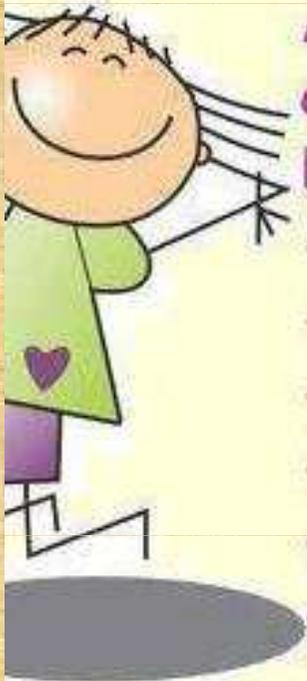


# EDUCAR A NUESTRXS HIJXS: HÁBITOS Y NORMAS



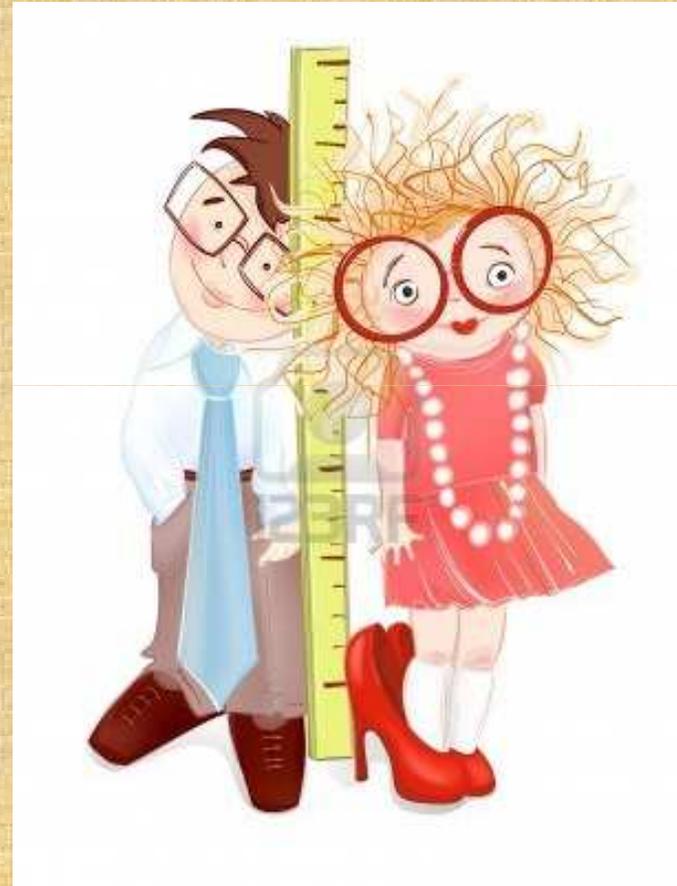
A los niños no hay que darles lo quieren para que sean felices... hay que darles lo que necesitan

- Afecto, ternura, abrazos
- Respeto y valoración
- Educación y estímulos
- Ejemplos
- Límites con razones
- Mucho tiempo.....



# ¿Para qué educamos?

- Para que tengan valores.
- Para que se puedan enfrentar a su futuro.
- Para que sean felices.
- .....
- Para que nuestrxs hijxs sean AUTÓNOMOS.



# ¿Qué es autonomía?

- Que la persona sea capaz de realizar sin ayuda aquellas actividades propias de su edad, de su capacidad y de su entorno sociocultural.
- La autonomía personal es un objetivo prioritario en la educación y desarrollo de un niñx.
- Cuando un niñx progresa en autonomía también lo hace en aprendizaje y en relación con el resto de niñxs.

# ¿Qué ocurre si un niño no es autónomo?

- Será dependiente.
- Requerirá ayuda continua.
- Tendrá poca iniciativa.
- En consecuencia: Estará sobreprotegido
- La sobreprotección generará un niño con miedos, inseguro, con dificultades para adaptarse a nuevas situaciones, exigente, poco tolerante a la frustración.

# ¿Cómo enseñamos a ser autónomxs?

- A través de los Hábitos:
  - De higiene: control esfínteres, lavarse las manos solx, cepillarse los dientes, ducharse, peinarse...
  - De vestido: ponerse prendas de vestir, guardarlas en lugar adecuado, elegir qué va a ponerse.
  - De alimentación: comer solx, usar cubiertos, respetar las normas en la mesa.
  - De vida en sociedad y en casa: saludar, escuchar, pedir por favor, dar las gracias, respetar turnos, pedir prestado (y prestar las cosas), evitar peligros, usar el teléfono, ir a comprar...
  - Escolares: Hábitos de estudio, atención, motivación...

# ¿Cómo enseñar hábitos?

- A través de la RUTINAS y las NORMAS.
- Siendo constantes.
- Siendo coherentes.
- Explicando los motivos.

# 1. Decidir qué vamos a exigir

- Exigir algo adecuado a su edad.
- Evitar pensamientos tipo “prefiero hacerlo yo, que voy más rápido”.
- Una vez exigido, hacerlo SIEMPRE, en todo lugar y con toda persona.
- Tener preparado todo aquello que sea necesario (ej. Un lugar donde guardar los juguetes)

## 2. Explicar qué hacer y cómo

- Dar explicaciones breves y concisas – muy claro y pocas palabras.
- Primero enseñar a realizarlo, haciéndolo primero nosotrxs.
- Pensar en voz alta mientras lo hacemos, explicitando los pasos: primero...
- Nos aseguramos que comprende las instrucciones, es bueno pedir que lo repita.

# 3. Practicar

- Poner al pequeñx a practicar – ofrecer ocasiones de práctica.
- Recordarle los pasos que debe hacer.
- Elogiar los avances.
- Disminuir las ayudas poco a poco (mejor con encadenamiento hacia atrás – aprendizaje sin error)
- Sin prisas, por lo que organizarse para disponer tiempo.

# 4. Supervisar

- Revisar que lo que les solicitamos se va realizando correctamente.
- Elogiar y valorar cómo lo ha hecho.
- Si hay algo mal hecho, explicar cómo puede hacerlo mejor.
- Podemos tardar un mes o más tiempo en alcanzar la autonomía completa.

**TABLA CON EJEMPLOS DE APRENDIZAJES A CONSEGUIR POR  
L@S NIÑ@S POR ETAPAS PARA LOGRAR LA AUTONOMÍA**

<b>DE 0 A 3 AÑOS</b>	<b>DE 3 A 6 AÑOS</b>	<b>DE 6 A 12 AÑOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bebe por el vaso.</li> <li>-Usa la cuchara llevando la comida a la boca</li> <li>-Recoge sus platos de la mesa</li> <li>-Mastica bien y con la boca cerrada</li> <li>-Lleva vasos medio llenos</li> <li>-Puede hablar mientras come</li> <li>-Espera su turno.</li> <li>-Limpia su boca con la servilleta</li> <li>-Se lava las manos y se las seca</li> <li>-Se viste sól@, incluso abrochando botones grandes.</li> <li>- Recoge sus juguetes correctamente colocándolos en los lugares adecuados.</li> <li>- Abre la nevera para coger objetos que estén a su altura.</li> <li>-Va sól@ al baño.</li> <li>-Se cepilla los dientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Controla el tamaño de los trozos de comida que se lleva a la boca</li> <li>-Separa huesos y espinas de la comida</li> <li>-Lleva vasos y platos llenos.</li> <li>-Usa correctamente todos los cubiertos.</li> <li>-Usa correctamente la servilleta.</li> <li>-Pone y quita la mesa.</li> <li>-Adorna la mesa para fiestas.</li> <li>-Diferencia alimentos y sabores.</li> <li>-Pone líquidos en un vaso sin derramarlos.</li> <li>-Se abrocha botones pequeños y cremalleras</li> <li>-Se ata los cordones de los zapatos.</li> <li>-Se peina.</li> <li>-Se prepara un sandwich.</li> <li>-Prepara su ropa para después vestirse.</li> <li>-Come de todo y sin ayuda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se ducha sól@ y luego recoge el baño.</li> <li>-Ordena y organiza su habitación según sus necesidades y gustos.</li> <li>-Planifica su tiempo de estudio y de ocio.</li> <li>-Amplia espacios (cine, casas de amig@s, ...)</li> <li>-Ayuda en la cocina (con la comida, con la limpieza de los platos, ...)</li> </ul>

**Realizado por Patricia C. Rodríguez Castellano ( Marzo 2012)**

# Cuando no hacen caso...

- Buscar la posible razón por la que no hace caso:
  - No comprende lo que debe hacer.
  - Se dan muchas instrucciones seguidas.
  - En vez de dar una orden, se hace una pregunta o la orden está poco clara...
  - No hay normas previas, no se han establecido hábitos / rutinas.
  - No se cumplen las medidas que se han avisado que se tomarán.
  - Hay diferentes personas a cargo del niño con normas diferentes.
  - Se ha acostumbrado a desobedecer (indirectamente se ha visto “premiado”)
  - Es, efectivamente, un niño con dificultades para seguir normas.

# Pasos para que obedezcan

1. Normas claras: Normas básicas y adaptadas a su madurez, con un sentido referencial de espacio / tiempo (recoger al terminar, colgar el abrigo en la percha, comer sentadx...)
2. Dar bien las órdenes: Asegurarnos que escuchan y atienden, normas cortas y concretas, no pueden ser preguntas, evitar dar más de una a la vez, dejar tiempo para que la realicen, supervisar y elogiar cuando las cumplen.
3. Prestar más atención cuando lo hace bien, aumentaremos la probabilidad de que se comporte así.

# Si no hacen caso...

1. Llamar la atención: máximo 3 veces, la última vez se le anticipará de las consecuencias si no obedece.
2. Si no lo hace, deberá hacerlo obligado.
3. Dar una reprimenda y recordar cual es la norma.
4. Si es una desobediencia reiterada, se puede retirar un privilegio – se debe aplicar lo más inmediato posible. Debe ser un tiempo breve (una hora / una tarde)
5. Ser coherente. Al decir no, debe ser NO.
6. No premiar la desobediencia: Aprenden que con la insistencia y mal comportamiento consiguen cambiar las opiniones. Si desobedece y se sale con la suya, se premiará su mal comportamiento, por lo que es probable que lo haga más a menudo.
7. Deben recibir el mismo mensaje de todos los cuidadorxs y si hay discrepancias NO mostrarlas antes los niños.

# HABITOS FUNDAMENTALES

- Alimentación:
  - Influencia en el crecimiento.
  - Una dieta defectuosa puede afectar en el desarrollo del niño.
  - Lxs niños deben tener una alimentación que cubra todo tipo de alimento, pues cada uno tiene una función determinada.
  - Hábitos erróneos pueden influir negativamente en el desarrollo del lenguaje.



# HABITOS FUNDAMENTALES

- Higiene y vestido:
  - Cepillado de dientes.
  - Horario de control de esfínteres.
  - Aseo de todas las partes del cuerpo.
  - Horario fijo para el baño.
  - Lavado de manos / cara frecuente (antes y después de ir al baño, antes y después de comer)
  - Aprender a vestirse / desvestirse así como guardar la ropa o ponerla a lavar.



# HABITOS FUNDAMENTALES

- El descanso:
  - Horarios fijos NO negociables.
  - Hacer la hora de dormir algo placentero: Compartir un rato de lectura o narración de cuentos.
  - Demostrar que estamos a su lado y lxs queremos, que estaremos con ellxs si nos necesitan.
  - Ropa cómoda para el descanso.
  - Despertarse a la misma hora.
  - Evitar aparatos electrónicos justo antes de ir a dormir.
  - No tener aparatos electrónicos en la habitación.

Edad	Horas de sueño
0-2 meses	10 y 18 horas aprox.
2-12 meses	14 y 15 horas aprox.
1 año	14 horas aprox.
3 años	13 horas aprox.
5- 12 años	9 y 10 horas aprox.

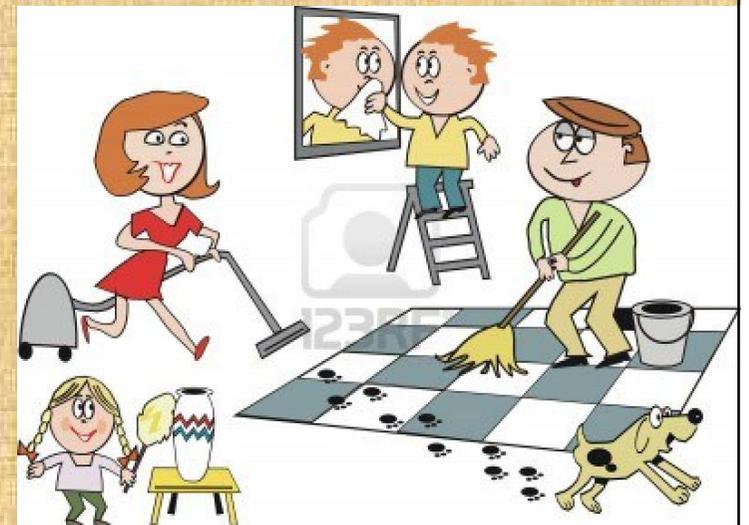
# HABITOS FUNDAMENTALES

- Conciencia y respeto del tiempo
  - No controlar el tiempo genera sensación de desorganización e impotencia.
  - Ayudarlos, elaborando un horario para que sepan avanzar qué ocurrirá.
  - A medida que vayan creciendo, nos ayudará a establecer horarios para llegar a casa si salen por la tarde / noche.



# HABITOS FUNDAMENTALES

- Tareas domésticas
  - Nuestrxs hijxs deben ayudar en las rutinas diarias.
  - Si aprenden a realizar estas tareas, será más fácil posteriormente realizar tareas que no son tan gratas.
  - Asignarles tareas les enseñará a tener un compromiso con la vida familiar, que incluye la cooperación **SIN RECIBIR PAGO.**



# HABITOS FUNDAMENTALES

- Estudiar
  - Ayudarles a elegir un lugar un tiempo y un modo de estudio – que debe ser fijo (horario y lugar)
  - Se debería disponer de un lugar de estudio tranquilo, cómodo, bien iluminado, SIN DISTRACCIONES.
  - Debemos acordar un momento pero este debe cumplirse siempre.



**GRACIAS**

**Ester López Marí**

**Orientadora SPE A06**