



PRIMARY YEARS  
PROGRAMME- IB  
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

## ¿Cómo fomentar la autonomía en la infancia?

Lograr la autonomía es una meta que debe ser promovida desde los primeros años de vida del niño, puesto que es la base del aprendizaje para poder desenvolverse demostrando confianza en sí mismo. Se considera que se alcanzó este desarrollo, cuando el niño demuestra iniciativa para realizar las actividades que se esperan para su edad cronológica. En ese sentido, se favorece también su desempeño escolar, así como, sus interacciones con los demás.

Los hábitos de autonomía que son necesarios de fomentar son los siguientes:

**Higiene:** Se refiere a las actividades de aseo personal como, por ejemplo: el lavado de manos y la cara, el cepillado de dientes, peinarse el cabello, y la atención a sí mismo en el baño al realizar sus necesidades fisiológicas y al ducharse.



**Vestido:** Está relacionado a las acciones de ponerse y sacarse las diferentes prendas de vestir que se usan según la ocasión, lo cual implica también manejar los cierres, abotonar, desabotonar y atar los pasadores, así como, la elección de su ropa.

**Alimentación:** Es cuando el niño come alimentos nutritivos y bebe sin ayuda, usando los cubiertos necesarios, la servilleta de tela y/o de papel, además de permanecer sentado en el lugar correspondiente. Cabe mencionar que también se requiere orientar

al niño, en cuanto a mantener limpio el espacio donde come, además de su rostro, manos y su ropa.

**Interacciones sociales en la vida diaria:** Son los modales y gestos de cortesía practicados en la relación con los demás, por ejemplo:

- El uso de palabras amables como "por favor", "gracias", "permiso", "me disculpo", "buenos días", "buenas tardes", "buenas noches".
- Escuchar a quien nos habla esperando el turno para participar.
- Demostrar el comportamiento que corresponde según el lugar en



el que se encuentra (cine, teatro, supermercado).

- Ser cuidadoso de su integridad física al jugar y al no ponerse en peligro (escaleras, enchufes, productos tóxicos).

¿Cómo enseñar hábitos a los niños?

A continuación, compartiré algunas pautas de orientación:

1. Elabore un horario.

- Considere las actividades relevantes que se realizan diariamente (levantarse, afeitarse, tomar desayuno, almorzar, jugar, tomar una ducha, cenar, dormir), así como, los deberes que designará a su hijo/hija (ordenar sus juguetes luego de usarlos, regar algunas plantas, doblar servilletas de papel).

- Asocie cada actividad con una imagen o foto.

- Coloque el cartel del horario en un lugar visible.

2. Informe a su hijo/hija con explicaciones sencillas los pasos a seguir para aprender cada actividad de su rutina. Acompañe su mensaje realizando un ejemplo para modelar la acción. Inicialmente será necesario recordarle la secuencia de la actividad y brindarle ayuda que luego deberán disminuirla progresivamente.

3. Una vez que inicien el

seguimiento del cumplimiento del horario, ambos padres deberán motivar a su hijo/hija para que lo cumpla, diciéndole, por ejemplo: que es un niño/niña grande y que confían que logrará cumplir su rutina.

4. Observe el proceso de su aprendizaje de hábitos para brindarle retroalimentación positiva (elogios y gestos afectuosos) por su esfuerzo, dedicación y buena actitud para lograr ser autónomo, de esa manera, mejorará su autoestima y motivación para alcanzar nuevas metas. Del mismo modo, es importante que su hijo/hija conozca aquello que está aprendiendo a realizar por sí mismo, y también lo que puede mejorar corrigiendo sus errores con la práctica.

5. Sea perseverante y recuerde que para adquirir un hábito se necesitan de 20 a 30 días de trabajo continuo. Converse con los hermanos mayores, familiares y persona de apoyo en casa para que formen parte del equipo que trabaja transmitiendo un mensaje coherente para que su hijo/hija sea autónomo/a.

En la medida que su hijo/hija se perciba como un niño/niña

autónomo/a, se sentirá con la confianza necesaria para hacer lo que le corresponde, de una manera independiente según la situación, asimismo, desarrollará la iniciativa para participar, reaccionar y desenvolverse según lo que requiera el momento y lugar en el que se encuentre.

Recuerde que de los padres depende, brindar a su familia un ambiente ordenado y organizado, propicio para la estimulación de la autonomía, además son los principales referentes para que los hijos los imiten, con la finalidad que, en los próximos años, sean independientes, seguros y tengan asegurado su bienestar socioemocional.

“El ser humano aprende a responsabilizarse o no hacerlo, desde la primera etapa de su vida”  
Maite Vallet (Educadora y pedagoga del Método Montessori - España)

Fuente: <https://www.guiainfantil.com/1243/tabla-de-tiempo-del-sueno-infantil.html>

#### Referencias:

Enseñar hábitos de autonomía. Recuperado de: <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/ensenar-habitos-de-autonomia.html>

Fomentar la autonomía de los niños a través del orden en casa con 7 pasos. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/educacion/autonomia/fomentar-la-autonomia-de-los-ninos-a-traves-del-orden-en-casa-con-7-pasos/>

**Lic. Karin Rosas Gamarra**

Departamento de Psicología  
Little Byron

