



Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia

AUTONOMIA ETA HAUR-GARAPENA



Zeintzuk dira autonomia ohiturak?

- Norbere zaintza: garbitasuna eta elikadura
- Lo ohiturak
- Garapen psikomotorra
- Komunikazioa eta trebetasun sozialak
- Osasuna eta segurtasun pertsonala: ordutegiak eta eginkizunen betetzea
- Familia-bizitza: etxeko lanak eta elkarbizitza
- Autocuidado: aseo y alimentación
- Hábitos de sueño
- Desarrollo psicomotor
- Comunicación y habilidades sociales
- Salud y seguridad personal: horarios y cumplimiento de tareas
- Vida familiar: tareas domésticas y convivencia



Zerk suposatzen du autonomia ohiturak berenganatzeak?

- Seme-alabak heldu independenteak izatea
- Modu egokitzaille batean egoera ezberdinei aurre egitea
- Autoestimua indartzen laguntzea, segurtasun eza gutxituaz
- Oro har, gizartean egokituago egotea
- Ayudará a los hijos e hijas a ser adultos independientes.
- Ayudará a afrontar diferentes situaciones de forma adaptativa.
- Ayudará a tener una mayor autoestima, a ser menos inseguros.
- En general, a estar más adaptados en la sociedad

- 1. Adibidea (elikadura solidoa)

- Hortzoiak eta hortzak indartzen ditu
- Artikulazioen mugimendua bizkortzen du
- Honen eraginez, hitzen artikulazioa sustatzen da, hizkuntza garapena litzatekeena

- 2. Adibidea (jostailuak jaso)


- Arau bat ikasten du
- Gauza bakoitzak bere lekua duela ikasten du
- Besteen lana errazten ikasten du
- Objektuak zaintzen eta estimatzen ikasten du
- Arau bat orokortzen ikasten du

- Ejemplo 1 (alimentación sólida)

- Fortalece las encías y los dientes
- Agiliza los movimientos articulares
- Como consecuencia, se favorece la articulación de las palabras, lo que se traduce en desarrollo lingüístico

- Ejemplo 2 (recoger juguetes)

- Aprende una norma
- Aprende a que cada cosa tiene su sitio
- Aprende a facilitar el trabajo de los demás
- Aprende a cuidar y a apreciar los objetos
- Aprende a generalizar la norma



Nola lagundu diezaiokegu gurasoei autonomia berenganatzen?

- Seme-alaben gidari izaten, eredu izaten.
- Autonomia ohiturak sustatzen. Zailtasunak behar dituzte, hazteko eta autonomoak izateko.
- Soilik haurtzaroko abantailak indartu nahi izatea, erantzukizun gutxi helaraztea litzateke, beraien eguneroko ikaskuntza bultzatu gabe.
- Babesleegiak diren jarrerak saihestu behar dira ("*beraien ordez hitz egin*", "*beraien jostailuak jaso*", "*zapatak kendu eta zapatilak jantzi*", etab.). Ez zaitezte beraien zerbitzari bilakatu.
- Se debe ser guía de los hijos e hijas, practicar con el ejemplo.
- Se deben fomentar los hábitos de autonomía. Necesitan dificultades para crecer y ser autónomos.
- Querer fomentar únicamente las ventajas de la infancia puede suponer pocas responsabilidades, no fomentando su aprendizaje cotidiano.
- Se deben evitar actitudes sobreprotectoras ("*hablar por ellos/as*", "*recogerles los juguetes*", "*quitarles los zapatos y ponerles las zapatillas*", etc.). No caer en el servilismo.



Hizkuntza: Egutegi ebolutiboa

• Arau enpiriko sinple batek, ondorengoa adierazten du:

• Una simple regla empírica señala lo siguiente:

<u>URTEAK</u>	<u>LORPEN LINGUISTIKOAK</u>
URTE 1	HITZ BATZUK ADIERAZTEN DITU
2 URTE	2 HITZETAKO ADIERAZPENAK ERABILTZEN DITU
3 URTE	3 HITZ BATU DITZAKE
4 URTE	4 EDO 5 HITZ BARNEBILTZEN DITU ESALDI BATEAN
5 URTE	5 EDO 6 HITZETAKO ESALDIAK ESATEN DITU

<u>AÑOS</u>	<u>LOGROS LINGÜÍSTICOS</u>
1 AÑO	PRONUNCIA ALGUNAS PALABRAS
2 AÑOS	UTILIZA EXPRESIONES DE 2 PALABRAS
3 AÑOS	PUEDE UNIR 3 PALABRAS
4 AÑOS	USA FRASES DE 4 O 5 PALABRAS
5 AÑOS	DICE ORACIONES DE 5 O 6 PALABRAS



Hizkuntza estimulatzea (I)

- Telefono bidez elkarrizketa laburrak mantendu.
- Irakurtzeko ohitura ezartzen hasi:
 - Liburua aurrean dela ipuin laburrak kontatu.
 - Kontatutakoaz galdera laburrak egin.
 - Bakarrik jolasten dabilzanean, utzi liburuak ikuskatzen.
- "Zergatik?" galdetzeko epealdia da. Elkarrizketa luzatzeko asmoz burutzen da galdera bera, beraz, aprobetxatu.
- Ohiko akatsen aurrean, helduen solasaldia erabili hauek zuzentze aldera
- Mantener pequeñas conversaciones telefónicas.
- Comenzar a introducir el hábito de la lectura:
 - Contar cuentos breves con el libro delante.
 - Hacer pequeñas preguntas sobre lo contado.
 - Dejar que ojeen los libros cuando están jugando solos/as.
- Es la época del "por qué?", cuya intención es alargar la conversación, por lo tanto, aprovecharlo.
- Utilizar la conversación del adulto como medio de corrección de los errores más frecuentes.



Hizkuntza estimulatzea (II)

- Umea adeitasunez entzun, ez agertu urduritasun seinalerik
- Ez errepikarazi eta ez behartu mantsoago hitz egitera
- Arreta jarri esaten duen horretan, ez esaten duen moduari
- Ohiko akatsak honako hauek izan daitezke:
 - "Aita/ama man koko", eman eta txokolate hitzen ordezk
 - "tori", etorri ordezk
 - "run-run", kotxe ordezk, etab.
- Escuchar al niño o niña relajadamente, no dar señales de impaciencia.
- No hacerle repetir ni obligarle a ir más despacio.
- Atender a lo que dice, no a cómo lo dice.
- Los errores más comunes pueden ser:
 - "Esta mañana he rompido el libro", "ponió", etc.
 - "Cocholate"
 - "Cocolidro", etc.



Psikomotrizitatea: Garapen motorraren estimulazioa

- 3 urtetik aurrera, elkarlanean hasteko nahia agertzen dute eta baliogarri sentitzen hasten dira. Horrez gain, beraien garapen motorrak, beraien adinari egokitutako zenbait erantzukizun eta jardueretan parte hartzea errazten die:
 - Mahaia jartzen eta kentzen lagundu.
 - Postontziko eskutitzak hartu.
 - Arropa esekitzen edo tolesten lagundu.
 - Jaki simpleak prestatzen lagundu.
 - Etxean nahiz etxetik kanpo, jolasaren bidez bere abileziak trebatu.
- A partir de los 3 años muestran el deseo de colaborar y sentirse útiles. Además, su desarrollo motor les facilita poder participar en ciertas responsabilidades y actividades adecuadas a su edad:
 - Ayudar a poner y quitar la mesa.
 - Recoger las cartas del buzón.
 - Ayudar a tender o plegar la ropa.
 - Ayudar a preparar platos sencillos.
 - Ejercitar sus habilidades a través del juego, tanto dentro como fuera de casa.



Lo ohiturak

- Lo aoinarrizkoa da energia berreskuratzeko eta nerbio-sistema antolatzen.
- Gehiegi edo gutxiegi lo egiteak ez du mesederik egiten.
- Atsedena bizitzako orekaren parte da: batez-beste lo egiteko ordu kopurua 10 ordukoa izaten da.
- Gaizki lo eginez gero, ez dute siestarik egiten edo bortizki itzartzen dira, aztoratuta, haserre eta nekatuta.
- Lo on batek organismoaren defentsak hobetzen ditu.
- El sueño es fundamental para recuperar energía y organizar el sistema nervioso
- Dormir en exceso o demasiado poco no favorece
- El descanso forma parte del equilibrio de la vida: el número de horas medio para dormir es de 10 horas
- Si duermen mal, no echan la siesta o se despiertan bruscamente se altera su carácter y están irritables y molestos
- Un buen dormir mejora las defensas del organismo



Loaren arau orokorrak (I)

1. Giroak lasaia eta iluna izan behar du.

2. Gutxi gorabehera ordu berean esnatu eta oheratu beharra dago egunero.

3. Gelako tenperaturak erosoak izan behar du. Hotzegi edo beroegi badago, erraz esnatuko da gauez.

4. Inguruko zaratak, txikiena behar du izan.

5. Ez bidali umeak ohera sabela hutsegi edo beteegi dutelarik.

1. El ambiente debe ser tranquilo y oscuro.

2. La hora de levantarse y la de acostarse debe ser aproximadamente la misma todos los días.

3. La temperatura de la habitación debe ser confortable. El excesivo calor o frío favorece el despertar nocturno.

4. El ruido ambiental será el mínimo posible.

5. No enviarles a la cama con el estómago demasiado vacío o lleno.



Loaren arau orokorrak (II)

6. Helduen beharrik gabe lo hartzen ikasi behar dute.

7. Ez da ariketa fisikorik egin behar lotara joan baino ordubete lehenago.

8. Siesta luzeak edo berantiarak ekidin.

9. Ohea lo egiteko baino ez dute erabili behar, ez zaie bertan jolasten edo telebista ikusten utzi behar.

10. Saihestu lotara joan aurretik, kitzikagarriak diren edariak hartzen (kola-kola, kafea, tea...)

6. Deben aprender a dormirse solos, sin intervención paterna o materna.

7. Evitar la actividad física intensa aproximadamente una hora antes de acostarles.

8. Evitar las siestas muy prolongadas o tardías.

9. Deben utilizar la cama sólo para dormir, no dejar que jueguen o vean la TV en ella.

10. Evitar que tomen bebidas con excitantes en horas próximas a las que se vaya a dormir (cola, café, té...).



Elikadura azturak: hobeto jateko estrategiak (I)

1. Gaixotasun edo ondoez fisikorik ez duela baieztatu. Horretarako, pediatrarenera joan.
2. Jaterakoan itzali telebista eta ez izan jostailurik inguruan. Telebistarekin eta jostailuekin arreta galtzen dute eta jateaz ahaztu egiten dira.
3. Tinkotasunez errespetatu jateko orduak. Jatordu batetik bestera jatea saihestu.
4. Haurrari jateko zentzuzko kantitatea jarri behar zaio. Janariak ez du helduen obsesio bihurtu behar. Kontua ez da haurrak kopuru handiak jatea, baizik eta behar duen energia lortzeko adina jatea. Energia horri esker korrika ibiliko da, jolastu egingo du eta osasuntsu biziko da.

1. Comprobar que no tiene ninguna enfermedad ni malestar físico que le haga comer mal. Para ello, consultar a su pediatra.
2. No comer con la televisión encendida ni con juguetes que le distraigan y le hagan olvidar la comida.
3. Respetar escrupulosamente las horas de las comidas. Evitar que coma entre horas.
4. Poner una cantidad de comida prudente. La comida no debe ser una obsesión de los adultos. Se trata de que coman lo que necesitan para disponer de la energía que le permita correr, jugar y vivir de forma saludable.



Elikadura azturak: hobeto jateko estrategiak (II)

5. Ez sartu bere gerran. Gu ez gara kaltetuak irtengo. Beraiek dira gose izango direnak.

6. Jateko denbora bat hitzartu. Adostutako denbora pasatzen denean, platera kendu inolako azalpenik eman gabe eta haserrealdirik gabe, gero egin behar duena azalduaz.

7. Konparazioak eta eroskeriak ekidin.

8. Arrakasta umearena da, ez helduena.

5. No entrar en su guerra. Han de saber que a los adultos no nos pasa nada porque no coman, ya que son ellos/as quienes pasan hambre.

6. Pactar un tiempo para comer. Retirar el plato sin enfadarse si no ha comido en un tiempo prudencial.

7. Evitar las comparaciones y los sobornos para que coman.

8. El éxito es del niño o niña. No presumamos los adultos.



Norbere zaintzaren ohituak: Esfinterren kontrola (3 urte)

- Kentzeko errazak diren prakak erabili.
- Imitazioa erraztu. Komunean jesarri eta bera pixontzian jesartzea.
- Agertzen dituen seinaleak ikuskatu: keinuak, zaratak, jarrerak edota husteko beharrezana adierazten duen edozein jokabide. Horrelakorik egitekotan, galdetu ia komunera joateko prest dagoen.
- Orduro, komunera joan nahi duen galdetu. Galdetze-denbora tarte handituz joan.
- Pixontzia erabili behar duela esaten duenean zoriondu (gogorarazi behar izan bazaio eta ez bazaio ere).
- Eskolarekin koordinatu.
- Ezbeharrak agertuko dira. Ikaskuntza prozesuaren parte dira.
- Utilizar pantalones fáciles de quitar.
- Estimular la imitación. Sentaros en el baño y que se siente en su orinal.
- Observar las señales que emite: Las muecas, ruidos, posturas u otro comportamiento pueden señalar la necesidad de evacuar. Cuando haga esto, pregúntale si está listo para ir.
- Recordarle cada hora si tiene ganas de ir al baño. Ir aumentando el tiempo.
- Felicitarle cuando diga que necesita usar el orinal (con o sin recordatorio).
- Coordinarse con la escuela.
- Esperar accidentes. Forman parte del proceso de aprendizaje.



Norbere zaintzaren ohituak: Esfinterren kontrola (4 eta 5 urte)

- Prozesuarekin hasitakoan komuna erabiltzen duenean, horren garbiketaren erantzule egin.
- Gauetan itzartzeko ohitura saihestu.
- Lo egin aurretik edaten duen likidoa gutxitu.
- Lo egin aurretik komunera lagundu.
- Errutina bat mantendu modu konstante batean.
- Zoriondu, gainean txiza egin ez badu eta txiza apur bat eginez gero, lasaitasunez erantzun.
- Izarak aldatzea eroso ez den arren, ez zaitetze haserretu.
- Es el momento de comenzar a hacerle responsable de su limpieza cuando utiliza el baño.
- No acostumbrarles a levantarles por la noche.
- Reducir ligeramente la ingestión de líquidos antes de acostarse.
- Acompañarles al baño antes de ir a dormir.
- Mantener la rutina de forma constante.
- Premiar si no se ha hecho pis encima y reaccionar con suavidad si se le escapa.
- No enfadarse aunque sea incómodo cambiar la cama.



Norbere zaintzaren ohituak: Eskuen eta hortzen garbiketa

- Jatorduen aurretik, komunera lagundu, eskuak garbitzeko eta ondoren hortzak garbitzeko.
- Eskuak eta hortzak garbitzeko prozedura zein den azaldu.
- Garrantzia justifikatu.
- Beti egin behar dutela gogorarazi iezaiozue.
- Acompañarles al baño antes de las comidas para lavarse las manos y después para lavarse los dientes.
- Enseñarles el procedimiento para lavarse las manos y los dientes.
- Justificar la importancia.
- Recordar que lo hagan siempre.



Norbere zaintzaren ohituak: Janztea

- 3 urterekin, jada, badute esku trebetasuna nahiko garatua bakarrik janzten hasteko. 4 urterekin, gaitasun motorra hobetzen doa.
- Botoiak eta ileko begiztekin laguntza behar izango dute. Laguntza puntuala.
- Ikuspuntu emozionaletik: balliogarri eta independente sentiarazteko beharra dute eta janztea bide honetan beraien garapena indartzeko aukera da.
- Arropa aukeratzen utzi behar zaie, betiere, gurasoek kontrolatutako aukeren artean.
- A los 3 años las destrezas manuales son las adecuadas para empezar a vestirse solo/a. Con 4 años las habilidades motoras se habrán perfeccionado.
- Necesitará ayudas puntuales con los botones o lazos.
- Desde un punto de vista emocional: comienzan a necesitar sentirse valiosos e independientes y el vestirse es una oportunidad para su desarrollo en esta línea.
- Se puede permitir escoger la ropa entre las opciones controladas por padres y madres



Harreman sozialak: Ezaugarriak

- Momentu honetatik aurrera, sozializazio prozesuan lagunak eta ikaskideak berebiziko garrantzia hartzen dute.
- Ez dira hain indibidualak, parte hartzaileagoak dira.
- Lagunen iritziak kontutan hartzen dituzten eta taldeko baloreak berenganatzen dituzte.
- Zailtasun nagusia, besteen artean toki bat aurkitzea da, baztertuta sentitu gabe.
- Sozializazioa, bere gauzak besteekin partekatzean datza eta interakzio sozialetan inplizituki ezarriak dauden arauak onartzean.
- A partir de este momento en el proceso de socialización toman importancia los/las amigos/as y compañeros/as.
- Se hacen menos individuales y más participativos.
- Empiezan a tener más en cuenta las opiniones de los/las amigos/as y asumir los valores del grupo.
- La principal dificultad es encontrar su propio lugar entre los demás sin sentirse rechazado/a o excluido/a.
- La socialización implica compartir sus cosas con los otros/as niños/as y aceptar las reglas implícitas en los intercambios sociales.



Harreman sozialak : Familiaren funtzioak (I)

✓ Seme-alabek berdinkideekiko harremana izan dezaten sustatu:

- 1. Adibidea: umeak, bere adinekoak ez diren umeekin harremantzeko joera badu, bere adinkideekin egoteko denbora tarte espezifikoak bilatu.

- 2. Adibidea: seme-alaba bakarren kasuan, beste umeekin harremantzeko egoerak sustatu.

✓ Favorecer las relaciones de los/as hijos/as con sus iguales:

- Ejemplo 1: si niño/a que tiende a relacionarse con niños/as de otra edad buscar espacios de tiempo específicos para que esté con los de su edad.

- Ejemplo 2: en el caso de los/las hijos/as únicos/as potenciar el buscar las situaciones para que se relacione con otros/as niños/as.



Harreman sozialak : Familiaren funtzioak(II)

- ✓ Gurasoak zuhurtziaz jokatu behar dute. Ez dute taldean esku hartu behar. Umea izan behar da egoera bera maneiatzeko bidea aurkitu behar duena.
- ✓ Umeak beraien lagunekin jolastu eta harremandu ahal izateko espazio ziur bat erraztu.
- ✓ Umearen parte hartzea indartu: eskolaz kanpoko jardueretan, udalekuetan, etab.
- ✓ Gurasoak, seme-alabak beste umeeekin harremantzera animatu behar dituzte , beraien inizatiba eta berezkotasuna baliogabetu gabe.
- ✓ Los padres y las madres deben ser prudentes y no intervenir en el grupo ya que debe ser el propio niño/a quien encuentre la manera de manejar la situación.
- ✓ Facilitar que los/las niños/as puedan disponer de un espacio seguro donde puedan jugar y relacionarse con sus compañeros/as.
- ✓ Fomentar la participación del niño/a en actividades extraescolares, campamentos, etc.
- ✓ Los padres y las madres tienen que animar a sus hijos/as a relacionarse con otros/as niños/as pero sin anular su iniciativa y espontaneidad.



Ondorioak (I)

- Gure seme-alabei baimentzen ez badiegu beraien ekintzetan autonomo izaten (janztea, mahaia jatea, fardela zakarrontzira botatzea), horretarako gai ikusten ez ditugunaren ustea berenganatuko dute:
 - Beraien gaitasunak handitzeko asmoz, gauzak egiteko eskatzean datza.
 - Umeak, gauza berriak egiten saiatzen direnean eta okertzen direnean, zuzentzeko edo laguntzarik gabe ebazteko denbora eskaini behar zaie.
- Si no permitimos cierta autonomía en las acciones de nuestros hijos/as (vestirse, comer en la mesa, tirar el pañal a la basura) ellos/as perciben que no creemos que sean capaces de hacerlo:
 - Se trata de pedirles que hagan cosas que puedan ampliar sus capacidades.
 - Cuando los niños/as intentan cosas nuevas y fallan, se les debe conceder tiempo para corregirlas o solucionarlas sin ayuda.



Ondorioak (I)

- Gurasoek ez diete seme-alabei laguntzarik eskaini behar, beraiek eskatu aurretik (ez du balio honako esaldi honek: "etxean nagoela ez zait batere kostatzen...").

- Gurasoek, seme-alabei, berriak eta konplexuagoak diren ezagutzak irakatsi behar dizkiete.

- Umearen garapena sustatze aldera, hazkuntza lanak bikotekideen artean partekatu.

- Los padres/madres no deben ofrecer su ayuda antes de que se la pidan sus hijos/as (no es válida la frase "como estoy en casa no me cuesta").

- Los padres y madres deben tomarse la molestia de enseñar a sus hijos/as nuevos y más complejos conocimientos.

- Compartir las labores de crianza entre los miembros de la pareja favorece el desarrollo del niño/a.



Nola jar naiteke harremanetan Zerbitzu honekin?



✓ TELEFONUZ: 94.405.15.49

Ostegunak: 11:00-12:00
16:00-17:00



✓ WEB GUNEAREN BITARTEZ: www.bergara.net
www.etxadi.org



✓ POSTA ARRUNTAZ:
Etxadi
Maximo Agirre, 18 bis, 5.solairua,
dptua. 10. 48011 BILBO