

Alcanzando Hitos del desarrollo del Auto-Cuidado y la Independencia

Por Becky Spivey, M.Ed.

Cuando nos convertimos en padres y madres, nuestros niños dependen de nosotros para cada una de sus necesidades. En lo que nuestros niños crecen, podemos verlos cruzando pequeños, pero importantes, hitones evolutivos. Estos hitones incluyen: aguantando sus botellas, sentándose, halándose hacia algo, empujándose de algo, alcanzando hacia algo que quieren aguantar y usando utensilios para comer. Después, empezamos a ver movimientos independientes como empujando, gateando y eventualmente caminando.

Típicamente, cuando un niño llega a sus años preescolares, ellos quieren hacer mas por si mismos. Muchos padres pueden sentirse inquietos cuando observan esta búsqueda para la independencia. Sin embargo, debemos realizar que este proceso del aprendizaje es muy importante al desarrollo social.



Alrededor de la edad de tres a cuatro años, la mayoría de las habilidades de auto-cuido emergen, pero la maestría de estas habilidades no ocurrirá antes de la edad de seis años. Los niños con necesidades especiales y retrasos en el desarrollo no llegarán a la maestría de estas habilidades hasta muchos años después.

Habilidades de Auto-Cuido

La maestría de las habilidades de auto-cuido varía de persona a persona, pero con la practica y le persistencia, un niño mejorara sus habilidades de auto-cuido. Si su niño resiste cualquiera de la habilidades del auto-cuido o no tiene interés en aprendiéndolas, consulte a un pediatra.

Los pequeñines deben:

- *Usar un tenedor y una cuchara.* Con alguna ayuda, usando un cuchillo plástico y un tenedor plástico es posible.
- *Vistiendo y desvistiendo.* Los niños preescolares deben poder ponerse la ropa y quitarse la ropa sin mucho trabajo. El Velcro® es fácil de usar para las manos pequeñas. Usando artículos de ropa con Velcro® ayuda a que el niño se pueda vestir con poca ayuda. Sin embargo, usando ropa con botones, chasquidos, cremalleras, hebillas y amarres le dan al niño oportunidad de practicar estas habilidades.
- *Cepillándose los dientes.* Algunos niños pueden estar usando un cepillo de dientes, pero todavía necesitan ayuda y supervisión para asegurar que se están lavándose los dientes correctamente.

- *Usando inodoro.* Muchos niños están entrenados para usar el inodoro a la edad de tres años, pero algunos no están listos para tratar hasta los 4 años. Los niños y las niñas aprenden a orinar cuando se sientan en el inodoro. Ayuda a que su niño se sienta cómodo usando el inodoro en su casa y cuando viaja. Esto ayuda a evitar el “aguante,” que no es bueno para el cuerpo, o no poder aguantar y tener un “accidente.” Los varones preescolares quieren copiar a sus padres y orinar cuando parados. A esta edad, los niños aprenden a mantenerse secos toda la noche. No se desaliente si su niño no esta 100% entrenado a esta edad. Consulte a su doctor si hay algún problema.



- *Preparando el desayuno.* Los niños edades 3–4 pueden servirse su propio cereal para el desayuno y pueden usar platos u cucharas. Hágaselo fácil y póngales platos, cereal, leche y una cuchara en la mesa para que puedan alcanzar. Prepárese para algunos derrames, pero recuérdese que están aprendiendo.
- *Ayudando en la casa.* Aunque no quieren recoger juguetes, ropa, etc., niños a esta edad deben empezar a limpiar espacios familiares. Anímelos a que ayuden en el patio, arrancando matojo y recogiendo palitos. En la cocina, déjelos que ayuden en haciendo budín, mezclando masa para bizcochos y/o haciendo sándwiches.

Animando a su niño a que auto-cuide y hacia la independencia

Mantenga una actitud positiva cuando su niño intente el auto-cuido. Anímelo a que trate de mejorar sus habilidades independientes.

Pequeños derrames, tiempo adicional para cambiarse de ropa y la inconveniencia de tener que limpiar un poco de cereal será pequeño comparado con la manera en que su niño se sentirá después de hacer algo independientemente.

Aunque su niño puede aprender muchas cosas independientemente, todavía hay cosas que no son apropiadas para que hagan sin supervisión. Usando un horno, un microondas, jugando afuera sin supervisión o usando cuchillos de metal no son apropiados para niños pequeños. Ellos no entenderán, pero lo aceptarán.

En lo que pasan los años, los niños aprenderán a mejorar sus habilidades de auto-cuido hasta que un día, estarán manejando su carro a una practica de fútbol. ¡Como pasa el tiempo!

Recursos

Henry, S. (2008). *Developmental milestone: Self-care*. Retrieved June 9, 2008, from http://parentcenter.babycenter.com/0_developmental-milestone-self-care_65551.pc

CASRC. (2008). *What is child development and what skills do children develop at different ages*. Retrieved June 9, 2008, from <http://www.howkidsdevelop.com/developSkills.html>

Nemours Foundation. (2008). *Delayed speech or language development*. Retrieved June 8, 2008, from http://www.kidshealth.org/parent/emotions/behavior/not_talk.html



Productos

Aquí hay algunos productos Super Duper® que pueden ayudar a los niños con sus hitones de auto-cuido. Visite a www.superduperinc.com o llame al 1-800-277-8737. Haga clic en los links abajo para ver el producto y su descripción.

Early Developmental Milestones—Checklists for Measuring and Observing a Child's Development

Pregunte por #BK-311 http://www.superduperinc.com/B_Pages/bk_311.htm

Normal Development

Pregunte por #TP-7802 http://www.superduperinc.com/TUV_Pages/tp7802.htm