dígame lo bien que lo hizo y lo contento/a que está usted por ello; reconózcalo ante otros miembro de la familia (padre, hermano, abuelo...).
 - Aumente sus salidas o el tiempo de estancia en el parque, en la calle, jugando con él/ella, 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 su 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 dígame que está cumpliendo con su obligación y eso es lo que debe hacer siempre. Pero también felicítelo/a por lo que hace, independientemente del refuerzo que utilice.
- Cuando su hijo/a realice alguna conducta inadecuada no preste **excesiva** atención a la misma. La atención es un refuerzo 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 haces...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...Proporcione todas las razones posibles para que las entienda, **siempre de forma serena y contestando a todo aquello que pregunte o plantee**. Aclararle el qué, cómo y cuándo.
- Padre y madre 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.
- Se deben favorecer las relaciones de su hijo con otros niños. Anímelos a que las establezcan por sí solos.

- Cree un ambiente familiar sano y comprensivo, tratando por igual a todos sus hijos.
- La llegada de un nuevo hermano puede provocar celos. Si el hermano mayor se encuentra presente evite expresar e forma reiterada muestras de cariño con el recién llegado. Implíquelo en el cuidado del bebé. Reconózcale sus competencias por ser mayor.
- No haga comparaciones entre los hermanos.
- Los padres son modelo de aprendizaje por ello es necesario la constancia en la realización de actividades y responsabilidades.
- Evite el paternalismo exagerado...los niños/as son capaces de realizar actividades complejas...y los padres no deben impedirlo. A medida que nuestros hijos van adquiriendo habilidades se hacen más independientes y aumentan su autoestima.

ORIENTACIONES ESPECÍFICAS SOBRE HÁBITOS DE AUTONOMÍA

AUTONOMÍA

Objetivo: Adquirir hábitos de comida

Orientaciones:

- 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.
- Consumir 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

Orientaciones:

- 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 de la familia.
- Favorecer el sueño con ejercicios de relajación y/o con un buen baño templado.
- Habituarles a ojear o leer cuentos.
- No usar el dormitorio como lugar de castigo.

Objetivo: Adquirir hábitos de higiene o aseo corporal

Orientaciones:

- Realizar de forma autónoma el lavado de pies y manos.
- Realizar por sí mismo/a 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/a.
- Ser autónomo/a en el water: sentarse, bajarse, limpiarse, tirar de la cadena...

Objetivo: Adquirir hábitos para vestirse y desvestirse

Orientaciones:

- Poner y quitarse ropas sin cierres; con cierres. Comenzar por un muñeco y luego en su propio cuerpo.
- Meter botones en ojales.
- Desvestirse solo/a antes de acostarse.
- Desvestirse y vestirse por sí mismo/a.
- Hacer los lazos de los zapatos.
- Ir disminuyendo de forma progresiva la ayuda que se le presta.

Objetivo: Adquirir hábitos de juego y trabajo

Orientaciones:

- 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 utiliza...
- Establecer un horario de responsabilidades entre todos los miembros de la familia y que éste figure en un lugar visible para todos (frigorífico).
- Ir a jugar solo/a con los amigos/as. 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

Orientaciones:

- 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
- Debe seguir un tratamiento para el control progresivo del pipí y con anotaciones hechas con una ficha de control.