

## ENSEÑAR HÁBITOS DE AUTONOMÍA E HIGIENE



La **autonomía** se adquiere progresivamente como consecuencia del desarrollo del niño/a.

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.

### EN CASA Y EN LA ESCUELA FAVORECEMOS SU AUTONOMÍA

- ✓ Estimulamos y le planteamos exigencias que están dentro de sus posibilidades, con afecto y convicción.
- ✓ Cuando observamos una dificultad le permitimos equivocarse para luego ofrecerle estrategias de solución. Los fracasos del niño/a son muestra de su nivel de desarrollo actual y nos dicen que necesita más apoyo y estimulación y tal vez otras estrategias de enseñanza y relación.
- ✓ Evitamos las prisas excesivas y respetamos los diferentes ritmos de cada niño/a.

**LOS HÁBITOS** les sirven para satisfacer sus necesidades básicas (alimentación, sueño, higiene, vestido y afectividad), les proporcionan seguridad y confianza y les ayudan a estructurar el tiempo y el espacio.

Establecemos hábitos de forma sistemática y continua: rutinas diarias.

- + Debemos ser regulares en horarios y tiempos, sin llegar a la rigidez. Respetamos sus ritmos de maduración y ofrecemos un modelo adecuado.
- + Fomentamos la autonomía y aprovechamos situaciones de la vida cotidiana para realizar aprendizajes.
- + Alabamos sus éxitos por pequeños que sean.

**HÁBITOS DE HIGIENE:** importantes para su salud, pues prevenimos enfermedades, favorecemos el desarrollo de una buena autoestima, sus relaciones sociales y el conocimiento de las partes del cuerpo.

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

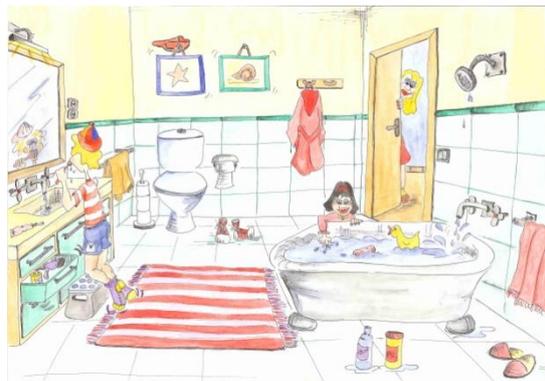
- \* Hacer sentir al niño la necesidad de estar limpio (mostrar satisfacción y orgullo después del baño, con mensajes como “qué bien hueles, que limpio estás” .... etc.).
- \* Procurar que los elementos del cuarto de baño estén al alcance del niño.
- \* Cuidar el orden y la limpieza, puesto que las actitudes 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 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 sea necesario, especialmente después de realizar ejercicio físico.

### **Las habilidades que los niños pueden realizar a los TRES AÑOS:**

- 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, recordandoselo.
- 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.
- Se quita y se pone prendas muy sencillas
- Se quita zapatos y calcetines.
- Se abrocha y desabrocha botones grandes
- Maneja los cierres tipo “velcro”.
- Lleva la ropa sucia al cesto de la ropa, recordandoselo.

### **Las habilidades que los niños pueden realizar a los 4-5 AÑOS:**

- Se lava las manos, con supervisión y recordandoselo a los 4 años, a los 5 años sin supervisión y sin recordárselo. Abre y cierra el grifo, se enjabona, se aclara y se seca.
- En el baño, a los 4 años, necesita ayuda para la espalda, orejas y cabeza. A los 5 años sólo necesita ayuda para la cabeza.
- Se peina, a los 4 años con poca ayuda y a los 5 sin ayuda, excepto si tiene pelo largo.
- Se lava los dientes recordandoselo a los 4 años, a los 5 sin recordárselo.
- Usa pañuelo cuando lo necesite, a los 4 años recordandoselo, a los 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 a los 4 años (excepto lazos).
- Se pone y quita calcetines y zapatos (a los 4 años necesita ayuda para los lazos).
- A los 5 años lleva la ropa sucia al cesto de la ropa sin recordárselo.



## **ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE LA HIGIENE CORPORAL**

### **Limpieza y cuidado de la piel**

Este órgano, a pesar de tener funciones importantes, no necesita cuidados especiales cuando está sano, excepto su lavado regular con agua y jabón.

La piel se nutre fundamentalmente a través de la sangre, si se sigue una alimentación equilibrada y suficiente, con ingesta de agua abundante, es la “mejor crema nutritiva”.

El uso de desodorantes nunca debe sustituir al lavado. No es necesario, en general, en los niños que lavan diariamente su cuerpo y cambian su ropa interior.

### **El cuidado del cabello:**

El cuidado del cabello contribuye a eliminar la caspa, la grasa y la suciedad acumulada del ambiente. Su descuido (falta de lavados y cepillados, acumulo de caspa...) crea las condiciones adecuadas para favorecer el desarrollo de piojos, especialmente entre los niños, donde la proximidad de las cabezas en el juego, han contribuido a la aparición periódica en los colegios de estos desagradables parásitos. Es preciso, pues, lavar y cepillar bien el cabello y revisar la cabeza de los niños temporalmente y siempre que se los vea rascarse.

### **El cuidado de manos y uñas:**

Las manos son el vehículo que utilizan muchos microbios productores de enfermedad para pasar de un objeto, animal, o incluso de nuestro propio organismo, a nuestra boca u ojos, a la comida que estamos preparando o a otras personas. Por ello las manos deben lavarse siempre:



\* Antes de iniciar la preparación de alimentos.

\* Antes de comer o de servir comidas.

\* Siempre que se haga uso del retrete.

\* Antes de curar heridas, tocarse los ojos o cualquier otra zona u objeto que requiera especial limpieza.

En las uñas, se acumulan muchos microbios, por ello debemos atender a su frecuente limpieza y

corte de las mismas.

### **El cuidado de los pies:**

\* Es necesaria su higiene rigurosa, su secado minucioso y el corte de uñas en forma recta.

\* Cambiar y lavar diariamente los calcetines y medias, y frecuentemente de zapatillas.

\* La utilización de calzado adecuado: el calzado debe ser suficientemente holgado en la punta como para permitir que los dedos de los pies reposen en la suela naturalmente, sin comprimirse. El material del zapato debe ser flexible y transpirable.

### **El cuidado de las zonas genitales:**

Las zonas genitales, son propensas a contaminarse con el acto de defecación, y su higiene está relacionada con el mismo acto. Un hábito positivo de salud para el cuidado de estas partes corporales, se establece como la ducha diaria.

## **¡¡¡¡¡ RECUERDA !!!**

- Las rutinas proporcionan al niño: orden, seguridad y confianza, aunque de vez en cuando se rebele.
- Es fundamental mantener una actitud comprensiva, tranquila, estimulante y constante.