



EOEP de Cuéllar - Junio 2024

Guía por edades para la exigencia de hábitos de autonomía.

3 AÑOS

- COMIDA.

- . Come sólo yogures, purés, carne cortada, patatas fritas y la sopa con algún que otro accidente.
- . No necesita pedir el agua si se le pone un banquito y un vaso de plástico en el lavabo del baño.
- . Coge su babero y se lo pone (si lleva velcro o una goma) cuando llega la hora de cenar. Lo deja en su cajón cuando termina.
- . Cuando todos ponen la mesa, él colabora llevando el pan, las servilletas, etc..., aunque todavía no como una responsabilidad diaria.

- VESTIDO.

- . Se desviste sólo, menos la camiseta y los calcetines (si son pequeños necesita ayuda), mientras mamá ó papá preparan el baño.
- . No se viste solo, pero colabora activamente.
- . Sabe colocar el abrigo invertido en el suelo, meter las manos por las mangas y ponérselo solo, haciéndolo volar por encima de su cabeza.
- . Cuelga su abrigo de una percha pequeña a su altura (en su cuarto) cuando llega del colegio, pero se lo tiene que recordar el adulto.

- BAÑO Y ASEO.

- . Colabora en frotarse la tripa y las rodillas en el baño.
- . El adulto le baña y debe sacarlo del agua, no siempre muy contento. Pero no monta pataletas para salir. Si se le acostumbra, quita el tapón y accede de buen grado a salir cuando el agua ha desaparecido.
- . Se frota los dientes con el cepillo más o menos bien mientras imita al adulto cuando se lava los suyos.
- . No se peina sólo, se deja peinar, pero no se le permite que decida SIEMPRE que coiletero va a ponerse.

- CONTROL DE ESFÍNTERES.

- . Se controla perfectamente de día. Si no lo hace puede querer llamar la atención. Se le ayuda a cambiarse sin la más mínima atención. Si puede hacerlo solo, se le permite hacerlo.
- . Por la noche puede tener todavía dificultades. Si esto sucede no le prestamos más atención de la necesaria.



EOEP de Cuéllar - Junio 2024

- DORMIR.

- . Si no se le consienten tonterías se va a dormir sin problemas después de un ritual de despedida: hacer pis, beber, dar un beso y escuchar un cuento breve. De vez en cuando intenta llamar la atención, pero si se le ignora no se repite.
- . Tras estar malito, quiere seguir durmiendo con el adulto, pero después de 3 días de firmeza, vuelve a sus antiguas costumbres.
- . Puede dormir a oscuras, pero en ocasiones necesita una pequeña (muy pequeña) luz de referencia.

- AUTONOMÍA EMOCIONAL.

- . Prefiere jugar con alguien a estar sólo.
- . Juega solo en su cuarto 15 minutos o más si el adulto acude muy a menudo a verle, le sonrío, se interesa por su juego, entra en la habitación y coloca la ropa mientras conversa con él, etc.
- . Se queda tranquilo con gente conocida tras despedir personalmente a los adultos de referencia, pero necesita que éstos le digan cuánto tiempo van a estar fuera. Necesita poder prever las separaciones. Cuando los adultos se han ido pregunta por ellos de vez en cuando.
- . Cuando el adulto de referencia llega de trabajar necesita que le dediquen media hora de atención exclusiva, si es así después acepta bien que ellos se dediquen a otras cosas.
- . Hace ya mucho tiempo que dejó el chupete, aunque si tiene hermanos pequeños disfruta mucho si le permitimos que juegue a ser bebé sólo un rato.

- RESPONSABILIDADES.

- . No tiene edad para tener una responsabilidad específica con la que cumplir cada día sin que nadie se lo mencione, pero colabora con los adultos.
- . Ayuda a recoger sus juguetes antes de salir al parque o de acostarse si el adulto le enseñan y se lo exigen.
- . Saca la compra de la bolsa y ayuda a colocarla. Reconoce dónde se colocan las cosas y disfruta haciéndolo.
- . De vez en cuando (porque lo hace muy lentamente) puede distribuir los cubiertos en cada compartimento.
- . En el supermercado coge y pone en la bolsa las cosas que se le indican.
- . Lleva todos los días su pañal a la basura antes de ir a desayunar (en caso de que todavía lo use).
- . Aunque le gusta, todavía no se le permite contestar al teléfono.
- . Debe saber que no debe abrir nunca la puerta de la calle sin estar acompañado de un mayor.
- . Entiende cuándo puede cruzar una calle atendiendo al semáforo. Le gusta avisar al adulto de referencia de que el semáforo está verde.