

- Maneja los cierres tipo "velcro".
- Lleva la ropa sucia al cesto de la ropa, recordándoselo.

Las habilidades que los niños pueden realizar a los 4-5 años son:

- Se lava las manos (4 años: con supervisión y recordándoselo. 5 años: sin supervisión y sin recordárselo): abre y cierra el grifo, se enjabona, se aclara y se seca.
- Se baña (4: necesita ayuda para la espalda, oreja y cabeza. 5 años sólo necesita ayuda para la cabeza).
- Se peina (4: con poca ayuda. 5 sin ayuda, excepto si tiene pelo largo).
- Se lava los dientes (4: recordándoselo. 5 sin recordárselo).
- Usa pañuelo cuando lo necesite (4: recordándoselo. 5 sin recordárselo).
- Va al water utilizando papel higiénico para limpiarse y tira de la cadena.
- Se desviste solo
- Se abrocha y desabrocha todo tipo de botones.
- Se viste solo (4 años: excepto lazos).
- Se pone y quita calcetines y zapatos (4 años necesita ayuda para los lazos).
- A los 5 años lleva la ropa sucia al cesto de la ropa sin recordárselo.

Trabajar estos hábitos es educativo, porque permite al niño conocer mejor su cuerpo, coordinar movimientos, manipular objetos, descubrir vocabulario, etc.

#### |||| RECUERDA !!!

- ◆ Todo esto debemos hacerlo de forma constante, porque las rutinas proporcionan al niño: orden, seguridad y confianza aunque de vez en cuando se rebelle.
- ◆ Es fundamental mantener una actitud comprensiva, tranquila, estimulante y constante.
- ◆ Debéis intercambiar información con la maestra o maestro para que todos vayamos en la misma dirección.

JUNTA DE EXTREMADURA  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
Dirección Provincial de Badajoz  
**Equipos de Atención Temprana**

# Hábitos de autonomía: Higiene

Grupo de trabajo EA Ts - Curso 2003/04  
C.P.R. Mérida

## CONSIDERACIONES PREVIAS SOBRE AUTONOMIA

La autonomía se adquiere progresivamente como consecuencia del desarrollo del niño/a.. Por tanto, el niño/a no accede de manera automática a la autonomía, sino que la aprende poco a poco.

- ◆ En los primeros momentos, debemos satisfacer las necesidades de higiene, vestido, alimentación y descanso de los niños/as.
- ◆ De manera progresiva les animaremos a que colaboren activamente para satisfacer estas necesidades. El grado de adquisición y características dependerán de las relaciones que establezca el niño con las personas de su entorno.

### Los padres y maestros favorecen la autonomía cuando:

- Estimulan al niño y le exigen con afecto (pero con convicción).
- Le plantean exigencias que están dentro de sus posibilidades.
- Al observar una dificultad le permiten equivocarse para luego ofrecerle estrategias de solución.

Debemos evitar las prisas excesivas y respetar los diferentes ritmos de cada niño/a.

Los fracasos del niño/a son muestra de su nivel de desarrollo actual, como evidencia de que necesita más apoyo y estimulación y tal vez otras estrategias de enseñanza y relación.

Es conveniente planificar las actividades diarias del niño para favorecer la adquisición de los hábitos.

Los hábitos debemos establecerlos de forma mecánica, sistemática y continua.

Los hábitos sirven para:

Satisfacer las necesidades básicas de los niños/as (alimentación, sueño, higiene, vestido y afectividad).

Les proporcionan seguridad y confianza.

Les ayuda a estructurar el tiempo y el espacio.

## A TENER EN CUENTA (NORMAS GENERALES)

Ser regulares en horarios y tiempos, sin llegar a la rigidez. Respetar los ritmos de maduración infantil.

Ofrecer un modelo adecuado.

Fomentar la autonomía y aprovechar situaciones de la vida cotidiana para realizar aprendizajes.

Alabar los éxitos por pequeños que sean.

Mantener continuidad en las pautas con la escuela.

## HÁBITO DE HIGIENE

Es un hábito muy importante para la salud, es importante para:

- Prevenir de enfermedades
- Favorecer el desarrollo de una buena autoestima
- Favorecer las relaciones sociales
- Conocer las partes del cuerpo

### Para favorecer la autonomía de los niños y niñas debemos:

- Hacer sentir al niño la necesidad de estar limpio ( mostrar satisfacción y orgullo después del baño, con mensajes como "qué bien hueles, que limpio estás"..."puag, qué churretes tienes, vamos a ponerte guapo".. etc).
- Procurar que los elementos del cuarto de baño estén al alcance del niño (lavabo, inodoro, espejo, toalla, jabón..) , por tanto trataremos de incorporar adaptadores que existen en el mercado ( para el inodoro, el lavabo, etc...).
- Cuidar el orden y la limpieza, puesto que las actitudes del adulto son siempre modelo para los niños.
- Acostumbrarle a lavarse las manos antes y después de comer y después de ir al servicio.
- Acostumbrarle a lavarse los dientes después de cada comida.
- Asegurar que el niño que lleve ropa y calzado cómodos, adecuados a la estación, que permitan una mayor autonomía para quitarse y ponerse prendas.
- Asegurar el cambio diario de ropa y siempre que fuera necesario.

### Las habilidades que los niños pueden realizar a los tres años son:

- Se inicia en el lavado de manos: Se enjabona, se aclara, se seca con ayuda.
- Colabora mientras lo bañan: Se enjabona las partes más accesibles.
- Se inicia en el uso del peine o el cepillo (con el pelo corto).
- Se inicia en el uso del cepillo de dientes.
- Usa pañuelo cuando tiene mocos, recordándose.
- Va al water y tira de la cadena, utilizando el papel higiénico con ayuda.
- El control de esfínteres (pipí y caca), suele estar adquirido a los tres años.

(Este proceso de aprendizaje y consolidación favorece el desarrollo de la personalidad y la adquisición de hábitos para vivir en sociedad. Dada su importancia, dedicamos un tríptico informativo sobre este tema.)

- Se quita y se pone prendas muy sencillas
- Se quita zapatos y calcetines.
- Se abrocha y desabrocha botones grandes.