

Querida familia:

Su niño está aprendiendo diariamente a realizar **destrezas de autoayuda** en la escuela. Las destrezas de autoayuda son un escalón primordial para que el niño logre madurez e independencia.

Puesto que las destrezas de autoayuda exigen práctica, anime a su niño a practicar las siguientes destrezas de autoayuda en casa:

- Ponerse y quitarse la ropa
- Abrocharse la ropa
- Ponerse el zapato correcto en el pie correcto
- Amarrarse los zapatos
- Bañarse y lavarse las manos
- Seguir medidas de seguridad

Trate de hacer algunas de estas actividades para ayudar a su niño a practicar estas destrezas:

1. **Deje que el niño se vista solo.** Deje que el niño intente abotonarse o cerrarse la cremallera por sí mismo antes de ofrecerse a ayudarlo.
2. **Animelo a jugar con vestimentas.** Prepare una caja con prendas de vestir para su niño. Incluya disfraces, ropa de adultos y prendas de vestir con distintos cierres. La imaginación natural de los niños se manifiesta muy bien al jugar a vestirse. Jugando, los niños obtienen mayor práctica al ayudarse entre sí a ponerse y quitarse prendas de vestir.
3. Con una muñeca con accesorios (una dressing doll; de venta en jugueterías) usted puede **animar a su niño a que aprenda a abotonar, amarrar, abrochar, cerrar cremalleras y abrochar hebillas.** La ventaja de usar una muñeca es que su niño puede desarrollar una destreza (abotonar, abrochar, cerrar cremalleras) sin que intervengan otros factores, como tener que vestirse de prisa o arreglárselas con un abrigo ajustado. Su niño puede tomarse todo el tiempo que quiera y repetir los movimientos una y otra vez.
4. Haga un cuadro en el que **registre los logros de su niño.** Escriba: “¡Puedo hacerlo solo!” en la parte superior del cuadro. Escriba una lista de las destrezas de autoayuda en una mitad del cuadro. En la otra mitad, coloque una etiqueta adhesiva o dibuje una carita feliz y la fecha en que su niño empezó a realizar la destreza por su cuenta.
5. **Lea libros con su niño** que hablen de ocuparse de las necesidades personales. Estas son algunas sugerencias:

Chavarria-Chairez, Becky. *Las tortillas de Magda.*

London, Jonathan. *Froggy se viste.* Ilus. por Frank Remkiewicz.

Rosa-Mendoza, Gladys. *Mi ropa.*

Rosa-Mendoza, Gladys. *Yo puedo.*