



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

## Alcanzando los Hitos de Desarrollo del Cuidado Personal y la Independencia

por Becky L. Spivey, M.Ed.



Cuando nosotros nos convertimos en padres, nuestros niños dependen de nosotros para todas sus necesidades. A la vez que ellos crecen, podemos verlos alcanzar hitos de desarrollo aparentemente pequeños (pero en realidad importantes). Tales hitos incluyen: sujetando su biberón, sentándose, empujándose y alejándose de (o halándose hacia) algo, logrando alcanzar cosas que ellos quieren sujetar, y sujetando utensilios para comer. Luego, comenzamos a ver las habilidades motoras gruesas independientes, como arrastrándose por el piso, gateando, y eventualmente caminando. El caminar abre un mundo completamente nuevo para niños jóvenes y presenta oportunidades para que los niños empiecen a experimentar con su cuidado personal y su independencia.

Típicamente, cuando los niños se aproximan a los años preescolares, ellos quieren hacer más y más cosas por sí mismos. Observando ésta búsqueda de independencia desplegar puede ser desconcertante para los padres y los cuidadores. Sin embargo, nosotros necesitamos darnos cuenta que nuestros niños están aprendiendo a cuidarse por sí mismo y que eso es muy importante para el desarrollo personal y social.

Alrededor de los tres o cuatro años de edad, la mayoría de las habilidades de cuidado personal emergen, pero es posible que éstas habilidades no sean dominadas antes de los seis años de edad. También, los niños con necesidades especiales y con retrasos en el desarrollo son posibles ha no llegar a dominar sus habilidades de cuidado personal hasta años después.

### Habilidades de Cuidado Personal

Llegar a dominar las habilidades de cuidado personal varía de persona a persona, pero con práctica y persistencia, los niños mejorarán sus habilidades de cuidado personal. Si su niño/a activamente resiste intentar cualquiera de las tareas de cuidado personal o no tiene interés en aprenderlas, consulte a su pediatra.

#### Como niños pequeños, la mayoría empiezan a:



- **Usar un tenedor y una cuchara.** Con alguna dirección y la ayuda suya, el uso de un cuchillo plástico es posible.



- **Vestirse y Desvestirse.** Los niños preescolares deben poder vestirse y desvestirse sin mucha dificultad. Velcro® es fácil para pequeñas manitas a manipular. Usando artículos de ropa con Velcro® permite que los niños se vistan con poca asistencia. Sin embargo, ponerse ropa con botones, cierres, cremalleras, hebillas, y lazos da a los niños la oportunidad de practicar éstas habilidades.



- **Cepillarse los dientes.** Los niños pueden estar usando un cepillo de dientes, pero ellos todavía necesitan ayuda y supervisión para asegurar que ellos se están cepillando correctamente y están usando suficiente tiempo para limpiarse los dientes completamente. Esta es una tarea que toma gran coordinación, pero los hace sentirse como un adulto. Asegúrese que los niños solo usen una gota de pasta dental del tamaño de un guisante. Ingeriendo una cantidad excesiva de fluoruro no es bueno.



- **Usar el inodoro.** La mayoría de los niños han sido entrenados a usar el inodoro ya para la edad de tres años,

*continuado...*

# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)

pero algunos no están listos hasta los cuatro años de edad. Los niños y las niñas aprenden a orinar mientras están sentados en el inodoro. Ayude a su niño/a a sentirse cómodo con el uso del inodoro en el hogar y fuera del hogar. Esto ayuda a evitar el "esperar para usar el baño", lo cual no es bueno para el cuerpo, o el no poder esperar y tener un "accidente". Los niños preescolares quieren imitar a su papá y orinar de pie. Ya para ésta edad, los niños aprenden a no tener que orinar durante la noche. No se desanime si su niño/a no está completamente entrenado para usar el baño a ésta edad. Consulte a su médico si usted piensa que hay un problema.



## Animando el cuidado personal y la independencia

Sea positivo acerca de los intentos que su niño/a toma para cuidarse por sí mismo y usted lo animará a continuar tratando de dominar el cuidado personal.

Derrames torpes aquí y allá, separando tiempo adicional para vestirse, y la inconveniencia de barrer cereal, son pequeños en comparación con la manera en que su niño/a se siente acerca de sus logros y su independencia.

Aunque los niños jóvenes pueden aprender a hacer muchas cosas por sí mismos, todavía hay tareas que no son apropiadas para ellos tratar de hacer por sí mismos. Usando un horno, el microondas, jugando afuera del hogar sin supervisión, o usando objetos afilados no son opciones para los niños jóvenes. Ellos quizás no entiendan completamente, pero lo aceptan.

Al pasar de los años, los niños mejorarán sus habilidades tomando cuidado de sí mismos hasta que un día, ¡Ellos se manejarán a la práctica de fútbol! ¡Que rápido pasa el tiempo!



- **Preparar el desayuno.** Los niños de las edades de tres a cuatro años pueden servirse su propio cereal para el desayuno si ellos tienen hambre y tienen acceso a un tazón de cereal y cucharas. Hágalo fácil para ellos poniéndoles un tazón, cereal, una cuchara, y un recipiente pequeño con leche en la nevera que ellos pueden alcanzar. Prepárese para muchos derrames, pero recuerde, que ellos están aprendiendo.



- **Ayudar alrededor de la casa.** Aun cuando ellos no quieran ayudar a recoger su ropa, sus juguetes, etcétera, los niños a ésta edad deben ayudar a recoger y ordenar áreas familiares. Anímelos a que ayuden en el patio arrancando hierba mala o recogiendo basura y ramitas. En la cocina, permítales que ayuden mezclando pudines, mezclando molletes, o haciendo sándwiches.

Recursos:

Henry, S. (2008). Developmental milestone: Self-care. Retrieved June 9, 2008, from [http://parentcenter.babycenter.com/0\\_developmental-milestone-self-care\\_65551.pc](http://parentcenter.babycenter.com/0_developmental-milestone-self-care_65551.pc)

Nemours Foundation. (2008). Delayed speech or language development. Retrieved June 8, 2008, from [http://www.kidshealth.org/parent/emotions/behavior/not\\_talk.html](http://www.kidshealth.org/parent/emotions/behavior/not_talk.html)

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)