

Autodirección

Está relacionado con la importancia de planificarse y respetar los horarios de comida, sueño y juego. Al principio el niño necesita que el adulto le guíe, pero a partir de 3º-4º ya puede hacer horarios donde reparta el tiempo que dedica a hacer tareas, jugar, ver a los amigos, estudiar, ver televisión, acudir a extraescolares...

La elaboración de estos horarios puede realizarse con ayuda, o al principio podemos empezar realizando "contratos". Por ejemplo: "Yo, Juan, me comprometo a hacer los deberes todo los días después de merendar" Y la hoja se firma y se coloca en lugar visible.

Habilidades sociales

Los niños deben aprender a entablar conversaciones, participar en juegos, tratar con respeto a todos, entender a los demás en sus problemas y peticiones, y no imponer sus deseos por encima de todo.

Algunas actividades pueden ser: preguntar dónde está un producto en el supermercado, pagar y coger el cambio en una tienda, preguntar por una calle cuando vamos a una ciudad nueva, coger el teléfono en casa, presentarse, traer amigos a casa o ir él de visita...

Tareas escolares

Al realizar las tareas de clase debe aprender a hacerlas sin la ayuda permanente de los padres.

Podemos decirle que le ayudaremos después de que haya trabajado solo 5 minutos sin levantarse de la silla (programe un reloj), y si llaman antes de tiempo hay que recordarle el trato y volver a colocar el reloj de nuevo.



Cuando vayamos a verlo tenemos que elogiarle, controlar que se ha esforzado en el trabajo y volver a ponerlo en 5 minutos.

Después de 1 o 2 días de controles cada 5 minutos, aumentamos

el tiempo a 7 minutos, luego a 10...y así sucesivamente hasta que haya aprendido como trabajar sin atención constante.

Lo que aprende al realizar las tareas escolares puede ponerse en práctica en la vida diaria (comprar solo, hacer la lista de la compra, leer las estaciones del metro, o un mapa, ayudarnos con una receta, buscar información en internet, leer cuentos a hermanos pequeños,...)

Consejos a las familias para fomentar que sus hijos sean participativos e independientes



**CEIP Sagrado Corazón
de Jesús
(Tórtola de Henares)**



FAVORECER LA AUTONOMÍA DESDE LAS PRIMERAS ETAPAS

El desarrollo de la autonomía desde edades tempranas resulta beneficioso en todos los aspectos: personal, social y escolar. Sentirse útil en casa y valerse por sí mismo en las situaciones cotidianas repercute en una autoestima positiva y motiva a los niños/as a intentar conseguir mayores logros tanto escolares como personales.

Consejos principales

- No decir frases como: "es aún pequeño", "deja que ya lo hago yo más rápido"...
- Ser consistentes y pacientes. No se crea un hábito en un día.
 - Ofrecer ayuda si nos la piden, pero no adelantarnos a sus demandas, e ir retirando esa ayuda progresivamente.
 - Aumentar el grado de dificultad de las tareas progresivamente según sus posibilidades.
 - Animar y reforzar los avances que vayan consiguiendo, por pequeños que éstos sean.
 - Plantear las tareas de forma lúdica, sin prisas, permitiéndoles errores y equivocaciones.
 - Actuar como modelos para ellos.

Un niño de 3 a 6 años es capaz de:

- comer sólo con cuchara y tenedor, cada vez se mancha menos, y solo necesita ayuda para cortar la carne, es capaz de colaborar al poner y quitar la mesa...
- irse a dormir sin protestar, después de llevar a cabo rituales como contar un cuento, necesita dormir 10-11 horas y va aguantando mejor la oscuridad.
- desvestirse sólo, aunque hasta los 5 años le cuestan las prendas pequeñas, y vestirse con ayuda, Con 3 años se coloca el abrigo metiendo las manos por las mangas y luego pasándolo por encima de la cabeza.
- lavarse y secarse las manos sin ayuda, imitar al adulto lavándose los dientes y colaborar frotándose en el baño. Con 5 años es autónomo en el aseo, y capaz de cepillarse el pelo.
- colaborar en la recogida de los juguetes, llevar su ropa sucia a la lavadora, ayudar a colocación de objetos en los armarios, y con 4-5 años puede ser el responsable de alguna tarea diaria como poner la mesa, cuidar de una mascota...
- estar sólo un ratito jugando, aunque prefiere jugar con alguien.

Un niño de aproximadamente 10 años es capaz de:

- levantarse puntual.
- doblar y guardar su ropa, separando la sucia.
- hacerse la cama.
- asearse de forma autónoma.
- recoger el desayuno.
- despedirse y saludar adecuadamente.
- ir al colegio/a la parada del autobús solo
- organizarse los trabajos escolares (deberes).
- prepararse él mismo la merienda.
- preparar la cartera para el día siguiente.
- ducharse sin que tengan que recordárselo.
- limpiarse los zapatos.
- intervenir, opinar en las decisiones de los planes familiares.
- encargarse él mismo de algunas compras básicas.
- tener sus propios recursos (ahorros).
- utilizar correctamente todos los cubiertos.
- ordenarse su armario y su habitación.
- escribir una carta o una postal.
- contestar el teléfono y tomar bien los recados.
- ayudar en las tareas domésticas.
- hacerse él mismo la maleta cuando va de campamento o de excursión.