



Habilidades de Cuidado Personal

Este artículo se enfoca en las habilidades de cuidado personal, en especial en los factores que influyen en el desarrollo de habilidades y en identificar el progreso de desarrollo de habilidades entre los niños de 1 a 8 años de edad. Las habilidades de cuidado personal incluyen vestirse y desvestirse, alimentarse, usar el baño, cuidar el aspecto físico externo (por ejemplo lavarse las manos, cepillarse los dientes, bañarse, etc.). Mejorar las habilidades del cuidado personal de su hijo puede beneficiarlo en su desarrollo de habilidades motrices, visuales-motrices, secuencia, atención y organización, así como también en su confianza. Incrementando las habilidades de su hijo también se beneficiará usted y los demás miembros de su familia al proveerle tiempo para ocuparse de otras obligaciones.

Factores que influyen en el desarrollo de habilidades

Existen varios factores diferentes que pueden influir en la participación de su hijo en actividades de cuidado personal. Problemas biomecánicos (por ejemplo, tonificación muscular, fuerza o limitaciones de movilidad) pueden influir en la capacidad del niño para participar en su cuidado personal. Por ejemplo, un niño con fuerza física reducida puede experimentar dificultad al ponerse o quitarse los calcetines. Un niño con movilidad restringida puede que no alcance a levantar su brazo para cepillarse el pelo.

El procesamiento sensorial también puede afectar la capacidad del niño para realizar sus tareas de cuidado personal. Un niño con defensividad táctil (alta sensibilidad al tacto) puede experimentar dificultad para tolerar texturas, lo cual puede afectar su capacidad para vestirse, bañarse, lavar sus manos o cepillar sus dientes. Un niño con problemas de planificación motriz puede experimentar dificultades maniobrando su cuerpo para vestirse solo.

Además, el interés y la confianza en las propias capacidades pueden influenciar la participación del niño en tareas de cuidado personal. Como resultado de esto, es importante desde un principio hacer que estas tareas sean lo más divertidas posible. Luego, en la medida en que el niño se va volviendo cada vez más independiente, la demanda de tareas puede ir en aumento. Por ejemplo, vestirse (incluyendo atar cordones) puede empezar con un muñeco durante las horas de juego y a medida que la independencia del niño aumente, esas habilidades pueden ser utilizadas a la hora de vestirse él.

Por último, la oportunidad es un componente importante. Para desarrollar habilidades de manera adecuada es conveniente que al niño se le presenten oportunidades frecuentes para practicar sus habilidades. Usualmente los padres terminan muchas de estas tareas de cuidado personal por los niños debido a falta de tiempo, influencias culturales u otros factores. Al tomar una tarea de cuidado personal a la vez o enfocarse en sólo una parte de esa tarea, los padres pueden proveer más oportunidades hasta que dicha habilidad es



adquirida. Por ejemplo, si usted decide escoger la tarea de vestirse, podría ser mejor intentarlo por la noche después del baño en vez de hacerlo por la mañana cuando todos están apurados preparándose para el comienzo del día. Luego, en la medida que el niño se va volviendo más independiente, la tarea de vestirse puede transferirse a las mañanas, liberando así a los padres de obligaciones para poder enfocarse en otras actividades. Vestirse puede ser también dividido en partes. Los padres pueden elegir enfocarse en las tareas de vestirse empezando por enseñarle al niño a subirse o bajarse los pantalones después de cada cambio de pañales o ir al baño.

Por favor, refiérase al cuadro informativo adjunto para los momentos claves del desarrollo de las habilidades de cuidado personal en los niños.

Desarrollo progresivo de las habilidades de cuidado personal.

Es importante recordar que todos los niños desarrollan sus habilidades de manera diferente. Algunos pueden alcanzar muchas de las metas enumeradas aquí antes de la edad reportada, mientras que otros pueden desarrollar dichas habilidades meses después de la edad indicada. La secuencia enumerada es sólo para ser tomada como una guía.

Progreso de las habilidades de cuidado personal

Edad	Habilidades
1 año y medio	Coopera al vestirse levantando brazos y piernas.
	Come trozos pequeños de comida con los dedos y bebe de un vaso con tapadera para sorber.
	Se muestra incómodo al estar mojado o sucio, mueve el vientre regularmente, se sienta en el inodoro con supervisión.
2 años y medio	Se quita chamarras desabrochadas, calcetines, zapatos, baja los pantalones, desabrocha botones grandes.
	Puede alimentarse con cuchara, bebe con un popote, empieza a beber de una taza sin tapa por sí solo.
	Va al baño con la supervisión de un adulto, puede que necesite ayuda para subirse al inodoro.
	Lava sus manos y cepilla sus dientes con ayuda de un adulto.
3 años y medio	Se viste con asistencia para orientar la ropa, se quita los pantalones independientemente, puede bajar un cierre, desabrochar la parte frontal de su ropa, desabrochar zapatos y cinturones.
	Empieza a picar la comida con el tenedor.
	Va solo al baño pero puede necesitar ayuda para limpiarse y abrocharse la ropa.
	Lava sus manos solo y empieza a lavar su cara.



4 años y medio	Se desviste independientemente; sabe de qué lado se ponen las prendas; amarra los cordones de los zapatos; abrocha zapatos y cinturones; puede poner un cinturón a través de las presillas del pantalón; sube y baja cierres.
	Se lava la cara y cepilla los dientes independientemente, empieza a peinar y cepillar su cabello, se baña con asistencia.
5 años	Se viste sin supervisión y aprende a amarrar y desamarrar nudos.
	Empieza a usar el cuchillo para cortar comida.
	Completamente independiente para ir al baño.
	Peina y cepilla su cabello solo.
8 años	Se baña solo.

Para más información visite el sitio de Internet de CSLOT e ingrese a la página de Terapia Ocupacional, allí podrá encontrar la lista completa de metas de cuidado personal para niños de entre ocho meses y cinco años.

Una vez que entendemos el desarrollo típico del niño, es hora de concentrarnos en estrategias específicas para cada tarea y así mejorar la independencia continua de su hijo.

Estrategias generales

Esquemas visuales pueden ser utilizados para enumerar muchas tareas de cuidado personal (por ejemplo, vestirse, usar el baño, lavarse las manos, cepillarse los dientes, bañarse). Estos esquemas visuales son en realidad imágenes, íconos o palabras que describen una tarea diaria o los pasos a seguir para dicha tarea. Pueden ser muy específicos o generalizados.

El encadenamiento es otro método que puede ser utilizado en numerosas tareas de cuidado personal. Existen dos clases de encadenamiento, hacia atrás o hacia adelante. En el encadenamiento hacia adelante, la tarea es enseñada paso a paso empezando por el primer paso. Por ejemplo, al lavarse las manos al niño se le puede enseñar primero a dejar correr el agua, luego a mojar sus manos, luego a agarrar el jabón y así sucesivamente. Al hacerlo hacia atrás, la tarea en cuestión es enseñada empezando desde el paso final y de allí hacia atrás. Este método puede ser exitoso cuando se trata de buscar resultados inmediatos ya que el niño completa el paso final y la tarea ya está alcanzada. Este método de encadenamiento hacia atrás también puede usarse para lavarse las manos. Por ejemplo, se le puede enseñar al niño a secarse las manos con la toalla, luego a enjuagar el jabón de las manos con agua, luego a enjabonar las manos, y así sucesivamente.

Estrategias específicas para cada tarea

Vestirse/Desvestirse Usando ropa de tallas más grandes o ropa con orificios grandes (por ejemplo, escote en V o cuellos abiertos) puede ayudar al niño a vestirse y desvestirse. También, los pantalones cortos y trajes de baño son más fáciles de poner que los pantalones largos. Los estímulos visuales son siempre de gran ayuda para que el niño



sepa orientar la ropa en el sentido adecuado (por ejemplo, enseñarle al niño a buscar la etiqueta o marca de la ropa para saber distinguir el frente de la espalda, calcetines con punta y talón de distintos colores también sirven para orientar al niño). Para los niños, los calcetines o medias son usualmente complicados para ponérselos y sacárselos, por lo que es más fácil empezar con medias de tubo (sin talón). También tenga en cuenta que existen dos métodos para quitarse los calcetines. La mayoría de los niños intentan hacerlo jalando desde la punta lo cual es muy difícil si los calcetines son ajustados. Un método alternativo es utilizar el dedo pulgar a manera de gancho, así el niño pone el dedo pulgar dentro del calcetín en el talón y lo jala hacia afuera. Los broches de la ropa son otra de las complicaciones al vestirse. Para empezar practique con broches grandes en ropa que el niño no esté usando. Luego conforme el niño se vaya volviendo más independiente puede ir usando broches más pequeños e intentarlo con la ropa que el niño lleva puesta.

Cepillado de dientes Uno de los problemas principales al enseñarles a los niños a cepillarse los dientes es lograr que lo hagan por más tiempo. Actualmente hay cepillos de dientes en el mercado que se iluminan y marcan el período de tiempo que se supone el niño debe emplear para cepillarse. Además, usar un cepillo vibrador puede mejorar la limpieza sin un esfuerzo adicional por parte del niño. Otra estrategia es tener un método estructurado para el cepillado de dientes cada vez que se lleva a cabo la tarea. Por ejemplo, empezar con el lado inferior derecho durante cinco pasadas, luego lo mismo con el lado inferior izquierdo y así sucesivamente.

Bañarse Usar un guante de esponja en vez de un estropajo común puede simplificar la tarea de bañarse. También, usar una toalla de manos para secarse es muchas veces más fácil de controlar que una toalla grande. La espuma o el jabón líquido son alternativas divertidas en vez del jabón en barra, lo que también puede simplificar la tarea de bañarse.

Estas son sólo algunas sugerencias para incrementar la independencia de su hijo en el cuidado personal. Recuerde que a los niños les encanta jugar, empiece entonces por enseñarles las habilidades de cuidado personal a través de juego y luego las va incorporando a las rutinas cotidianas de cuidado personal. Su hijo va a tener mayor confianza en sí mismo y va a estar más dispuesto para participar.