

## MI GUÍA DE HÁBITOS DE AUTONOMÍA (de 1 a 2 años)



### **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.*

*Es cierto que soy todavía pequeño y que aún necesito vuestra ayuda para ciertas cosas, pero **menos de la que suponéis**. A mi edad ya puedo empezar a realizar algunas actividades que reforzarán mi autonomía, mi capacidad de valerme por mí mismo y sobre todo aumentará mi autoestima, ya que me sentiré útil.*

*¿Estáis preparados? Pues empezamos...*

### **¿Por qué es tan importante la autonomía?**

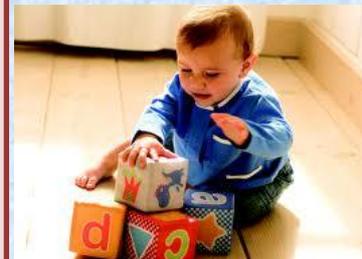
Me ayuda a desarrollar áreas tan importantes como: la capacidad de moverme y desplazarme yo solo, resolver por mi mismo pequeños problemas que me voy encontrando como coger mi osito que no está a mi alcance.

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...***En la etapa de los 12 a los 18 meses se produce un estallido de energía.: Necesita tener espacio, libertad de movimiento y un **vínculo afectivo seguro** que le permita tener seguridad como para investigar **¿Qué podemos hacer? Adaptar la casa a su medida para no tener que estar regañándoles**. Sacar de su alcance todo lo que no queramos que toquen; poner cierres especiales en armarios o cajones que no queremos que abran y dejarles algunos libres para que ellos puedan jugar a investigar. Si sacian su sed de moverse y tocarlo todo se supera con éxito esta etapa (y luego pasan a otra, claro). Aunque es bueno dejarles experimentar, también es bueno y necesario ponerles límites. Decirles No. sin gritarles ni enfadarse, pero sí con seguridad y constancia. Así que os animo a que disfrutéis de las pequeñas conquistas de vuestros hijos en el camino de hacerse mayorcitos, con mucha presencia, tiempo y paciencia pues el tiempo pasa muy rápido!!*



## **Control de esfínteres**

A partir de los 18 a 24 meses, pero antes de ese momento necesito aprender una serie de pasos:

- Saber si estoy seco o mojado.
- Subir y bajarme la ropa interior y los pantalones o medias.

## **Vestido:**

- Cuando me vistáis o desvistáis, tratad de darme tiempo para que colabore con vosotros. **No me metáis prisa.**
- Me pongo la cazadora, ya que tengo mi propio método (preguntadle a mi educadora)
- Cuelgo el abrigo en un perchero a mi altura.
- Algunas prendas ya las domino del todo y en otras solo necesito un poco de ayuda.

## **Alimentación**

- Como solo y utilizo la cuchara y el tenedor
- Bebo sin derramar el líquido.
- **Cojo la merienda de mi mochila y la desempaqueto, después de merendar recojo los desperdicios.**

## **Desplazamientos**

Para mejorar mi desarrollo motriz podéis llevarme a pasear descalzo por la playa, subir y bajar escaleras por mí mismo, chutar una pelota, correr... sobre todo, permitid que me mueva en general por mi mismo.

## **Capacidad de frustración**

Me tengo que acostumbrar a hacer cada vez más cosas por mi mismo y resolver pequeños problemas aunque no me salgan a la primera y para eso necesito un poco de tiempo, así, por favor, no tratéis de que siga el vuestro.

## **Colaboración familiar**

Dejadme que me vaya encargando de algunas cosas, puedo recoger después del baño, ayudaros a poner la mesa...

## **Aseo**

- Me lavo las manos y la cara yo solo, también me remango y me seco.
- Utilizo de forma adecuada el pañuelo.

## **Orden**

Recojo los juguetes en distintos tipos de cestos y cajas grandes que están a mi altura.