

É certo que os vosos fillos e fillas son todavía pequenos e precisan da vosa axuda, pero hai moitas cousas que poden ir facendo para reforzar a súa autonomía.



Ser autónomo para un neno/a é moi importante, xa que van desenvolvendo áreas tan importantes como a capacidade de desprazarse só por diferentes espazos, resolver pequenos problemas por si

mesmo, aumenta a súa capacidade de prestar atención ás cousas e aprendelas máis rápido, fórmase unha boa autoestima ó sentirse capaz de facer cousas por si mesmo/a e desenvolve a súa capacidade de afrontar a frustración, de forma que a resposta cando as cousas non saen ben non sexa entristecerse e enfadarse.



¿COMO PODEMOS AXUDAR A QUE A NOSA FILLA OU FILLO SEXA MÁIS AUTÓNOMO?

A autonomía adquirese pouco a pouco, a medida que vai crescendo e se vai desenvolvendo. Como pais e nais podedes favorecer a autonomía a través de:

- ASIGNADE OBRIGAS. Debedes evitar facerlles todo porque é máis rápido e sinxelo. As obrigas e tarefas axudan a desenvolver o sentimento de responsabilidade.
- ESIXIDE DENTRO DAS SÚAS POSIBILIDADES. Tendo presente que as esixencias deben facerse con afecto pero con convicción.

- PERMITIDE QUE AFRONTE RETOS. Deixando que o neno ou nena se enfrente pouco a pouco a novos retos, como atar os zapatos, usar o coitelo e o garfo, ... Podemos axudalos recoñecendo a dificultade e animándoo, por exemplo, "... é complicado utilizar as dúas mans á vez para usar os cubertos". Tamén lles podemos dar consellos sobre cómo poden facelo "... é complicado, pero ás veces funciona pinchar forte co garfo para que o filete no saia disparado".
- PERMITIDE QUE SE EQUIVOQUE. Para logo ofrecerlle estratexias de solución. Así o neno/a aprende a tolerar a frustración e a asumir as consecuencias dos seus actos.
- ESTABLECEDE LÍMITES E NORMAS E APLICÁDEAS DE FORMA COHERENTE. Debe evitarse castigar unhas veces si e outras non ante o incumprimento dunha norma, porque pode xerar confusión e o neno/a non saberá nunca o que se espera del. Deben aprender que as normas están para cumprirse. É preciso que as persoas adultas que conviven co neno/a (pais, avós,..) acorden o que se lle permite, en caso contrario favorécese o incumprimento da norma coa excusa de "O avó déixame...!".
- FIXADE RUTINAS. Establecendo rutinas o máis regulares posibles (de comida, de sono, de hixiene, de xogo,...) o neno/a pode prever o que ten que facer a continuación, é dicir, axúdanlle a estruturar o tempo.



Ademais, as rutinas proporcionan orde, seguridade e confianza.

- FELICITÁDEO POLO SEUS LOGROS. É moi importante reforzar os seus logros, outorgándolle importancia ás cousas que xa é capaz de facer por si mesmo/a.

Os vosos fillos e fillas poden ir aprendendo hábitos de autonomía relativos a:

Hixiene	<ul style="list-style-type: none">• Antes e despois das comidas e despois do xogo o neno/a debe acostumarse a lavar as mans con auga e xabón, aclaralas con auga e secalas.• Debe saber que detrás de cada comida hai que lavar os dentes.• O neno pode participar no baño baixo a dirección do adulto, por exemplo, enxabonando as zonas ás que accede máis facilmente.
Vestido	Debe ser capaz de vestirse e desvestirse, aínda que pode ter dificultades con algunhas prendas ou para atar os zapatos.
Alimentación	É importante que coma só e empregando a culler e o garfo. Despois de comer é positivo que axude a recoller a mesa.
Colaboración no fogar	O neno ou nena debe responsabilizarse de recoller os seus xoguetes cada día despois do tempo para o xogo.

A IMPORTANCIA DO ALMORZO

Durante o sono, aínda que pareza mentira, os nenos e nenas consumen enerxía, por exemplo, coa respiración. A primeira hora da mañá o organismo leva entre 10 e 12 horas sen recibir ningún alimento. Isto supón unha baixada do nivel de glucosa, o que dificulta o axeitado funcionamento do cerebro, polo que descende o rendemento escolar, afectando sobre todo á capacidade de expresarse, de memoria e de resolución de problemas, así como a capacidade para concentrarse. Non almorzar é coma facer un longo camiño no coche sen apenas gasolina



Un almuerzo equilibrado contribúe a un reparto máis armónico das calorías, previndo así os problemas de obesidade infantil. O almuerzo dun neno debe ser variado e equilibrado; debe conter como mínimo: unha porción de lácteos (leite ou iogur), unha de pan ou cereales e unha de froita.

É importante fomentar o almuerzo como un momento de encontro familiar no que o voso fillo ou filla se sinta relaxada/o.

