

**Habilidades de Autoayuda en un Entorno de Aprendizaje Remoto**

Presentado por:

PIRT & Enfermeras Escolares

21 de enero de 2021

**¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades de autoayuda en un entorno de aprendizaje remoto?**

****

**Habilidades de Autoayuda:**

● Permita que su hijo satisfaga sus propias necesidades e involucre actividades/comportamientos que eventualmente conduzcan a la

independencia.

● Los niños que están incluidos en actividades de autoayuda aprenderán a contribuir a la familia, cuidarse de sí mismos y cuidar sus

pertenencias personales. Esto proveerá al niño una base para la edad adulta.





➔ A medida que su hijo en edad preescolar crece y madura, existen ciertas habilidades de autoayuda, como lavarse las manos, vestirse, usar utensilios que necesitarán aprender a hacer por sí mismos. A menudo se les conoce como actividades de la vida diaria (AVD).

➔ Estas tareas diarias son cosas que los adultos a menudo damos por sentadas, pero son cosas que deben enseñarse y practicarse.

➔ Siempre que su hijo pruebe algo nuevo, es importante centrarse en el viaje (el método), no en el destino (el resultado).

➔ **Cuando los niños practican habilidades de autoayuda como alimentarse y vestirse solos, practican sus habilidades motoras grandes y pequeñas, ganan** 

**confianza en su capacidad para intentar cosas nuevas y desarrollan su autoestima y orgullo por su independencia.**

➔ **Hay cuatro tipos principales de habilidades de autoayuda:** 

➔ **Autoalimentación**

➔ **Vestirse y arreglarse independientemente** ➔ **Higiene y aseo**

➔ **Ayudar con las tareas diarias como poner la mesa y recoger juguetes**

**( Extension Alliance for Better Childcare)**

**¿Qué son actividades de autoayuda?**

● **Lavarse las manos** antes de comer, después de ir al baño y jugar al aire libre ● **Usar el inodoro según lo permita** el desarrollo, incluido el lavado y la limpieza ● **Cubrirse la boca** al toser o estornudar con un pañuelo

● **Usar artículos de aseo personal,** como un cepillo de dientes, un peine y ayudar a bañarse ● **Comer de forma independiente,** usando utensilios y una taza según lo permitan sus habilidades.

● **Limpiar sus propios derrames** y desorden con papel toalla, esponja, etc. ● **Poner su propia basura** en el bote de basura

● **Ayudando** a hacer su cama

● **Elegir ropa** entre dos opciones y vestirse, al menos parcialmente

● **Poner la ropa** sucia en una canasta de lavandería y la ropa limpia en cajones o ganchos **Obtener juguetes personales y libros** de estantes a la altura de los niños ● **Jugar con juguetes,** como rompecabezas y bloques **y guardarlos después de jugar.** ● **Hacer un seguimiento** de su manta o peluche favorito

● **Ayudar con la reparación simple** de juguetes, como pegar páginas rotas en un libro

**Actividades para promover las habilidades de autoayuda:**

➔ **Practique haciendo una pequeña parte** de una tarea todos los días porque es más fácil aprender nuevas habilidades en secciones más pequeñas.

➔ **Haga que su hijo observe** a otros miembros de la familia desempeñando sus habilidades de cuidado personal cotidiano.

➔ **Intérprete tareas de cuidado personal** como comer, vestirse o cepillarse los dientes con osos de peluche, muñecos, muñecos de acción, etc. Hacerlo con otros puede ayudar a aprenderlo antes de hacerlo usted mismo.

➔ **Permita que el niño** se cepille el cabello o los dientes antes de cepillarse los suyos.

➔ **Use un minutero para** indicar cuánto tiempo deben tolerar una actividad que tal vez no disfruten, como cepillarse los dientes.

**Habilidades de la Vida Real** 

Enseña a su hijo a vestirse mientras mejora la motricidad fina y

la coordinación ojo-mano

cordones cremalleras

botones hebillas

**¿Qué se puede hacer para mejorar las habilidades de autoayuda?** ● **Cree un programa visual** de los pasos involucrados para completar una tarea.

● **Cree una tabla de recompensas** para celebrar la finalización independiente o el intento de completar las tareas.

● **Divida las habilidades de autoayuda** en pasos más pequeños y apoye al niño en cada paso para que, con el tiempo, pueda hacer más por sí mismo.

● **Utilice la misma rutina o estrategia** cada vez que complete la misma tarea para ayudarlos a aprenderla.

● **Sea consistente con las palabras y los signos** que se utilizan para ayudar al niño y mantenga las instrucciones breves y sencillas.

● **Asegúrese de que haya suficiente tiempo disponible** para que el niño participe en actividades de autoayuda sin sentirse apurado (es decir, practique vestirse el fin de semana para comenzar antes de apresurarse para hacerlo antes de comenzar preescolar o la escuela).

**Gráficos para promover vestirse de manera independiente**

ir al baño

vestirse

cepillate el pelo

ponte zapatos

ponerse ropa

interior

ponerse

pantalones cortos

ponerse la

camisa

ponte

calcetines

ponte zapatos

desayunar

empacar el almuerzo cepillar los dientes

consigue tu mochila ¡Ir a la escuela!

**Libros de autoayuda sobre cómo vestirse:**

➔ El Oso Barney Se Viste – Roxanne Williams

➔ Froggy Se Viste – Jonathan London

➔ Clothes/La Ropa – Mary Berendes

➔ Nuestra Comunidad Global: Ropa – Cassie Mayer

➔ Mi Lugar Preferido – Dana Meachen Rau & Julie J. Kim

➔ Vistete, Robertito – Lone Morton

➔ ¿Está Preparado Señor Coc? – Jo Lodge

**Consejos para los padres sobre cómo eliminar el biberón y el chupete**

★ La mayoría de los pediatras recomiendan dejar el chupete entre los 8 y 12 meses.

★ Reemplace el chupete con una manta pequeña o un animal de peluche. ★ Empiece a eliminar el chupete limitando su uso a determinados lugares (cama) y luego sólo durante determinados momentos (sueño), hasta que finalmente lo elimine.

★ La mayoría de los pediatras recomiendan dejar el biberón entre los 12 y 15 meses porque después de los 18 meses se convierte en un hábito. ★ Reemplace la botella con una taza para sorber.

★ Introduzca el vasito entre 6 y 9 meses con leche o fórmula. ★ Aproximadamente al año, una vez que domine la taza, dígale a su hijo que es un "niño grande" y que puede usar una taza en lugar de un biberón "todo el tiempo ahora".

**Consejos para padres sobre aprendiendo a usar el baño**

❏ Los padres juegan un papel clave: dirigir, motivar, reforzar

❏ Antes de comenzar: consulte a su pediatra para verificar la preparación para el desarrollo

❏ Observe a su hijo en busca de pistas de preparación

❏ Coordine su plan con otros cuidadores como niñeras

❏ Inicie una rutina con recordatorios regulares durante el día, la noche y después de las comidas.

❏ Presente a su hijo el "orinal": es más seguro que un inodoro de tamaño adulto 

❏ Deje que su hijo descargue la cadena del inodoro si así lo desea; a veces el sonido es "aterrador"

❏ Viste a tu hijo con vestimenta suelta, fácil de quitar la ropa

❏ Sea paciente y reserve tiempo para trabajar con su hijo

❏ Los “contratiempos y accidentes” son de esperar y son normales ❏ Elogie a su hijo por un buen trabajo

**Instrucciones visuales para aprender a ir al baño**

**orinal bajar los pantalones** 

**conseguir**

**papel higiénico conseguir**

**bajar la ropa**

**interiorir al baño**

**una toallita limpiar levanta la  ropa interior**

**subir los pantalones**

**descargar el baño**

**ir al**

**fregadero abre el agua**

**Consejos para padres sobre** 

**rutinas para la hora de dormir**

1. Un horario diario regular para los niños mejora la rutina de la hora de dormir. 2. Una rutina antes de acostarse ayuda a promover un sueño adecuado cada noche para un niño en edad preescolar.

3. El sueño adecuado y regular mejora la atención, el comportamiento, el aprendizaje, la memoria, las emociones y la salud.

4. Los niños de 3 a 5 años deben dormir de 10 a 13 horas cada 24 horas, incluidas las siestas. 5. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda un tiempo de tranquilidad 30 minutos antes de acostarse al establecer una rutina para la hora de acostarse.

6. Limite el "tiempo de juego" en la cama. Haga que la cama de su hijo sea un lugar para dormir en lugar de jugar.

7. Todas las pantallas electrónicas deben apagarse 30 minutos antes de acostarse y no se permiten televisores, computadoras y otras pantallas en las habitaciones de los niños.

**6 Consejos para Criar a un Niño(a) Independiente**(Positive Parenting Solutions) **● Fomente el esfuerzo:**

**○** Anime a sus hijos a probar cosas nuevas

**○** Sal de sus zonas de confort

**○** Sea creativo sin la presión de tener éxito o ganar o ser perfecto

**● Contribuciones familiares:**

**○** Cada miembro de la familia juega un papel importante en la gestión del hogar.

**● Promover la resolución de problemas:**

**○** Evite intentar saltar y arreglar.

**○** Cuando surja un problema, espere.

**○** Déle a su hijo la oportunidad de encontrar soluciones

**● Tómese el tiempo para entrenar:**

**○** Cada semana trabaje en aprender algo nuevo de una manera divertida y atractiva. A medida que los niños aprenden nuevas habilidades y tareas, se sienten más seguros de aprender la siguiente. **● Dale la vuelta a las riendas:**

**○** Permita que sus hijos tomen pequeñas decisiones; les da una sensación de control que conduce a un pensamiento independiente.

**○** Por ejemplo: ¿Quieres una manzana o un plátano?

**● Estructura como red de seguridad:**

**○** Proporcionar una rutina estructurada para las mañanas, las tardes y las noches.

**○** La estructura proporciona una red de seguridad que los niños necesitan para probar cosas nuevas en un espacio seguro.

**Recursos Útiles** 

**1. Academia Americana de Pediatría 2. Entrenamiento para ir al baño**

**3. Sueño**

**4. Información para niños en edad preescolar 5. Nemours Salud de los Niños**

**6. Asociación Dental Americana**

**Preguntas o Comentarios**

**Información del Contacto:**

**PIRT Team:**

**School 7 y Los Centros:**

**Solange Gialloreto**

solagialloreto@paps.net

**Jennifer Lenci**

jennlenci@paps.net

**Ignacio Cruz ECC:**

**Kimberly Iuliano**

kimbiuliano@paps.net

**Antonette Mantle**

antomantle@paps.net

**Hmieleski ECC:**

**Virginia Kellon**

virgkellon@paps.net

**Michelle Loconte (CPIS)**

michloconte@paps.net

**Enfermeras Escolares: School 7 y Los Centros: Frances Orozco**

franorozco@paps.net **Dr. Rosa Ramos**

rosaramos@paps.net

**Ignacio Cruz ECC:**

**Maria Cunha-O’Hara** mariohara@paps.net **Melissa Lopez-Valdes** melilopezvaldes@paps.net

**Hmieleski ECC:**

**Lisa Abatangelo**

lisaabatangelo@paps.net