

Hábitos de autonomía en Educación Infantil



JUSTIFICACIÓN



Actualmente y cada vez más, en nuestros centros educativos nos venimos encontrando con niños/as muy dependientes del adulto a la hora de enfrentarse con todas las situaciones que se le plantean, ya sean éstas de carácter personal, social o académico.

Desde la escuela la promoción de la autonomía y la creación de hábitos se plantea como un aspecto fundamental a trabajar, ya que gracias a este desarrollo autónomo el niño podrá ir forjando progresivamente su propia identidad, así como la valoración que hace de sí mismo, es decir su autoestima.

La consecución de este objetivo dependerá mucho de la educación que reciba, por tanto, nuestra tarea es enseñarle o ponerle en la mejor predisposición posible para que lo sea.

Los contextos más significativos para un niño/a de 3 a 6 años van a ser el escolar y el familiar, pero en esta ocasión vamos a dejar un poco aparte el papel de la escuela y nos vamos a centrar en el papel de la familia a la hora de la creación de hábitos y fomento de la autonomía del niño/a.

Partimos de la base de que no todas las personas son iguales, por tanto, aunque a todas se les debe educar para ser independientes, no todas ellas desarrollan esa capacidad de la misma forma, de ahí que lo primero que tenemos que hacer es conocer la capacidad de cada niño/a a la hora de realizar la tarea que pretendemos que consiga, para a partir de ahí establecer los criterios de exigencia, la necesidad de ayuda que precisa, los logros o evolución alcanzada...

Otro aspecto a tener en cuenta a la hora del fomento de la autonomía, es la necesidad de que el niño o la niña asuma responsabilidades, es decir, debe ser responsable de unas tareas que se le asignen, adecuadas por supuesto a sus características, según el momento evolutivo en el que se encuentra (no es lo mismo lo que pueden hacer con 3 años, que lo que puedan hacer con 6 años).

HÁBITOS A DESARROLLAR DE LOS 3 A LOS 6 AÑOS

Consideramos dos tipos de hábitos:

- Hábitos relacionados con las necesidades fisiológicas: todos aquellos relacionados con la alimentación, sueño, vestirse y desnudarse, higiene, control de esfínteres...
- Otro tipo de hábitos: el orden y la organización, la responsabilidad, la interacción



**Junta de
Castilla y León**






Consejería de Educación

social...estos hábitos pretenden conseguir el desarrollo integral del niño/a con el fin de conseguir su total autonomía e independencia.


En este documento, nos vamos a centrar en cada uno de los hábitos y concretamente en lo que sería capaz de hacer un/a niño/a de una determinada edad respecto al mismo (aunque esto se tome como referencia, no olvidar las diferencias individuales).


3 AÑOS:


De los 3 a los 4 años todavía necesitan un poco de ayuda por parte del adulto para realizar algunas tareas y necesitará que le anticipemos que debe hacer en cada momento. Puede que en algunas ocasiones le cueste asumir unas normas que no comprende bien todavía.

-  **Alimentación:** es capaz de comer solo/a con cuchara y tenedor, aunque a veces se puede manchar con alimentos de consistencia líquida. Bebe en vaso sin mojarse la mayoría de las veces. Es capaz de ponerse (papá o mamá se lo abrochará o atará) y quitarse el babero y capaz de colaborar a la hora de poner y quitar la mesa bajo supervisión. Puede permanecer debidamente sentado la mayoría del tiempo si se lo exigimos.
-  **Sueño:** a algunos niños/as les cuesta todavía separarse de sus progenitores para ir adormir, pero suelen ser capaces de sin protestar cuando se lo indican, después de llevar a cabo rituales como: contar un cuento, beber agua... Necesita dormir unas 10-11 horas y puede ser frecuente que aparezcan algunas dificultades como tener pesadillas y miedo por lo que se le puede dejar una pequeña luz encendida o algún objeto de apego como un pequeño muñeco. Se despiertan reclamando al adulto. Algunos niños siguen necesitando un pequeño rato de siesta o reposo.
-  **Vestido:** es capaz de desvestirse, excepto algunas prendas como los calcetines y la camiseta (se hace con ayuda), se viste con ayuda y se baja y sube las prendas en el baño si éstas son cómodas y con ausencia de cierres complicados, cinturones o tirantes. Puede también colgar y colocarse el abrigo o el babi del colegio metiendo las manos por las mangas primero y luego pasándolo por encima de la cabeza.
-  **Higiene:** Puede y debe colaborar en su aseo personal. Es capaz de lavarse y secarse las manos sin ayuda (puede necesitar ayuda para abrir y cerrar el grifo) y colabora frotándose durante la ducha o el baño. Puede imitar al adulto al lavarse los dientes (aunque requiere ayuda para completar el limpiado). Además, aprenderán a sonarse la nariz aunque todavía haya que recordárselo a menudo.
-  **Control de esfínteres:** controla el pis y la caca perfectamente por el día, aunque puede haber algún “escape” esporádico sin más importancia. Por la noche puede tener todavía dificultades y esto no debe de ser objeto de especial atención en esta edad. Es capaz de ir solo/a al baño, aunque necesitará




-  **Responsabilidades:** tal vez no tenga una responsabilidad diaria asignada como tal, pero colabora con su familia en la recogida de los juguetes, lleva su ropa sucia a la lavadora, ayuda en la colocación de objetos en los armarios...


-  **Autonomía emocional:** aunque prefiere jugar con alguien, es capaz de estar solo/a un ratito, si la persona adulta pasa de vez en cuando por su cuarto. Cuando se van el papá y/o la mamá, y se va a quedar otra persona a su cuidado, necesita saber por cuánto tiempo va a ser, pregunta de vez en cuando por él-ella... Posteriormente a la vuelta de la madre/padre, necesita tiempo en exclusiva para estar con ellos/as.


-  **Sus juguetes preferidos:** A esta edad suele gustarles jugar con:
 - Objetos para el agua, columpios, pelotas y triciclos
 - Bancos de herramientas, cacharros de cocina, mecanos, puzles y construcciones de madera grandes
 - Pinturas de cera y plastilina
 - Cuentos cortos con imágenes
 - Muñecos y animales de juguete

AÑOS:

Su desarrollo entre los 4 y los 5 años se caracteriza por:

-  **Alimentación:** come solo/a, no suele mancharse al tomar alimentos líquidos, es capaz de retirar el plato de la mesa y colabora a la hora de poner la mesa y quitarla. Todavía no usa cuchillo. Bebe en vaso que coge con una sola mano sin derramar nada. Mastica correctamente y se limpia con la servilleta, aunque aún hay que recordárselo. Es capaz de permanecer sentado con una postura adecuada la mayor parte del tiempo y disminuyen las llamadas de atención en la mesa.

-  **Sueño:** es capaz de cumplir los horarios de sueño y tolera mejor la oscuridad, aunque puede ser necesario seguir recordárselo y mantener la luz y el objeto de apego, dependiendo del niño/a. Algunos ya no necesitan siesta.

-  **Vestido:** se viste y desviste sólo, aunque le cuestan un poco más los zapatos. Abre y cierra cremalleras de poca dificultad, maneja botones grandes y algunos niños puede ir aprendiendo a atarse los cordones. Es capaz de ponerse bufandas y manoplas y llevar lo ropa sucia a



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación

su sitio si se
lo recordamos.

- 🐞 **Higiene:** le gusta participar activamente en el baño y va siendo más autónomo, pero debemos de estar vigilando (riesgo de caídas, etc.). Se lava solo los dientes (aunque conviene que el adulto complete el lavado) y es capaz de cepillarse el pelo. Se suena la nariz sin necesidad de recordárselo. Empiezan a interesarse por su aspecto externo (tener las manos limpias, bien peinado,...)
- 🐞 **Control de esfínteres:** aguanta durante más tiempo la necesidad de ir al baño y es autónomo en el uso de retrete, aunque aún le puede costar limpiarse. Es un buen momento para estimular el control nocturno, aunque esporádicamente puede haber escapes.
- 🐞 **Responsabilidades:** se le pueden ir asignado pequeñas tareas diarias, poner la mesa, cuidar de algún animal, mantener recogidos los juguetes de su habitación, hacer algún recado dentro de la casa...
- 🐞 **Autonomía emocional:** es capaz de entablar interacción con otros niños, comienzan las primeras amistades, se inicia en el respeto de los turnos de un juego, comparte con los demás, es capaz también de estar más tiempo sólo jugando...
- 🐞 **Sus juguetes preferidos:** A esta edad suele gustarles jugar con:
 - Patines y patinetes
 - Conjuntos de construcciones y puzles
 - Marionetas
 - Libros cortos con ilustraciones, canciones, ...
 - Juegos de mesa y cartas sencillos
 - Instrumentos de oficios, maquillaje, ropa diversa para disfrazarse



5 AÑOS:

Entre los 5 y los 6 años aumenta su autonomía, caracterizada por:

- 🐞 **Alimentación:** come solo/a, prueba alimentos nuevos... Puede comenzar a usar el cuchillo para alimentos blanditos con supervisión del adulto. Se puede servir agua de una jarra o botella medio llena con supervisión. Acaba por sí solo la comida sin ayuda constante del adulto y sin mancharse. Puede prepararse alimentos sencillos si tiene hambre (pan con chocolate, galletas) o colaborar con el adulto en la elaboración de algún alimento sencillo.
- 🐞 **Sueño:** no tiene dificultades para acostarse y apenas se despierta por la noche. Suele aceptar de buen grado irse a la cama, aunque le guste que le acompañemos. No reclama la presencia de sus padres al despertarse, puede levantarse o quedarse jugando un rato en la cama. Ya no duerme siesta.

- 🐝 **Vestido:** se viste solo/a, es capaz de preparar su ropa, de elegir o tener preferencias. Sube y baja cremalleras sin dificultad, abrocha y desabrocha botones, hace nudos y comienza a atarse los cordones de los zapatos, al principio con bastante ayuda.
- 🐝 **Higiene:** se baña solo/a, tiene autonomía total en el aseo, excepto a la hora de arreglarse el pelo que aún pueden necesitar ayuda. Va al baño cuando lo necesita y se le puede crear el hábito de hacerlo en determinados momentos del día (pej antes de salir de casa, antes de acostarse) para evitar situaciones inoportunas.
- 🐝 **Responsabilidades:** es capaz de participar en tareas domésticas sencillas (limpiar el polvo, hacer la cama...), le gusta realizar encargos o recados (incluso fuera de la casa siempre que no exista peligro), puede ayudar al padre o la madre en alguna actividad...
- 🐝 **Autonomía emocional:** juega en grupos más grandes, asume reglas, intenta ser autónomo/a y se revela frente a las personas adultas...
- 🐝 **Sus juguetes preferidos:** A esta edad suele gustarles jugar con:
 - Juegos desmontables y de construcción con piezas pequeñas y puzles más complejos
 - Cuentos y libros
 - Juegos de experimentos, de oficios más complejos (caja registradora)
 - Juegos de cartas y de mesa cooperativos
 - Instrumentos musicales
 - Disfraces



PAUTAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN

Obviamente, los logros descritos no se consiguen solos. Padres y madres deben proponerse que su hijo/a tenga cada vez más autonomía y para ello no hay varitas mágicas. No obstante, los siguientes consejos pueden serles de utilidad:

- Es frecuente que padres y madres caigan en el error de considerar siempre que su hijo/a “es muy pequeño/a” y tratarle como un niño/a menos capaz de lo que realmente es. Sin embargo, deben ser conscientes de que va cumpliendo años y que, con ello, aumentan sus capacidades, de modo que cada vez puede hacer más cosas. Eso es bueno para él - ella.
- Eso sí, para conseguir un hábito, hay que ser perseverantes. No se crea un hábito en un día, sino después de un tiempo trabajándolo.

- Además, hay que ser pacientes. Siempre, ante cualquier tarea (por ejemplo, vestirse) el resultado será más rápido y mejor si la mamá o el papá se lo hace, pero eso limitará la autonomía del niño y le perjudicará a medio y largo plazo.
- Debemos plantear las tareas de forma lúdica, sin prisas, permitiéndoles errores y equivocaciones.
- Siempre comenzaremos por tareas sencillas y aumentaremos el grado de dificultad progresivamente de acuerdo a sus posibilidades. Así, las cosas le irán saliendo bien y el niño se mostrará más animado a hacer las cosas solito.
- Debemos de actuar como modelos para ellos. Antes de pedirle que haga algo solo, tiene que ver cómo lo hace papa o mama.
- Debemos ofrecer nuestra ayuda siempre que la necesiten, pero esperando a que sean ellos los que nos la pidan, no adelantarnos a sus demandas, e ir la retirando progresivamente en función de sus avances.
- No se nos debe de olvidar animar y reforzar los avances que vayan consiguiendo, por pequeños que éstos sean.

SIGNOS DE ALARMA

Los aspectos que vamos a mencionar son solo orientativos y cuando se dan aisladamente no tienen por qué representar ningún problema grave, pero son indicadores a los que debemos estar atentos y consultar siempre con un profesional:

<ul style="list-style-type: none"> • De forma reiterada se levanta sonámbulo, tiene pesadillas o terrores nocturnos más allá de la edad en que suelen presentarse algunas de estas dificultades de forma normal • Se despierta muchas veces por la noche, se pasa habitualmente a la cama de los padres y se niega a dormir solo.
<ul style="list-style-type: none"> • Rechazo persistente a la comida • Inapetencia no esporádica

- Al finalizar los tres años no ha adquirido el control de esfínteres diurno (no tenemos en cuenta accidentes esporádicos)
- De los cinco a los seis años no ha adquirido plenamente el control de esfínteres diurno y nocturno (no se tienen en cuenta escapes ocasionales).

Relacionados con la adquisición de hábitos

- Nunca muestra iniciativas ante el vestido, la comida, el aseo, ...
- No suele pedir ayuda cuando la precisa
- Negación sistemática a colaborar en su aseo, vestido, etc.
- Dependencia exagerada del adulto para ejecutar cualquier actividad en todos los contextos
- Manifiesta una autonomía personal muy diferente en los distintos contextos sociales.
Ej:
relativamente autónomo en el colegio, muy dependiente en casa.
- Si a pesar de haber trabajado adecuadamente con el niño en la adquisición de hábitos:
 - Al finalizar los tres años no se desviste
 - A los cuatro años no colabora en el vestido poniéndose alguna prenda
 - Al finalizar los cuatro años no come solo
 - Al finalizar los cinco años no es capaz de vestirse solo

CONCLUSIONES

El beneficio de un desarrollo autónomo y una adquisición adecuada de habilidades por parte de los/as niños/as se va a demostrar en todos los ámbitos de su vida, tanto a nivel personal, social, académico o escolar. Esto en último término va a tener repercusiones en el logro de una identidad o personalidad armónica que contribuirá al desarrollo de una buena autoestima.

Además, la enseñanza de estas habilidades de autonomía se plantea como una estupenda oportunidad para que padres/madres e hijos/as compartan tiempo y tareas, se mejore la comunicación y se centre la atención en conductas positivas de los/as niños/as. En otras palabras, nuestros/as hijos/as tendrán la ocasión de sentirse “atendidos/as”, “reforzados/as”, por sus padres-madres, al mostrar comportamientos progresivos de madurez. De lo contrario, corremos el riesgo de que sólo atendamos a los/as niños/as ante conductas problemáticas.

Fuentes consultadas:

M. Garrido, A. Rodríguez, R. Rodríguez y A. Sánchez (2006). “El niño y la niña de 3 a 6 años. Guía para padres y educadores”.