

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.