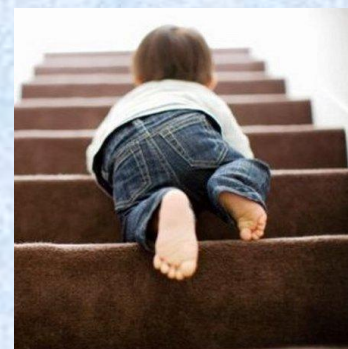




MI GUÍA DE HÁBITOS DE AUTONOMÍA (de 2 a 3 años)



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.

Los niños de dos años son como esponjas que todo lo absorben. Tan pronto como oyen algo empiezan a memorizarlo, sobre todo si resulta ameno para ellos. Podéis motivarlos para que realicen estas tareas mediante rimas de canciones o contándoles una pequeña historia sobre cada cosa.

*La **AUTOESTIMA** es clave para mi aprendizaje, tener relaciones satisfactorias con los demás, la autorrealización (desarrollo del propio potencial) y la felicidad. Cuando tenemos una buena autoestima, nos sabemos valiosos y competentes. Entendemos que aprender es importante, con lo cual no nos sentimos mal cuando necesitamos ayuda. Somos responsables, nos comunicamos bien y somos capaces de relacionarse adecuadamente con otros.*



SEGÚN LOS ÚLTIMOS ESTUDIOS:

Los dos años son conocidos como los “terribles dos,” pues los niños experimentan un deseo constante de validar su independencia. Su desarrollo intelectual, social, y emocional hace que sea el momento en el que ellos muestran que necesitan y quieren explorar el mundo exterior. Recomendamos a todos los padres que en lugar de tenerle miedo a esta edad, se diviertan, pues de alguna manera es la primera adolescencia y despertar de un niño. Como padres, debemos fomentar y canalizar la energía y el deseo de experimentación, en lugar de negarla.



Aseo

Después de las comidas y del juego debo lavarme las manos y la cara
Cepillarme los dientes.
Utilizar de forma adecuada o pañuelo.

Vestido

Me pongo el pantalón, la ropa interior, los calcetines y los zapatos.

Descanso

A la hora que me toca ir a dormir voy a la cama y me quedo dormido yo solo.
Me tapo yo mismo para dormir.

Comida

Debo comer solo y utilizar el tenedor y la cuchara. Limpiarme con la servilleta.
Ayudar a recoger la mesa. Una vez finalizada la comida,
En la merienda:
Cojo mi bolsa y saco mi merienda, soy capaz de abrir el yogur y desempaquetar el rico bocadillo que me han preparado mis padres. Después de comérmelo yo solo recojo los desperdicios.

Colaboración familiar.

Todos los días recojo mis juguetes después de jugar.
Recojo mi ropa después del baño y cada vez que me cambio.
Meto la ropa sucia en el cesto.