**GUÍA DE HÁBITOS DE AUTONOMÍA. 3 AÑOS**

Con esta guía pretendemos dar una orientación aproximada de los hábitos básicos que normalmente han de poder realizar los niños y niñas a una determinada edad.

Cada niño y niña madura a su ritmo, y si observamos que aún no ha adquirido uno de ellos no significa que el niño tenga ningún problema, puede significar que para ayudarlo a madurar debemos trabajar ese hábito con él o ella.

Cuando a pesar de nuestra ayuda el niño o la niña no adquiere dichos hábitos básicos a lo largo del tiempo, pensamos que es momento de consultar con un especialista para que haga una evaluación más específica.

 (copiado del listado de hábitos de autonomía 3 años enviado por el Servicio Andaluz de Salud. Hospital Virgen del Rocío. Sevilla) ( por Isabel Orjales)

 **Comida**

1. Come solo yogures, purés, carne cortada, patatas fritas y su sopa con algún que otro accidente.
2. No necesita pedir agua si se le pone un banquito o un vaso de plástico en el lavabo del baño.
3. Coge su babero y se lo pone (si lleva velero o una goma) cuando llega la hora de cenar. Lo deja en su cajón cuando termina.
4. Cuando todos ponen la mesa colabora llevando pan, las servilletas, aunque todavía no como una responsabilidad diaria.

**Vestido**

1. Se desviste solo, menos la camiseta y los calcetines, mientras mamá o papá prepara el baño.
2. No se viste solo, pero colabora activamente.
3. Sabe colocar el abrigo invertido en el suelo, meter las manos por las mangas y ponérselo solo, habiéndolo volar por encima de su cabeza.
4. Cuelga su abrigo en una percha pequeña a su altura (en su cuarto) cuando llega del colegio, pero se lo tiene que recordar mamá o papá.
5. Coge su mochila solo y la lleva puesta hasta el colegio.

**Baño y aseo**

1. Colabora en frotarse la tripa y las rodillas en el baño.
2. Mamá o papá le baña y debe sacarlo del agua, no siempre contento. Pero no monta pataletas para salir. Si se le acostumbra, quita el tapón y accede de buen grado a salir cuando el agua ha desaparecido.
3. Se frota los dientes con el cepillo más o menos bien mientras imita a mamá o papá cuando se lava los suyos.
4. No se peina solo, se deja peinar y no se le permite que decida siempre qué coletero va a ponerse.

**Control de esfínteres**

1. Se controla perfectamente de día. Si no lo hace puede querer llamar la atención. Se le ayuda a cambiarse sin la más mínima atención. Si puede hacerlo solo, se le permite hacerlo.
2. Por la noche puede tener todavía dificultades. Si esto sucede no le prestamos más atención de la necesaria.

**Dormir**

1. Se va a dormir sin problemas después de un ritual de despedida: hacer pis, beber, dar un beso y escuchar un cuento breve. De vez en cuando intenta llamar la atención, pero si se le ignora no se repite.
2. Tras estar malito, quiere seguir durmiendo con mamá y papá, pero después de 3 días de firmeza, vuelve a sus antiguas costumbres.
3. Puede dormir a oscuras, pero en ocasiones necesita una pequeña(muy pequeña) luz de referencia para ver el orinal por la noche.

**Autonomía emocional**

1. Prefiere jugar con alguien a estar solo.
2. Juega solo en su cuarto 15 minutos o más si mamá o papá acude muy a menudo a verle, le sonríe, se interesa por su juego, entra en la habitación y coloca la ropa mientras conversa con él, etc.
3. Se queda tranquilo con gente conocida tras despedirse personalmente de mamá y papá, pero necesita que éstos le digan cuánto tiempo van a estar fuera. Necesita poder prever la separaciones. Cuando sus padres se han ido pregutna por ellos de vez en cuando.
4. Cuando papá o mamá llegan de trabajar necesita que le dediquen media hora de atención exclusiva. Si es así, después acepta bien que ellos se dediqeun a otras cosas.
5. Hace mucho tiempo que dejó el chupete, aunqeu si tiene hermanos pequeños disfruta mucho si le permitimos que juegue a ser bebé sólo un rato.

**Responsabilidades.**

1. No tiene edad para tener una responsabilidad específica con la que cumplir cada día sin que nadie se lo mencione, pero colabora con papá y mamá.
2. Ayuda a recoger sus juguetes antes de salir al parque o de acostarse si papá y mamá le enseñan, y se lo exigen.
3. Saca la compra de la bolsa y ayuda a colocarla. Reconoce dónde se colocan las cosas y disfruta haciéndolo.
4. De vez en cuando (porque lo hace muy lentamente) puede distribuir los cubiertos en cada compartimento.
5. En el supermercado coge y pone en la bolsa las cosas que se le indican.
6. Lleva todos los días su pañal a la basura antes de ir a desayunar (en caso de que todavía lo use)
7. Aunque le gusta, todavía no se le permite contestar al teléfono.
8. Debe saber que no debe abrir la puerta de la calle sin estar acompañado de un mayor.
9. Entiende cuándo puede cruzar una calle atendiendo al semáforo. Le gusta avisar a papá o mamá de que el semáforo está verde.