FOMENTAR LA AUTONOMÍA EN CASA

Ahora que estamos en casa es un buen momento para fomentar la autonomía a nuestros pequeños, ya que poco a poco deben ir adquiriendo habilidades y destrezas propias de su edad que le hagan ser cada vez más autónomo.

Sí aún no has comenzado a practicar estas destrezas con tus hij@s, ahora es el momento porque quizás… ¿no te estas dando cuenta, que lo haces todo tú?
Practiquemos primero con los siguientes hábitos:

- **Higiene:**

- Limpiarse después de ir al baño
- Lavarse las manos antes y después de comer
- Cepillarse los dientes
- Peinarse
- Ducharse: Enjabonarse en cuerpo, lavarse el pelo, aclarar cuerpo y pelo

- **Vestido:**

- Quitarse y ponerse las prendas de vestir (abotonar, atarse los cordones, cremalleras…)

- **Comida:**

- Comer solo
- Usar correctamente los cubiertos: Tenedor, cuchara y cuchillo
- Sentarse correctamente
- Usar la servilleta
- Poner y quitar la mesa
- Ayudar hacer la comida

- **Vida en el hogar:**

- Ordenar la habitación
- Hacer la cama
- Doblar la ropa y guardarla en el armario
- Poner la lavadora
- Tender la ropa

Podéis hacer cuantas cosas más se os ocurran para ayudar a vuestros hij@s a ser más autónomos, DEDICAR UN RATO TODOS LOS DIAS A LA AUTONOMIA OS BENEFICIARA A MEDIO Y LARGO PLAZO.

SOBRE TODO EN ESTOS MOMENTOS

¿CÓMO SE ENSEÑA?

La mayoría de los niños funcionan muy bien con rutinas, luego lo ideal será conseguir que esos hábitos se conviertan en rutinarios. Con una práctica adecuada, los hábitos se adquieren de 20 a 30 días, así que os da tiempo de sobra en estos días, sólo tenéis que intentarlo.

1º Decidir qué le vamos a exigir y preparar lo necesario

- Lo primero es decidir lo que razonadamente le vamos a exigir, evitando pensamientos como: "prefiero hacerlo yo, lo hago antes y mejor". Comenzar cuanto antes.
- Que le exijamos 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 le vamos a exigir guardar sus juguetes, hay que prepararle un lugar adecuado.

2º Explicarle qué tiene que hacer como

- Hay que explicarle muy clarito y con pocas palabras qué es lo que queremos que haga, dándole seguridad: "Desde hoy vas a ser un chico/a mayor y te vas a lavar la cabeza tú solito, sé que lo vas a hacer muy bien".
- Enseñadle realizándolo vosotros primero.
- Pensad en voz alta mientras lo hacéis: "Primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú en la mano?"
- Aseguraos de que comprende las instrucciones: pedidle que os la repita.

3º Practicar

- Ponedlo a practicar. Al principio hay que ofrecedle muchas ocasiones de práctica.
- Recordadle los pasos de lo que tiene que hacer: "Primero mojarte la cabeza, después el champú?"
- Elogiadle los primeros avances.
- Poco a poco disminuir la ayuda.
- Las prisas no son buenas: preparad el tiempo necesario, al menos al principio.

4º Supervisar

- Hay que revisar cómo va realizando lo que se le encomienda. Si un niño está aprendiendo a peinarse tenemos que revisar que ha quedado bien.
- Elogiar y valorar su realización. Si no está del todo bien, decidle en qué puede mejorar.

Y si no quiere

- Valorar si no quiere porque no está a su alcance o por comodidad.
- Por lo general si se lo ofrecemos como un privilegio ("Ya eres mayor") lo aceptará mejor que si lo hacemos como un mandato sin más.
- Si no lo hace por comodidad, decidle que ya es mayor, que debe hacerlo por sí sólo e ignorar las quejas.
- Si todavía se sigue negando podéis adoptar varias medidas: sufrir las consecuencias (por ejemplo si no quiere prepararse la merienda), retirarle algún privilegio (algún juguete o actividad) o utilizar la sobrecorrección: practicar y practicar la conducta adecuada.

AHORA TOCAN LAS TAREAS….

Nos encantaría tener una fórmula mágica para que los hij@s hicieran solos las tareas, pero no es tan simple como agitar una varita, pero existen métodos y cosas que podéis hacer para conseguirlo poco a poco, con paciencia. Y como ahora seguro que de eso tenemos mucho, pues lo vamos a intentar…..

1º Crea un espacio y horario de tareas (ahora por la mañana)

- Debe ser un espacio tranquilo, sin TV, móvil, ni ruidos
- Si se puede, separa a tus hijos mayores de los pequeños

2º Asegúrate que cuentan con todos los materiales que evite que se tengan que levantar continuamente a preguntar o a buscar algo.

3º Haz un horario para completar las tareas en base a todo lo que les hayan mandado para el día, distribúyeles su tiempo para que no se les haga mucho de golpe, debes hacer

un pequeño cálculo de lo tardarán en hacerlo y dibújalo en un papel para que les quede claro, y ponles un reloj delante.

4º También es importante que existe alguna pausa de unos minutos, en función de la edad, habrá más si son más pequeños y menos si son más mayores. Las pausas no más de 10 minutos.

5º Establece expectativas claras, ellos deben saber lo qué se espera de ellos con respecto a las tareas.

6º Elógialos para logar una motivación intrínseca. Cuando haga la tarea, dile que te sientes muy orgulloso de él/ella por ser organizado, puntual, activo, etc., y decir exactamente lo que hace bien para que siga haciéndolo.

7º Evita entrar en sobornos y premios materiales.

8º Ignora el mal comportamiento, no le des atención. Cuando no quieran hacer la tarea o monten una rabieta por hacerlas, mantén la calma, no les grites, no dejes que tus emociones dejen salir lo peor de ti. Mantén tus palabras simples, lo que has acordado con ellos anteriormente cuando le explicaste cómo hacer las tareas, expresando tu decepción pero también tu esperanza de que lo hará bien.

9º Haz que la tarea sea la responsabilidad de tus hijos y no la tuya. Ellos deben entender lo antes posible que esto forma parte de su responsabilidad.

10º Puedes encontrar un nuevo nombre para las tareas, por ejemplo: TRABAJO

11º Tú solo puedes resolver dudas, debes ayudar sólo a eso. El profesor está siempre para resolver las dudas y ayudar a los alumnos.

12ª Tú haz tu TRABAJO, mientras tus hijos hacen el suyo.

Y SOBRE TODO: TOLERANCIA Y PACIENCIA. MUCHA PACIENCIA.
AHORA NO ES MOMENTO DE CONFLICTOS.