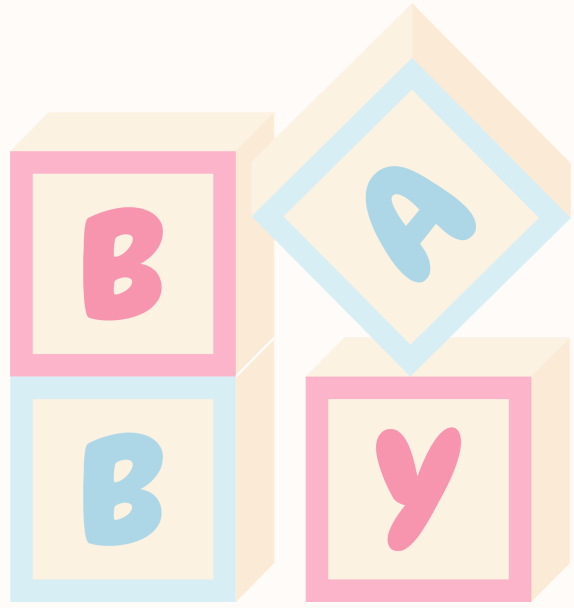


# HELP ME GROW LEARNING CIRCLE

## DESARROLLO ADAPTATIVO / DE AUTOAYUDA



### ¿QUÉ ES EL DESARROLLO ADAPTATIVO / DE AUTOAYUDA?

El desarrollo adaptativo o de autoayuda es el camino de su hijo/a hacia la independencia. Se refiere a las habilidades cotidianas o "habilidades para la vida" que aprenden para cuidar sus necesidades básicas y participar en las rutinas familiares.

### ¿CÓMO SE VE?

- **Autocuidado:** Aprender a comer con cuchara, beber de una taza, cepillarse los dientes, lavarse las manos y usar el baño de manera independiente.
- **Vestirse:** Ayudar a pasar el brazo por una manga, quitarse los calcetines y, con el tiempo, aprender a usar cierres (zippers), botones y amarrarse los zapatos.
- **Seguridad:** Comprender reglas básicas, como saber que algo "caliente" es peligroso o mirar a ambos lados antes de cruzar la calle.
- **Responsabilidad personal:** Ayudar con tareas sencillas, como guardar los juguetes o tirar una servilleta a la basura.



### ¿POR QUÉ IMPORTA?

- **Genera confianza:** Cada vez que un niño dice "¡Lo hice yo mismo!", su autoestima crece. Dominar una tarea pequeña les da el valor para intentar tareas más grandes.
- **Desarrolla otras habilidades:** estas tareas en realidad practican habilidades motoras finas (usar un tenedor), resolución de problemas (descubrir qué zapato va en cada pie) y seguir instrucciones.
- **Independencia:** A medida que los niños aprenden estas habilidades, dependen menos de los adultos para las tareas diarias, lo que hace que las transiciones al preescolar y otros entornos sociales sean mucho más fluidas.

### FORMAS DE APOYAR EL DESARROLLO ADAPTATIVO Y LA AUTOAYUDA.

- **"Déjalo intentarlo primero":** incluso si es complicado o lento, dale a tu hijo la oportunidad de intentar una tarea por sí solo antes de intervenir.
- **Desglose:** si una tarea es demasiado difícil, enseñe solo un paso. Por ejemplo, comienzas la cremallera y les dejas subirla hasta el final.
- **Utilice rutinas:** Las rutinas diarias constantes, como lavarse siempre las manos antes de cenar, ayudan a que estas habilidades se vuelvan automáticas.

CONTÁCTENOS LLAMANDO O ENVIANDO UN MENSAJE DE TEXTO: (650) 762-6930  
CORREOELECTRÓNICO: HMGSMC@ABILITYPATH.ORG | HELPMEGROWSMC.ORG

# HELP ME GROW LEARNING CIRCLE

## DESARROLLO ADAPTATIVO / DE AUTOAYUDA

### ACTIVIDADES PARA FORTALECER EL DESARROLLO ADAPTATIVO/DE AUTOAYUDA

#### (Nacimiento a 12 meses)

Debido a que los bebés dependen de sus cuidadores para casi todo, los hitos "adaptativos" a esta edad a menudo están vinculados a la coordinación física y las necesidades de comunicación:

#### Comer y alimentarse:

- Desarrollar un reflejo exitoso de chupar y tragar.
- Expresar hambre o emoción al ver una botella.
- Llevarse las manos a la boca para señalar hambre.
- Aprender a sostener su propia botella.
- Comienzan a comer con los dedos e intentan usar una taza con tapa

#### Durmiendo:

- Desarrollar un patrón de buen descanso combinado con períodos de alerta y vigilia.
- Aprender a calmarse con un chupete o un objeto favorito.

#### Vendaje:

- Cooperar al vestirse extendiendo un brazo o una pierna para ayudar.

#### Necesidades de comunicación:

- Desarrollar diferentes llantos para diferentes necesidades (p. ej., un llanto específico por hambre o por estar mojado)

### ACTIVIDADES PARA FORTALECER EL DESARROLLO ADAPTATIVO/DE AUTOAYUDA

#### 12 a 24 meses: "El explorador"

- **La carrera de calcetines:** anime a su hijo a quitarse los calcetines al final del día. Es la prenda más fácil de dominar y fortalece los dedos.
- **Diversión para comer con los dedos:** Ofrezca alimentos que se puedan tomar con cuchara, como yogur o puré de manzana, y déjeles usar una cuchara de mango grueso. Será complicado, pero están aprendiendo la coordinación "mano a boca" necesaria para comer.
- **Lave el juguete:** Durante la hora del baño, deles una toallita para "lavar" una muñeca de plástico o un auto de juguete. Esto enseña los movimientos de fregado y autolimpieza.



### ACTIVIDADES PARA FORTALECER EL DESARROLLO ADAPTATIVO/DE AUTOAYUDA

#### 2 a 3 años: "El ayudante"

- **The Coat Flip:** enséñeles el "Montessori Flip": coloque el abrigo en el suelo boca abajo frente a ellos, pídeles que pongan sus manos en las sisas y que lo volteen sobre su cabeza.
- **Estación de autoservicio de refrigerios:** coloque refrigerios saludables y una pequeña jarra de agua en un estante bajo. Permítales practicar cómo servir y elegir su propio refrigerio.
- **Juguete "Estacionamiento":** Use cinta adhesiva para hacer cajas en el piso. Al final del día, pídeles que "estacionen" sus juguetes en las cajas. Esto convierte una tarea ardua en un juego de correspondencias.

#### 4 a 5 años: "El niño grande"

- **La rutina de vestir:** elige dos conjuntos la noche anterior y déjales elegir uno. Esto desarrolla habilidades para tomar decisiones sin las prisas de la mañana.
- **Asistente de cocina:** Deles un cuchillo de mantequilla sin filo para cortar cosas blandas como plátanos o zanahorias cocidas. Esto desarrolla las habilidades motoras finas necesarias para usar correctamente el tenedor y el cuchillo.
- **Cuidado de mascotas:** si tiene una mascota, deje que su hijo se encargue de una tarea sencilla, como revisar el recipiente de agua o darle una golosina. Esto les enseña a cuidar de los demás mientras siguen una rutina de varios pasos.



### CUESTIONARIOS DE DESARROLLO

Los Cuestionarios de Edades y Etapas (ASQ) se consideran una herramienta de "estándar de oro" porque depende de la persona que mejor conoce al niño: usted. Por lo general, se tarda sólo entre 10 y 15 minutos en completarse. Enumera cosas específicas que su hijo puede hacer, ayudándole a reconocer y celebrar su progreso. Vea dónde se encuentra su hijo en el desarrollo escaneando los códigos QR

