



MI GUÍA DE HÁBITOS DE AUTONOMÍA (de 6 a 12 meses)



Queridos padres:

Hola papá y mamá, soy vuestro hijo, y esta carta es mi aportación para facilitaros la tarea de ayudarme a mejorar mi autonomía. Son cosas muy sencillas que mejorarán cualitativamente mi independencia e integración en el mundo.

Antes de nada debéis saber que soy un ser inteligente, no sólo estoy preparado para comer y dormir. ¿Estáis preparados? Pues empezamos...

¿Por qué es tan importante la autonomía?

Me ayuda a desarrollar áreas tan importantes como: la capacidad de moverme y desplazarme yo solo, resolver por mi mismo pequeños problemas que me voy encontrando como coger mi osito que no está a mi alcance.

También me ayuda a desarrollar mi capacidad para prestar atención a las cosas y poder aprender más rápido y mejor.

Ayuda a que vaya formando una buena autoestima, me quiera tanto como vosotros a mí y sepa que soy capaz de hacer las cosas por mi mismo.

También necesito desarrollar mi capacidad de frustración para que no me ponga triste y enfadado cuando no me salen las cosas a la primera y seguir intentándolo.



SEGÚN LOS ÚLTIMOS ESTUDIOS...

La AUTOESTIMA es clave para el aprendizaje, tener relaciones con los demás satisfactorias, la autorrealización (desarrollo del propio potencial) y la felicidad. Cuando un niño tiene una buena AE, se sabe valioso y competente. Entiende que aprender es importante, con lo cual no se siente mal cuando necesita ayuda. Es responsable, se comunica bien y es capaz de relacionarse adecuadamente con otros.

Estimulad mis sentidos. Los miles de millones de neuronas de mi cerebro necesitan conectarse y esto se hará a través de los estímulos que vosotros me deis para desarrollar mis sentidos y mi movilidad.

El **suelo** es uno de los elementos con más valor para el desarrollo de vuestro hijo a estas edades. En él se siente libre, sin barreras de ningún tipo para gatear, jugar y disfrutar. No le privéis de este elemento y siempre que podáis jugad con vuestro hijo en el suelo, dejando a un lado las sillas, los parques, etc. Por ejemplo, podéis sentaros con vuestro hijo en el suelo con un juego de construcción o de bloques, aunque sirve cualquier material, incluso cajas de cartón o lo que tengas a mano. Ayudadlo a construir casas, puentes, torres, y si le apetece construir cosas más complicadas dejadle que lo haga.

Papá, Mamá, como sabéis mi cerebro tiene una capacidad ilimitada para almacenar información. Dadme una amplia variedad de estímulos sensoriales- colores, música, lenguaje, sonidos mecánicos y naturales, tacto, olfato, gusto- para que, cuando crezca, mi capacidad cerebral para el aprendizaje sea lo más flexible posible.



Hasta los 6 meses:

Desplazamiento:

Vida en el suelo. Un espacio cálido y acogedor.

Hábitos en el descanso:

Que me acostumbre a dormir sólo y concilie el sueño sólo.

De 6 a 9 meses:

Hábitos de alimentación:

Tomar el biberón solo.

Coger el alimento (trozo de pan, galleta) con las manos.

Beber de un vaso o taza.

Hábitos en el vestido:

Empiezo a colaborar cuando me visten y me nombráis la ropa que me vais poniendo.

Después cuando me vaya a vestir, antes de ponerme el pantalón, decirme “mete el pie” y así con el resto de prendas.

Autoestima:

Tomadme en brazos para que sienta el contacto corporal, acaríciame, sonreírme, Atiende mis necesidades básicas con cariño,

Ah y me encanta que me cantes canciones.

Desplazamiento:

Vida en el suelo, debo pasar el tiempo que estoy despierto fuera de la cuna, moviéndome por el suelo que es mi espacio natural.

DE 9 a 12 meses:

Hábitos de alimentación:

Darme alimentos cada vez menos triturados para que vaya realizando movimientos de masticación.

Dejarme comer con cuchara aunque me manche y lo ponga todo perdido, ¡qué es eso comparado con lo que estoy aprendiendo!

Hábitos de higiene:

Me limpio yo con la servilleta.

Colaboro en el lavado y secado de manos o cara.

Empiezo adarme cuenta cuando estoy manchado y no me gusta

Autoestima:

Aprueba en todo momento los logros conseguidos y no recriminarme, para que me sienta seguro y desarrolle mi autoestima
Recojo juguetes, muñecos, bolas...
Obedezco a órdenes

Hábitos en el descanso:

Ya no lloro cuando me despierto
Ya tengo un horario de sueño.