

ALENTAR LA INDEPENDENCIA

Cuando nos convertimos en padres, nuestros hijos dependen de nosotros para todas sus necesidades. A medida que nuestros hijos crecen, podemos verlas cruzan pequeñas pero importantes hitos del desarrollo. Tales hitos incluyen sostener sus botellas, sentarse, alejarse (o tirando hacia) algo, alcanzar cosas que quieren sostener y sostener utensilios para alimentarse. A continuación, comenzamos a ver viajes independientes, como deslizarse, gatear y, finalmente, caminar. Caminar abre un mundo completamente nuevo para los niños pequeños y ofrece oportunidades para que los niños comienzan a experimentar con el cuidado personal y la independencia.

Típicamente, cuando los niños se acercan a los años preescolares, quieren hacer más y más por sí mismos. Viendo esta búsqueda de la independencia de desplegado puede ser desconcertante para los padres y cuidadores. Sin embargo, debemos darnos cuenta de que **nuestros hijos que aprenden a cuidarse a sí mismos son muy importantes para el desarrollo personal y social.**

Alrededor de los tres y cuatro años, la mayoría de las habilidades de cuidado personal surgen, pero el dominio de estas habilidades puede no ocurrir antes de los seis años. Los niños con necesidades especiales y retrasos en el desarrollo pueden no alcanzar el dominio de las habilidades de cuidado personal hasta los años posteriores.

El dominio de las habilidades de cuidado personal varía de persona a persona, pero con la práctica y la persistencia, los niños mejorarán sus habilidades de cuidado personal. Si su hijo se resiste activamente a intentar alguna de las tareas de autocuidado o no tiene interés en aprender, consulte a su pediatra.

Es una gran idea ayudar a los niños pequeños a comenzar:

- Usar un tenedor y una cuchara. Con un poco de guía y ayuda, incluso con un cuchillo de plástico es posible.
- Vestir y desvestir. Los niños en edad preescolar deben poder ponerse la ropa y quitarse sin muchos problemas. Las cinturas elásticas en pantalones cortos, pantalones y faldas permiten a los niños vestirse y desvestirse fácilmente, mientras que ocasionalmente usar ropa con botones, cremalleras, hebillas y corbatas les brinda a los niños la oportunidad de practicar estas habilidades.
- Cepillarse los dientes. Los niños pueden estar usando un cepillo de dientes, pero aún necesitan ayuda y supervisión para asegurarse de que están cepillando correctamente y el tiempo suficiente para limpiar bien los dientes. Esta es una tarea que requiere una gran coordinación, pero los hace sentir como un adulto. Asegúrese de que los niños sólo utilizan una gota pequeña de pasta de dientes. Ingerir el exceso de fluoruro no es bueno.
- Usar el baño. La mayoría de los niños aprenden a usar el baño a los tres años, pero algunos ni siquiera están listos para intentarlo hasta los cuatro años. No se desanime si su hijo no está entrenado al cien por cien a esta edad, pero consulte a su médico si cree que hay un problema.
- Preparar el desayuno. Los niños de 3 a 4 años pueden obtener su propio cereal para el desayuno si tienen hambre y pueden tener acceso a platos y cucharas. Haz que sea fácil para ellos colocando tazones, cereales, una cuchara y un pequeño recipiente de leche en la nevera que puedan alcanzar. Prepárese para muchos derrames, pero recuerde, están aprendiendo.
- Ayudando en la casa. Aunque es posible que no quieran ayudar a recoger ropa, juguetes, etc., los niños de esta edad deberían ayudar a recoger y ordenar los espacios familiares. Anímalos a que ayuden en el patio arrancando las malas hierbas o recogiendo la basura y los palos. En la cocina, déjelos ayudar a cocinar y hornear comidas sencillas, como pudines, mezclas para muffins y sándwiches.



Este folleto informativo fue creado como parte del programa de Mejoramiento de Cuidado Infantil con un Propósito de UCP (UCP's Childcare Enhancement with a Purpose program), financiado por DHR. Para obtener más información, visite www.ucphuntsville.org.

Fuente: *Becky L. Spivey, M.Ed. de superduperinc.com*