

GUIA POR IDADES PARA A ESIXENCIA DE “HÁBITOS DE AUTONOMÍA”

Os hábitos son formas de comportamento adquiridos mediante una aprendizaxe a través da experiencia.

Para os nenos destas idades (3, 4 e 5 anos) a adquisición de hábitos é fundamental xa que lles permite conseguir una MAIOR AUTONOMÍA, que, a súa vez lles proporciona una MAIOR ACEPTACIÓN SOCIAL, un mellor DESENVOLVEMENTO DAS SÚAS POSIBILIDADES e una rápida ADQUISICIÓN DE APRENDIZAXES.

É conveniente que o traballo dos hábitos sexa constante, así os nenos e nenas, unha vez adquirido o hábito aplicarano cada vez que a ocasión o requira.

Será indispensable que familia e escola traballen os hábitos da mesma forma para favorecer así a súa interiorización por parte dos nenos e das nenas.

A modo de guía expomos a continuación unha serie de hábitos que consideramos deberían alcanzar os nenos e nenas destas idades.

Marque as actividades que realice o seu fillo ou filla. Se se decata de que, en moitos aspectos é aínda pouco autónomo, comece por traballar os obxectivos propostos para unha idade inferior. Non teña presas, non pase á etapa seguinte sen ter consolidada a anterior. Non trate de acelerar o proceso, se de súpeto vostedes se decatan da pouca esixencia que houbo en anos atrás, pense que, tratándose de nenos/as sen problemas, os progresos son moi rápidos. Cada cousa precisa o seu tempo e a toma de responsabilidades tamén .

3 ANOS	Comida	-Come solo con algún que outro accidente -Colabora á hora de poñer e quitar a mesa
	Vestido	-Íspese solo -Precisa axuda para vestirse pero colabora co adulto -Sabe poñer o abrigo -Colga o abrigo e a mochila no perchero á

		súa altura ó chegar á escola
	Baño	-Colabora activamente á hora do baño fretándose coa esponxa -Freta os dentes co cepillo máis ou menos ben, imitando ó adulto -Non se peitea só.
	Autonomía emocional	-Prefire xogar con alguén a estar solo -Xoga no seu cuarto 15 min. ou máis se o adulto acude moi a miúdo a interesarse polo seu xogo -Queda con xente coñecida se sabe canto tempo van a tardar papá ou mamá. Cando non están pregunta por eles.
	Control de esfínteres	-Controla perfectamente de día. Se non o fai pode querer chamar a atención -Pola noite pode ter aínda dificultades
	Responsabilidades	-Non ten idade para ter unha responsabilidade específica que cumprir cada día sen que se lle lembre. Pero colabora cos adultos -Axuda a recoller os seus xoguetes se se lle esixe -Debe saber que non pode abrir nunca a porta da rúa e ningunha fiestra -Entende cando pode cruzar a rúa atendendo ó semáforo

GUÍA POR IDADES PARA A ESIXENCIA DE HÁBITOS DE AUTONOMÍA		
4 ANOS	Comida	-Come só aínda que non sabe cortar a carne. -Empuxa con pan aínda que mancha os dedos. -Toma a sopa con culler con bastante pulcritude. -Recolle o seu servizo despois de comer. -Colabora á hora de poñer e recoller a mesa.
	Vestido	-Sabe quitar toda a roupa. -Saca a roupa sempre solo. -Vístese so os fins de semana aínda que: ten dificultades para identificar as parte de diante e a de detrás, non abotoa o pantalón, pon os calcetíns con axuda, non ata os cordóns. -Pon o pixama sen axuda. -Coloca a súa roupa na percha.cando chega á casa.
	Baño e aseo	-Lava os dentes se se lle pide. -Intenta peitearse aínda que non sabe. -Aprende a regula a auga do baño. -Acepta sen rabietas saír da bañeira se xa gozou dun ratiño de xogo. -Sabe poñer o xel na esponxa pero aínda precisa axuda para bañarse.
	Control de esfínteres	-Controla de día e de noite. -Levántase só para ir ó baño. .Aínda hai algún accidente nocturno pero sen importancia. -Sabe preguntar polo aseo cando está de visita.-
	Autonomía emocional	-Xoga no seu cuarto durante 30-45-min. se un adulto acude de vez en cando ó seu cuarto, se non o fai pide atención ós 15 min. -Queda a durmir en casa de familiares ou familiares sen problema se a estancia non supera os 2 – 3 días.

		-En ocasións ten medo e pide durmir cos pais aínda que non se lle permite con frecuencia..
	Responsabilidades	-Sabe dicir o seu nome completo a rúa e o piso no que vive (o teléfono aínda non) -Localiza alimentos nun supermercado coñecido aínda que estean en distintos corredores. -Aprende a poñer a mesa. -Vai durmir sen pataletas. -Recolle os xoguetes se se lle acostuma a facelo SEMPRE que xoga. -Pode ir solto pola rúa, pero debe estar vixiado para evitar posibles despistes.

GUÍA POR IDADES PARA A ESIXENCIA DE HÁBITOS DE AUTONOMÍA		
5 ANOS	Comida	-Come máis ou menos de todo aínda que non lle guste. -Ten dificultades co coitelo pero empeza a cortar cousas brandas. -Colabora á hora de poñer a mesa. -Recolle o seu servizo. -Come nun tempo prudencial sen necesidade da supervisión constante do adulto. -Bebe auga sen derramala. -É quen de abrir un iogur.
	Vestido	-Érguese sen problemas pola mañá. -Íspese SEMPRE sen axuda. -Sabe abotoarse sen problemas (o pantalón aínda lle custa) -Vístese sen axuda o fin de semana (distingue o de diante e o de detrás, abotóase) -Durante a semana precisa axuda para vestirse pero só coas prendas máis difíciles. -Aprende a facer o lazo cos cordóns dos zapatos.
	Baño	-Báñase coa axuda do adulto. -Frétase solo todo o corpo aínda que precisa a supervisión do adulto. -É o adulto o quen lle lava a cabeza -Precisa axuda para aclarar o xabón. -Leva sempre a súa roupa a lavar -Lava os dentes sen supervisión se llo lembran.
	Control de esfínteres	-Ten autonomía plena para facer as súas necesidades (xa non precisa axuda para limparse)
	Autonomía emocional	-Xoga solo no seu cuarto durante unha hora se o adulto interésase polo que fai de cando en vez. -Durme na casa de algún amigo durante 1 ou 2 días sen problemas. -Empeza a superar algún dos seus medos.

	Responsabilidades -Sabe a súa dirección e teléfono. -Sabe o que ten que facer se se perde. -Recolle os seus xoguetes sen axuda do adulto aínda que agradece que llo recoñezan. -Coloca a ´sua mochila preparada na porta. -Empeza a colaborar nas tarefas do fogar. -Acepta un castigo sen pataletas. -Comeza a tomar decisións se se lle limita o campo de acción (bocadillo de queixo ou de xamón), Se lle esixe coherencia coa decisión e non se lle permite elixir entre cousas que non se lle ofertan.
--	--