

# Independencia

La independencia es la capacidad de hacer las cosas por nosotros mismos y de pensar por nosotros mismos. Su hijo se vuelve independiente a través de su propia actividad. ¿Qué es lo que usted debería dejarle hacer a su hijo? Al incluirlo en las actividades diarias, su hijo empieza a entender las rutinas, su papel en la familia y sus propias capacidades. Cuando usted le ofrece elecciones en el momento justo y sólo le ofrece una mano cuando él necesita ayuda, le está diciendo 'Yo sé que sabes hacerlo por tú mismo'. Él obtiene habilidades, confianza y una actitud de 'Lo puedo hacer yo' que llevará consigo toda la vida.



Su hijo estará en el camino a la independencia cuando usted sigue estos tres principios claves:

1  
2  
3

**Cree un ambiente accesible.**

**Enseñe a su hijo como hacer las actividades diarias que le llevan a la independencia**

**Deje tiempo.**



Al crear un ambiente accesible, puede enseñarle como hacer cosas y al dejarle tiempo para hacerlas, usted colocará a su hijo en el camino a la independencia. Tenga la paciencia de esperar a que su hijo haga cosas para sí mismo. Vaya más despacio en sus actividades haciéndolas paso a paso para que su hijo pueda mirar y imitar sus movimientos. Los padres ocupados con horarios apretados pueden luchar para dedicarle tiempo al niño. Es más rápido abrocharle el cinturón a su hijo, vestirle y mantenerle en pañales. Todo el mundo tiene momentos en los que no puede esperar a que el niño lo haga por sí mismo. Sin embargo, cuando si usted puede esperar a que el niño practica lo que ha aprendido, se convertirá en una persona capaz de asombrarle con su capacidad de cuidarse de forma independiente.

**Ayúdame a hacerlo por mí mismo.**

*Aprende más a [www.aidtolife.org](http://www.aidtolife.org)*



ayuda a la vida

# 10

## Diez cosas que se pueden hacer en casa para animar la independencia

### Independencia en vestirse

1. Ofrezca ropa que permita independencia: las camisas que se meten por la cabeza con facilidad, pantalones o faldas con cintura elástica, broches de Velcro y automáticos que el niño pueda abrocharse sí mismo.
2. Cuelgue una barra baja a la altura del niño donde se cuelgue la ropa en perchas y ofrézcale una selección limitada de prendas. Proporcione una cesta del tamaño del niño o un cesto para la ropa sucia.
3. Proporcione un espejo bajo y un cepillo y peine del tamaño del niño para peinarse.

### Independencia en ir al baño

4. Su hijo debería tener acceso a un orinal de niño, lo que es distinto de usar un taburete para subir al retrete familiar (un taburete al retrete funciona muy bien una vez que el niño ya sabe ir al baño solo y puede subir unos escalones sin ayuda). El niño necesita sentirse seguro cuando maniobre y se siente por encima en el orinal y no puede tener miedo de caerse en absoluto.
5. Proporcione un taburete para acceder al lavabo para lavarse las manos y los dientes. Este taburete también puede servir como una silla baja donde cambiarse la ropa interior.

### Independencia en comer

6. Vacíe un armario bajo de la cocina para los vasos pequeños de su hijo, una jarrita pequeña, los boles, los platos, las cucharas, los tenedores, cada uno en su propio sitio o en un contenedor en el armario.
7. Cuando usted elige los platos, busque platos de tamaño niño, hechos de material rompible, y no de plástico. Su hijo aprenderá como manejar los objetos con cuidado al dejar caer de vez en cuando algo que se rompa. La rotura se debería tratar de una manera realista, sin enfado o regaño. Los niños aprenden rápido a sujetar los platos con cuidado.
8. Es más probable que los niños coman algo que hayan ayudado a preparar. Los niños pequeños saben quitar la piel de una mandarina o de un plátano si usted les ayuda a comenzar.

### Independencia en dormir

9. Una cama baja desde el principio ofrece a su hijo la libertad para moverse. Le permite despertarse y bajar gateando desde la cama por la mañana. A menudo, los juguetes colocados en una estantería baja llamarán su atención al despertarse.
10. Cree una rutina que ayude a su hijo comprender que es la hora de acostarse. La rutina puede ser distinta en cada familia, pero cualquiera que elija usted, asegúrese de que sea una de actividad disminuyente: tiempo para jugar, baño, cuento, dormirse funciona perfectamente. Cuento, baño, tiempo para jugar, dormirse ¡es una buena receta ante el conflicto!



**Ayúdame a hacerlo por mí mismo.**  
Aprende más a [www.aidtolife.org](http://www.aidtolife.org)

