

¿Qué tareas para favorecer la autonomía?

Los beneficios

- aprender a hacer por uno mismo,
- tener responsabilidades,
- establecer objetivos,
- organizarse,
- sentirse útil,
- crear confianza en sí mismo,
- trabajar su motricidad...



Creación de un entorno facilitador

Facilitar la ejecución de las tareas proporcionando ayudas y reduciendo las barreras:

- **organizar las cosas para que el niño las tenga al alcance de la mano:**
en cajas, preparar un alizador...
- **adaptarse, para poder realizar las tareas sin frustración:**
utilizar herramientas ergonómicas y adaptadas, ayudas para el agarre, la comunicación, etc.
- **Facilitar la realización de tareas:**
utilizar ayudas visuales, ayudas a la concentración, dividir las tareas en micro tareas...

Acompañar

- explicar,
- pedir ayuda,
- animar,
- tener paciencia,
- convertir la tarea en algo divertido!

A partir de 2 años

- Ayudo a guardar mis juguetes, mis libros.
- Yo elijo mi plato, mi cuchara, mi vaso.
- Tiro mi basura en la papelera.
- Cuelgo mi abrigo.
- Recojo los zapatos en el lugar correcto...



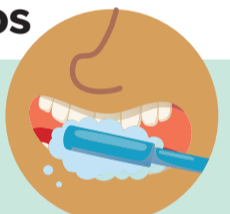
A partir de 3-4 años

- Me lavo las manos solo.
- Guardo mis zapatos.
- Ordeno mis calcetines.
- Ayudo a poner los ingredientes en un bol, mezclar...
- Me visto solo.
- Pongo mi ropa sucia en la cesta...



A partir de 5-6 años

- Me cepillo los dientes solo.
- Ayudo a hacer mi cama.
- Ayudo a poner la mesa.
- Cambio el rollo de papel higiénico.
- Riego las plantas.
- Limpio una mancha...



A partir de 7-8 años

- Yo elijo mi ropa.
- Ayudo a guardar los platos.
- Pongo la mesa solo.
- Me lavo solo
- Guardo mi ropa.
- Doblo mi ropa.
- Respondo al teléfono fijo.
- Cuido el jardín (recojo las hojas, quito las malas hierbas)...



A partir de 9 años

- Vacío las papeleras.
- Barro el suelo.
- Me despierto solo gracias a mi alarma.
- Hago mis deberes.
- Ayudo a guardar las compras.
- Doy de comer a las mascotas.
- Tiendo la ropa...



A partir de 12 años

- Paso el aspirador
- Limpio el polvo en los sitios altos
- Limpio la ducha.
- Yo hago la compra con mis padres.
- Ayudo a mis hermanos/as pequeños con sus deberes
- Limpio ventanas.
- Cocino galletas, recetas sencillas...



Estas ideas son ejemplos que se pueden adaptar según las posibilidades de cada persona.