



### Ayudar a su hijo a ser independiente Destrezas básicas para el autocuidado



#### Tómese el tiempo para enseñar

Es importante que las familias planifiquen el tiempo en las rutinas diarias para enseñar a los niños de Pre-K tareas relacionadas con el autocuidado y para dar tiempo a la práctica de las habilidades. Estas habilidades crean la sensación de independencia y confianza en el desarrollo de los niños.

**Arreglar las zonas de su hijo en casa** para darle oportunidades a su hijo a ser independiente.

- Colocar los materiales y los artículos personales al alcance de su hijo.
- Configure sus rutinas y tareas diarias con esta pregunta en mente – "¿Cómo puedo enseñar la tarea de tal manera que le permita completar esta tarea sin mi ayuda?"

**Sé un buen modelo para imitar.**

- Modele las habilidades que está enseñando. Hable de lo que estás haciendo.
- Una buena manera de ser un modelo es turnarse para realizar los pasos de una tarea con su niño. El adulto debe hacer un pequeño paso en la secuencia de la habilidad y luego pedirle al niño que lo haga.
- Los compañeros, así como los hermanos mayores y los parientes, pueden ser excelentes modelos. Señalar las acciones de los niños mayores y pida a sus compañeros que muestren a los demás cómo hacer lo que ya han aprendido.

**Incorporar las habilidades de cuidado personal en las rutinas y horarios diarios** del hogar y el medio ambiente del niño. Las habilidades se vuelven más significativas si las practican durante el día como parte de sus rutinas.

- Vuelva a enseñar rutinas y tareas de forma regular.
- Utilice objetos visuales como imágenes y fotos. Las tarjetas visuales se pueden usar para indicar a un niño que es hora de una determinada actividad y para mostrar a un niño los pasos de una tarea.
- Utilice fotografías o tarjetas con dibujos para hacerle a su hijo un horario como el que se muestra aquí.



**Utilice pasos claros y fáciles de seguir con indicaciones y ayuda según sea necesario.**



- Desglose las tareas en pequeños pasos secuenciales.
- Utilice apoyo visual como imágenes, gestos o ejemplos para ayudar a que sus instrucciones sean claras.
- Proporcionar aliento y refuerzo a lo largo de los pasos de las tareas.
- Proporcione asistencia a lo largo de los pasos de las tareas; pero recuerde reducir la cantidad de ayuda que está dando a medida que su hijo aprenda las habilidades. Reducir gradualmente su apoyo ayudará a que su hijo obtenga más confianza en sí mismo.
- No olvide usar "**Tiempo de espera**" para darle tiempo a su hijo a procesar las instrucciones, recordar los pasos de la tarea, y darle oportunidad si hay dificultades con el lenguaje y/o el procesamiento de motricidad.

#### Colaborar con otros

Cuando usted está trabajando en habilidades de cuidado personal como vestirse, es importante discutir sus planes con otras personas que ayudan a cuidar y enseñar a su hijo (por ejemplo, niñeras, abuelos, proveedores de cuidado diurno, maestros, terapeutas). Si su hijo asiste a un centro de niños o asiste al preescolar, hágaselo saber a los maestros que usted está trabajando en ciertas habilidades para que puedan ser conscientes de sus metas y ayudar en el seguimiento.

## Ayudar a los niños a desarrollar habilidades para vestir

A continuación se presentan algunas estrategias que pueden ayudar a desarrollar la independencia en esta área. Recuerde que las habilidades de vestir pueden ser difíciles porque implican el uso de varias habilidades de desarrollo como motricidad gruesa y fina y pasos de secuencia al vestirse.

- Elija ropa que sea fácil de poner
- Considere el uso de pegatinas para ayudar a identificar los zapatos izquierdo y derecho y la parte delantera y trasera de la ropa
- Un sistema de la tarea con tarjetas visuales de cada paso puede ayudar a los niños a recordar los pasos para vestirse

Busque el consejo de su pediatra o de un profesional del desarrollo si su hijo tiene dificultades continuas para vestirse y/o está exhibiendo dificultades de coordinación motora, fuerza o procesamiento motor de motricidad.

### Preguntar y ayudar:

- Si su hijo no puede ponerse la camisa correctamente, coloque la etiqueta y parte de la camisa sobre su cabeza. Déjalo que la baje. Ayude a su niño a terminar poniendo su brazo en la camisa.
- Anime a los niños a vestirse por sí mismos; sólo proporcione una asistencia mínima. Comience con los bebés mayores y los niños pequeños animándolos a ayudar a tirar de calcetines, levantar pantalones y ayudar a poner sus brazos a través de las mangas. A medida que los niños crecen, anime a los mayores a vestirse por su cuenta, pero ayude con pasos desafiantes como subiendo un zipper y con los botones.
- Deje que su hijo practique poner botones a través de agujeros. Elija alguna sin ropa que tenga botones grandes y agujeros de botón grandes. Primero tome los botones que están sueltos y deslícelos a través de los agujeros. A continuación, trabajar en los botones reales en la ropa.

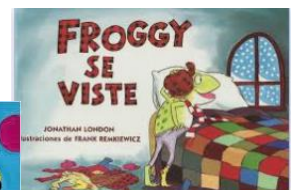
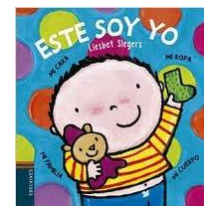
### Enseñar habilidades de vestir durante el juego y otras actividades

- Enséñele a su hijo que la etiqueta para pantalones y camisas va en la parte posterior. Déjalo practicar poniendo la ropa para muñecas o animales de peluche. Coloque el lado de la etiqueta en el suelo. Ponga la muñeca o el animal de peluche con la espalda en el suelo. Deslice la ropa. Comience con camisas de abotonar y deje que intente abotonar. Juguetes que proporcionan una variedad de sujetadores también están disponibles (el mono de vestir es un ejemplo).
- Proporcione a su hijo artículos para "vestirse" y dele tiempo para que su hijo practique el vestir por su cuenta. Anímelo a que trate de ponerse la ropa y quitársela con la mínima ayuda. Proporcione artículos de vestir con una variedad de sujetadores, incluidos algunos que sean fáciles de manipular (por ejemplo Velcro). Los artículos de vestir que se muestran aquí se compran, pero la mayoría de los niños disfrutan jugando al disfrazarse con una variedad de ropa, incluyendo "ropa adulta". Muchos tipos de artículos en casa se pueden utilizar para vestirse e imaginar (capas, sombreros, zapatos)
- **Proporcione libros** sobre el vestirse, tanto libros de imágenes como libros que usted lee en voz alta a su hijo. También es importante incluir libros de cartón para niños que necesitan un libro más robusto o fácil de manipular.



Algunos ejemplos se enumeran a continuación:

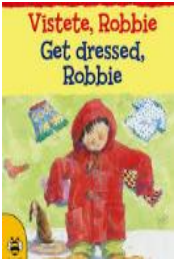
- *Oso Se viste* – Una historia de juego de adivinanzas – Harriet Ziefert
- *Rana se viste* – Jonathan London
- *Vístete, Max y Millie* – Felicity Brooks
- *¿Cómo lo pongo?* – Shigeo Watanabe
- *Osito Jesse, ¿Que te pondras?* – Nancy White Carlstrom
- *Ratoncito se prepara* – Jeff Smith
- *Maggie y Michael se visten* – Denise Fleming
- *El gato y sus cuatro botones* Groovy – Eric Litwin
- *Este soy yo* – Richard Scarry



La mayoría de las bibliotecas públicas tienen colecciones que incluyen libros sobre vestirse; pero si su biblioteca no tiene ninguna, solicite que pidan en préstamo de otra biblioteca.

## Abordar las necesidades únicas de su hijo

- Los niños que tienen dificultades con la motricidad, el procesamiento o el recuerdo de los pasos para vestirse pueden desalentarse o frustrarse fácilmente con la tarea de vestirse. Los niños pequeños responden con mayor frecuencia a los elogios y a las pequeñas recompensas. Algunos niños podrían usar más refuerzos, como una estrategia de recompensa.
  - El libro de Dawn Sirett, Hora de Vestirse (DK Publishing) es un ejemplo de una estrategia que incluye fotos y pegatinas. Las pegatinas se pueden utilizar al final de toda la secuencia o durante pasos específicos durante la secuencia.
  - Una estrategia similar de recompensar todo el proceso o pasos específicos se puede desarrollar como un guión que serviría como un apoyo de secuenciación visual y una tabla de recompensas.
  - Ejemplos de gráficos de recompensas se pueden encontrar en la computadora. La gráfica de recompensa se puede hacer simplemente dibujando las cajas en una hoja de papel y se dibujan estrellas o caras sonrientes en lugar de usar pegatinas.
  - A continuación se muestran ejemplos de gráficos de recompensas para vestirse:



Un gráfico de recompensas general (<http://www.free-reward-cards.com>)



Recompensas con pasos específicos y/o pegatinas (Lesson Pix – cuota de suscripción para el uso)

- Los niños que tienen dificultad completando la tarea de vestirse porque pierden el enfoque o que tienen dificultad para recordar los pasos para vestirse se benefician a veces de imágenes y gráficos que les muestran cada paso. Estos tipos de imágenes son buenos recordatorios de los pasos y pueden ayudar a los niños a ser más independientes.
- Ejemplos de objetos visuales para vestir.



Gráfico que muestra pasos específicos (Boardmaker – compra necesaria)



Gráfico que muestra la secuencia dentro de un paso ([sin www.YourTherapySource.com](http://www.YourTherapySource.com))

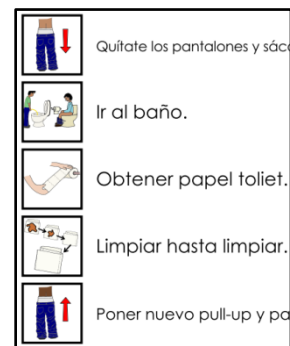


Gráfico de vestirse dentro de una rutina (sin openclipart.org)



## Ayudar a fomentar destrezas de alimentación

A continuación se enumeran sugerencias para incorporar habilidades de alimentación en las rutinas diarias:

### Practicar con contenedores

- Deje que su hijo practique quitar las tapas de diferentes tipos de recipientes. Ponga algunos juguetes favoritos en cajas de plástico o frascos. Si tiene dificultad, afloje un poco y permítale que termine de abrir el contenedor. Poco a poco cerrar las tapas de los recipientes más y más. Finalmente, deje que trate de levantar las tapas sin ayuda. Deje que su hijo trate de quitar las tapas estilo "pull tab" en recipientes de gelatina. Inicialmente, tire de la tapa por la mitad y poco a poco permita que haga más y más de la tarea.
- Guarde las botellas cuando las vacíe. Ponga un grupo de botellas vacías sobre la mesa. Coloque las tapas en una pila separada. Deje que su hijo encuentre las tapas correctas para las botellas y se las ponga. Usted puede tener una carrera para ver quién puede terminar de poner tapas en la mayoría de las botellas.
- Deje que su hijo practique el vertido del agua mientras participa en el juego acuático. Ponga una variedad de tazas y recipientes en el recipiente de agua y muéstrole cómo llenarlo y verterlo. Proporcione varios tipos y tamaños de contenedores.

### Practicar con utensilios para comer y beber

- Anime a su hijo a comer independientemente ayudando con su mano sobre la de su hijo al llevar la cuchara a la boca. Poco a poco ayude menos para que su hijo lo haga solo.
- Anime a su hijo a practicar el uso de una pajita y una taza de sorbo. Ponga pequeñas cantidades de líquido en la taza para comenzar. Use una taza pequeña que tenga una base ancha y estable. Espere algunos derrames, pero tenga en cuenta que el esfuerzo para desarrollar la independencia es importante, incluso si se necesita más tiempo.
- Incorporar habilidades como lavarse las manos antes de las comidas y la limpieza después en la rutina de alimentación.



### **Puntos clave – Tiempo – Práctica - Fomento**

Al desarrollar habilidades de alimentación es importante recordar las etapas típicas del desarrollo de la auto alimentación. El desarrollo de la coordinación motora es importante para la capacidad de manipular y utilizar utensilios. Anime a su hijo a practicar la alimentación él mismo, comenzando con los alimentos que se comen con los dedos y progresando a cuchara y tenedor.

Dé a su hijo mucho tiempo para practicar y déjelo ser lo más independiente posible durante las comidas. A veces los niños pequeños son "quisquillosos". Comience su enseñanza de la auto alimentación cuando su hijo está comiendo un alimento preferido.

Dale las herramientas que necesita para tener éxito. Considere los cuencos que se adhieren a la mesa, los utensilios del tamaño de un niño y las tazas pequeñas con asas y boquillas.

Anime a su hijo a que lo intente por sí mismo, pero proporcione ayuda y aliento cuando sea necesario para que no se frustre.

Si su hijo parece tener dificultades considerables con el uso de utensilios, masticar, tragar y/o tolerar ciertos alimentos consulte a su pediatra.

La seguridad de su hijo es su prioridad. A pesar de que el objetivo es ayudar a desarrollar la independencia, la supervisión y el monitoreo son esenciales durante las rutinas de alimentación.

## Ayudar a fomentar destrezas de higiene personal

La seguridad y la salud de su hijo son sus prioridades. Mientras ayuda a su hijo a desarrollar habilidades independientes en el baño, la supervisión y el monitoreo son esenciales y deben ser su enfoque principal durante el baño. En el desarrollo, los niños de edad preescolar no tienen la coordinación motora, habilidades de razonamiento, o conciencia de peligro para permitirle el bañarse independientemente durante los años preescolares. Sin embargo, hay muchas actividades de juego y práctica que pueden proporcionar práctica y conciencia de la limpieza y la higiene. A continuación se enumeran algunos ejemplos:

- Durante el juego, deje que su hijo practique el lavado de muñecas y juguetes lavables. Pon un poco de jabón en los artículos y déjalo lavar, limpiar el jabón y secar.
- Pida a su hijo que practique con agua llenando pequeños recipientes y usando agua para regar una planta.
- Enséñele a su hijo la importancia de cepillarse los dientes y déjelo practicar con pasta de dientes y cepillos reales o imitándole a usted.
- Haz que las tareas de higiene, como cortar las uñas y limpiar las orejas, formen parte regular de su horario semanal.

Haga hincapié en la importancia de lavarse las manos con su hijo.

Establezca una rutina de lavado de manos que incluya horas específicas del día, como antes de las comidas, después de ir al baño, después de jugar al aire libre.

Para ayudar a su hijo a ser más independiente con las habilidades de lavado de manos

- Coloque el jabón y la toalla de secado al alcance de la mano
- Proporcione un taburete para ayudar a su hijo a llegar al fregadero si es apropiado para su hijo
- Proporcione una tabla paso a paso para ayudar a su hijo a recordar los pasos.
- Supervise a su hijo y proporcione recordatorios cuando sea necesario. Espere que se moje pero recuerde que su hijo aprenderá a ser independiente y confiado en sus nuevas habilidades.



*Los gérmenes no son para compartir* – Elizabeth Sertick

*Scrubba Dub* – Stuart Murphy

*Lávese las manos* – Tony Ross

*Manos sucias de Super Ben* – Shelley Marshall



La mayoría de las bibliotecas públicas tienen colecciones que incluyen libros sobre higiene; pero si su biblioteca no tiene ninguna, solicite que pidan en préstamo de otra biblioteca.

### Puntos clave – Tiempo – Práctica - Fomento

Alentar a su hijo a practicar las rutinas diarias de higiene y a usar el inodoro de forma independiente le ayudara a ser más independiente y autosuficiente.

Aunque las habilidades de higiene y baño son habilidades que generalmente requieren dirección de adultos y ayuda, se puede hacer hincapié en la instrucción y enfocar la importancia de la salud y la higiene. Muchas situaciones de juego y aprendizaje se pueden desarrollar para reforzar estas habilidades.

## Ayudar a su hijo a desarrollar la responsabilidad

Las sugerencias para mejorar las habilidades de responsabilidad personal se enumeran a continuación:

- Anime a su hijo a ayudar con la limpieza a partir de una edad temprana.
- Dé a su hijo las responsabilidades de colocar servilletas o utensilios sobre la mesa. Construir rutinas para que los niños comiencen a limpiar sus propios platos/colchonetas, utensilios.
- Pídale a su hijo que sea su "ayudante" durante las tareas rutinarias y déjelo realizar tareas sencillas como barrer con una escoba pequeña, guardar la ropa, juntar calcetines.
- Identifique áreas para colocar las pertenencias con etiquetas para que su hijo pueda identificar estantes, contenedores y cajones en los que guarda los artículos. Construir rutinas que incorporen poner sus propias cosas en su lugar. Enseñe a su hijo a que junte el artículo con la etiqueta para que pueda ayudar fácilmente con la limpieza.

**La participación** es un factor importante de comportamiento adaptativo y de autocuidado y responsabilidad personal. A continuación se presentan estrategias para proporcionar apoyos adicionales para los niños que tienen necesidades únicas:

- Use horarios visuales y de instrucciones en un formato "primero/luego" para que su hijo sea consciente de lo que sucederá. Consulte el horario visual durante todo el día. La familiaridad con la rutina aumenta la facilidad de participación.
- Fomente y elogie cualquier intento, incluso si hay errores en el desempeño de su hijo. Proporcione pasos visuales y modelado para nuevas tareas.
- Use tiempo limitados y relojes para que su hijo sepa cuándo terminará una actividad.
- Permita tiempo extra en la rutina al introducir nuevas habilidades.
- Licie con las frustraciones de su hijo con calma. Repita y modele las instrucciones. Refuerza los intentos.

**Las transiciones** tienen un papel vital en ayudar a los niños a aprender habilidades tales como ayudar a limpiar, permanecer con un grupo o con una tarea, y seguir instrucciones. Las transiciones deben planificarse como parte regular de la rutina diaria.

- Utilice un horario visual en el salón de clases para mostrar y prepararse para los cambios y para que su hijo sea consciente de "lo que sucederá a continuación".
- Utilice un reloj o "tiempo" para prepararse para los cambios en las actividades:
  - "Un minuto más"
  - "Dos veces más"
- Use una advertencia de transición para indicar que las actividades están a punto de cambiar:
  - Canción de transición o rima
  - Las luces se apagaron y se encienden
  - Aplaudiendo las manos

### Ejemplos de recursos gratuitos:

Imprimibles para Preescolar: <http://www.notimeforflashcards.com>

Familias Juntas: <http://familiestogetherinc.org/>

Do2Learn: <http://www.do2learn.com/>

Autismo Habla: [https://www.autismspeaks.org/family-services/resource-\\_biblioteca\\_herramientas\\_visuales](https://www.autismspeaks.org/family-services/resource-_biblioteca_herramientas_visuales)

Ayudas visuales para el aprendizaje: <http://www.visualaidsforlearning.com/>

ConnectAbility: <http://connectability.ca/visuals-engine/>

## Referencias y Recursos

Didomenico, Kelli. Cómo fomentar las habilidades de autoayuda en los niños, The Children's Workshop, Rhode Island College, febrero de 2015

DiProperzio, Linda. Enseñar a su hijo a la independencia. Meredith Corporation, 2010.

Gillard, Jackie. Ayúdese a sí mismo, 8 consejos para enseñar a los niños a ser más independientes, Hoy es *Padre*, Septiembre 2016.

Programa de Prekindergarten de Escuelas Públicas del Condado de Miami-Dade para Niños con Discapacidades Año Escolar Extendido (ESY) Actividades \*Paquete de Casa\*

El Departamento de Educación, Capacitación y Empleo de Queensland proporciona una serie de hojas informativas y hojas de consejos relacionadas con la enseñanza de autocuidados y rutinas en entornos de la primera infancia. Los enlaces se enumeran y todos están en formato pdf:

- Enlaces a recursos para todas las edades <https://earlychildhood.qld.gov.au/early-years/activities-and-resources/resources-parents>

Recursos en línea:

Enseñar a su hijo a ser independiente con las rutinas diarias, El Centro de las Fundaciones Sociales y Emocionales para el Aprendizaje Temprano de la Universidad Vanderbilt.  
<http://csefel.vanderbilt.edu/modules/module3b/handout2.pdf>

[http://ctdinstitute.org/sites/default/files/file\\_attachments/TnT-News-VisualSupports-Oct12.pdf](http://ctdinstitute.org/sites/default/files/file_attachments/TnT-News-VisualSupports-Oct12.pdf)