

# AUTONOMÍA



## ¡Enséñame a hacerlo solo!

**Educarles para ser personas autónomas es hacerles un regalo de por vida.** ¿Cómo conseguirlo? Además de **respetar su autonomía** personal desde que son pequeños, debemos ir prestando atención a las diferentes necesidades que van surgiendo en cada fase y fomentando la autonomía en el día a día.

### • Dejarles comer solos

La práctica diaria es la mejor escuela de aprendizaje. Y, por supuesto, la rutina de las comidas incluye enseñarles a colaborar a poner la mesa y recogerla. Saber usar los cubiertos, comer solos, respetar las normas sentados a la mesa, son actividades que el niño debe aprender y realizar con independencia a medida que avance en su desarrollo. Siempre hay algún pequeño objeto que pueden transportar sin riesgo, o alguna actividad de la que puedan hacerse cargo (como limpiar las migas de la mesa).

### • El aseo personal y vestirse

Pueden comenzar a **vestirse solos** con prendas sencillas (camisetas sin botones o zapatos con velcro) a partir de, aproximadamente, los 2 años. Si en lugar de fomentar esto nos empeñamos en vestirles y desvestirles siempre nosotros para ahorrar tiempo, estaremos impidiendo que ganen autonomía en una de las tareas más sencillas y propicias para ello.

En su habitación también podemos elegir **muebles prácticos**, acordes a su estatura, armarios sin puertas, estantes sin cajones y/o módulos de organización que les permitan organizar la ropa según tipo y color, para localizarla fácilmente y aprender pronto a guardarla en su sitio de forma correcta.

Asimismo, pueden comenzar a interiorizar los **hábitos de higiene** muy pronto intentando peinarse y **lavarse solitos** las manos, la cara... Igual que en la ducha: pueden enjabonarse la cabeza y el cuerpo, aclararse y secarse ellos mismos. Siempre, por supuesto, bajo supervisión y con un repaso final por parte del adulto en el caso en el que se requiera.



- **Las tareas domésticas**

Siempre habrá algo de lo que puedan encargarse según su edad y/o destrezas. Limpiar los cristales con una esponja húmeda, por ejemplo, puede resultarles muy divertido. Y aunque no todos sepan hacer la cama perfectamente, sí que pueden intentarlo.

Tal vez la cama no va a estar tan bien hecha ni el suelo tan limpio como cuando nos encargamos nosotros, pero lo importante es que se habitúen, practiquen y desarrolleen sus destrezas para ser **cada vez menos dependientes y más capaces**, lo que repercute no solo en su propio bienestar, sino en el de toda la familia.

- **Autoconocimiento, reflexión y toma de decisiones**

Cada niño es un ser humano único y especial, con sus propias virtudes y habilidades, gustos y preferencias personales.

Enseñarles a **pensar por sí mismos y tomar decisiones**, a sacar conclusiones, a reconocer sus emociones, a expresarse de acuerdo con su propia personalidad es ayudarles a convertirse en adultos autónomos, libres y seguros. ¿Y qué padre o madre no quiere eso?

**Vida social.** Referente a las relaciones sociales existen pequeñas tareas que el niño puede ir realizando en la búsqueda de su independencia. Hábitos cómo saber esperar su turno, pedir las cosas por favor, saber escuchar, saludar a los conocidos, etc.

Rocío Fernández Sevilla

[www.heuristicopt.es](http://www.heuristicopt.es)



# TABLA DE AUTONOMÍA MONTESSORI



2 y 3 años	4 y 5 años	6 y 7 años	8 y 9 años	10 y 11 años	12 años y más
Guardar los juguetes en la caja	Alimentar a las mascotas	Recoger la basura	Cargar el lavavajillas	Limpiar los baños	Fregar el suelo
Poner los libros en su sitio	Limpiar los derrames	Doblar toallas	Cambiar bombillas	Aspirar las alfombras	Cambiar bombillas del techo
Poner la ropa sucia para lavar	Recoger los juguetes	Limpiar el suelo con la mopa	Poner la lavadora	Limpiar la encimera	Aspirar y lavar el coche
Tirar las cosas a la basura	Hacer la cama	Vaciar el lavavajillas	Doblar/Colgar ropa limpia	Limpiar la cocina a fondo	Podar los setos
Llevar la leña	Recoger la habitación	Juntar los calcetines limpios	Limpiar el polvo de los muebles	Preparar una comida simple	Pintar paredes
Doblar los trapos	Regar las plantas	Quitar las malas hierbas	Echar espray en el patio	Cortar el césped	Ir a comprar comida con una lista
Poner la mesa	Limpiar y ordenar los cubiertos	Recoger hojas secas	Guardar la compra	Recoger el correo	Cocinar una comida completa
Ir a buscar lospañales y toallitas	Preparar aperitivos sencillos	Pelar patatas y zanahorias	Hacer huevos revueltos	Hacer costura fácil (dobladillos, botones,...)	Hornear un pastel o bizcocho
Limpiar el polvo de los zócalos	Usar la aspiradora de mano	Hacer una ensalada	Hornear galletas	Barrer el garaje	Hacer reparaciones simples de casa
	Recoger la mesa de la cocina	Cambiar el rollo de papel del WC	Sacar al perro	Limpiar los cristales	
	Limpiar y guardar los platos		Barrer el porche		Planchar ropa



[www.heuristicopt.es](http://www.heuristicopt.es)