



YO PUEDO SOLITO(A)



Orientaciones de apoyo para la familia

Autonomía, ¿qué es?

Los niños y las niñas, en los primeros años de vida, son dependientes de los adultos en casi todas las acciones vitales, por ejemplo para alimentarse, desplazarse, protegerse del clima, mantenerse limpios, etc. **La autonomía de los niños/as, es decir, la adquisición progresiva de la independencia en los distintos planos de su actuar, se va adquiriendo en forma progresiva.**

Para que los niños/as avancen en autonomía, necesitan ensayar y conquistar las habilidades que les permitirán realizar esas acciones por sí mismos, diferenciándose e independizándose de los adultos, con quienes, no obstante, requieren mantener una relación de afecto y confianza para alcanzar estos desafíos.

¿Por qué es importante para los niños/as?

En la medida que van creciendo, los niños/as van requiriendo de oportunidades para practicar de manera autónoma y progresiva las distintas habilidades que van desarrollando, de allí la importancia de ofrecer espacios

para que las ejerciten en diversas actividades. En este tiempo de crisis sanitaria en que los niños/as han permanecido por más tiempo en el hogar, es relevante que se les anime a ejercitar su autonomía, por ejemplo: en su alimentación, sujetando su mamadera o usando una cuchara; en su desplazamiento, dando oportunidades para moverse, ya sea para gatear, caminar con apoyo o correr; en su vestimenta, ofreciendo oportunidades para vestirse o desvestirse, en prácticas de higiene como lavarse las manos, la cara o dientes, entre otras.

Todas estas actividades tienen un efecto positivo sobre la concepción y aprecio que el niño/a tiene de sí mismo y sobre sus capacidades, como persona única con determinadas características físicas, habilidades, gustos, preferencias, opiniones e iniciativas, aportándole confianza para aventurarse a explorar el entorno y desenvolverse en forma autónoma, relacionarse con otros, aprendiendo y disfrutando de sus avances y logros. Para favorecer el desarrollo de la autonomía se debe tener presente que el error es





parte de ese proceso y que no se adquiere de un día para otro, por eso se dice que la autonomía es “progresiva”.

Junto con el desarrollo de mayores niveles de autonomía, es fundamental que el adulto apoye al niño/a para adquirir hábitos de autocuidado, lo que es fundamental para el buen ejercicio de la autonomía. Para apoyar al niño/a en este proceso, es necesario que el adulto esté siempre atento a las actividades del niño/a, modelar conductas de autocuidado, explicar de forma sencilla cómo y por qué cuidarse, escuchar sus opiniones y responder sus preguntas.



1 Entre 0 y 3 años, el adulto ofrece oportunidades para que el niño/a

- Colabore al vestirse y desvestirse, levantando los brazos, subiéndose pantalones, entre otras.
- Elija qué ropa quiere usar.
- Sujete su mamadera, utilice cuchara al comer.
- Use servilletas.
- Colabore al peinarse, lavarse las manos, los dientes, entre otras.
- Guarde juguetes en su caja.
- Ponga la ropa sucia en la canasta de lavado.
- Busque sus pañales.
- Limpie una superficie con un paño.
- Entre otras.

2 Entre 4 y 5 años, el adulto ofrece oportunidades para que el niño/a

- Se vista y desvista solo, con prendas sencillas como poleras, pantalones, entre otras.
- Ordene y cuide su ropa.
- Utilice cubiertos como cuchara y tenedor.
- Coma sin ayuda.
- Se lave manos, cara y dientes bajo supervisión de un adulto.
- Se peine por sí mismo/a.





- Dé de comer a la mascota.
- Recoja y ordene los juguetes.
- Riegue plantas.
- Ayude a poner y recoger la mesa.
- Entre otras.



3 Para recordar

- Evite ser muy exigente y sea paciente, recuerde que la autonomía se ejercita y se logra de manera progresiva.
- Recuerde valorar y felicitar siempre los logros y el esfuerzo de los niños/as.
- Ofrezca escenarios donde el niño/a pueda practicar su autonomía, dando tareas que sean posibles de realizar por él/ella.
- Incentive en el niño/a el interés y curiosidad por objetos y situaciones nuevas, a fin de que amplíe su repertorio de acciones.
- Desde pequeño, invite al niño/a a colaborar activamente en acciones relacionadas con la alimentación, el sueño, la higiene, y el vestuario, incentivando su autonomía, siendo al mismo tiempo sensible a sus necesidades personales.
- Anticipe situaciones de riesgo para el niño/a, observe sus actividades, explique y muéstrele cómo cuidarse.

Elaborado por Dirección de Educación.





Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 hrs.
800 200 818 fonoinfancia.cl     www.integra.cl

