



# ACTIVIDADES PARA FOMENTAR AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

## 1 AÑO

- Beber líquido de un vaso
- Coger cuchara y tenedor e intentar comer con ellos
- Comer solos, usando las manos
- Explorar los lugares desconocidos (con supervisión)
- Dejar atrás el tetero (no la leche)
- Dormir solo en su cuarto

## 2 AÑOS

- Desvestirse (chaqueta, zapatos, medias)
- Lavarse los dientes, con ayuda
- Repartir comida (uno para ti, uno para mi)
- Organizar juguetes después de usarlos
- Escoger qué ropa se pondrán
- Subir escaleras solos

## ENTRE 2 Y 3 AÑOS

Dejar atrás pañales

## 3 AÑOS

- Lavarse dientes sin ayuda (aplicar crema en cepillo, abrir llave, cepillarse)
- Lavarse y secarse las manos
- Vestirse solo
- Enjabonarse en la ducha
- Peinarse (con supervisión)
- Limpiar lo que derraman
- Abrochar botones
- Cerrar y abrir cremalleras

## 4 AÑOS

- Tender la cama (por lo menos la colcha)
- Preparar un sandwich
- Limpiar mesas
- Usar hilo dental
- Barrer
- Servir líquido en vasos usando una jarra pequeña

## 5 AÑOS

- Poner la mesa y recogerla
- Cambiar la bolsa de las canecas
- Organizar su lonchera
- Organizar uniforme

## 6 AÑOS

- Organizar lavavajillas
- Lavar platos a mano (con supervisión)
- Bañarse solo (usando protección antideslizante en la ducha)
- Limpiar espejos

## 7 AÑOS

- Recoger excrementos de mascotas
- Seguir recetas sencillas y preparar alimentos (gelatina, pancakes)
- Usar adecuadamente el cuchillo y tenedor

## 8 AÑOS

- Doblar su ropa
- Cambiar sábanas de su cama
- Ayudar a lavar el carro