



# Cómo fomentar la autonomía de las niñas y niños según su edad

La autonomía es una de las habilidades más importantes que podemos enseñar a las niñas y niños.

**Les ayuda a desarrollar seguridad en sí mismos, responsabilidad y capacidad para resolver problemas.** Sin embargo, muchas familias por amor, prisa o miedo a los errores terminan haciendo cosas que los niños podrían aprender por sí mismos.

## ¿Qué esperar en cada Etapa?

### 1. Bebés (0-2 años):

Aunque parezcan muy pequeños, los bebés pueden comenzar a tomar decisiones simples y explorar su entorno:

- Facilitar acciones clave de la edad como: Sostener el biberón o vaso entrenador, comer trozos de comida blanda con las manos y elegir entre dos juguetes o libros ("¿Quieres el sonajero o el peluche?").
- Ofrece opciones limitadas: Esto les da sensación de control.
- Permite el "error"\*. Si derraman agua al beber, no lo evites, mejor enséñales a limpiar.
- Juegos de imitación: Déjalos "ayudar" con paños o cucharas de plástico mientras cocinas.





## 2. Niños Pequeños (2–5 años):

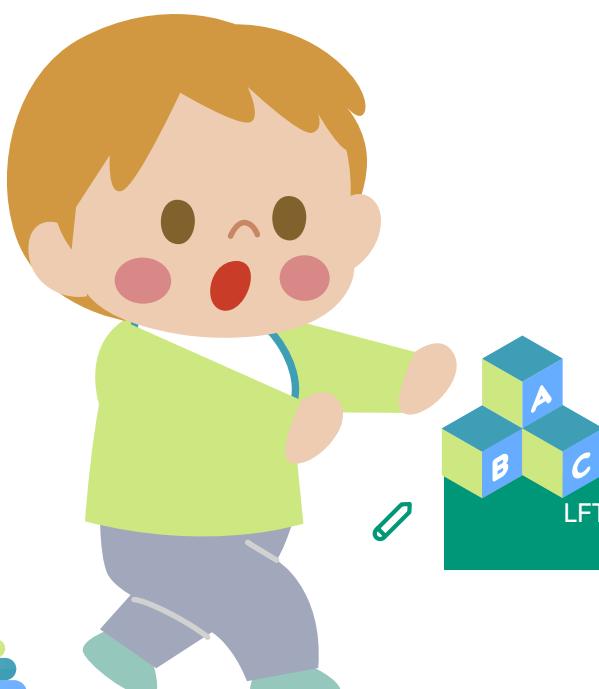
En esta etapa, la autonomía se vuelve una necesidad natural (y a veces, un desafío para los padres!).

- Favorece los aprendizajes de esta etapa como vestirse solo, aunque sus prendas no combinen o estén al revés.
- Higiene básica: Lavarse las manos y dientes con supervisión, usar el orinal cuando empiece a avisar para ir al baño.
- Tareas simples: Guardar juguetes en cajas, llevar su plato al fregadero, regar plantas.
- Rutinas visuales: Usa dibujos o fotos para recordar los pasos de una actividad.
- Tiempo extra: Empieza las rutinas 10–15 minutos antes para evitar prisas.
- Utiliza el refuerzo positivo con frases que reconozcan su esfuerzo como: "¡Qué bien quedó tu juguetero organizado!"

## 3. Niños Mayores (6–10 años):

A esta edad, ya pueden asumir tareas más complejas y entender consecuencias.

- Fomentar acciones de autocuidado: Bañarse solos, preparar su uniforme o mochila escolar.
- Colaborar en tareas domésticas\*: Poner la mesa, doblar ropa, alimentar mascotas.
- Gestión de tiempo: Usar un reloj para actividades extracurriculares o tareas.





# La familia resiliente en la discapacidad

La familia juega un rol muy importante en el bienestar y el desarrollo de los que la integran, y este papel se ve trastocado cuando uno de sus integrantes enfrenta una discapacidad.

Cuando se recibe la noticia se puede experimentar una serie de emociones que van desde la tristeza y el miedo, incluso la negación del diagnóstico.

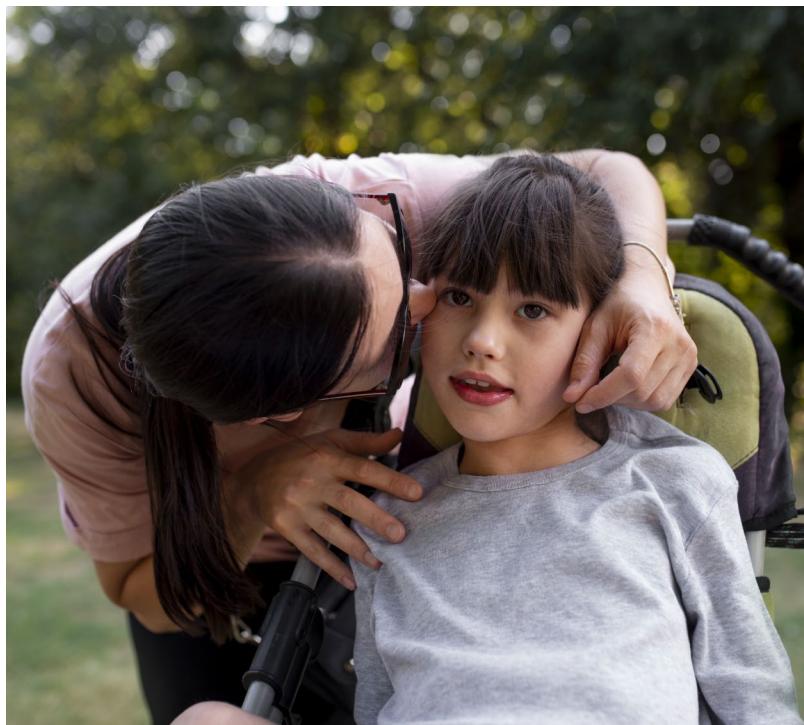
En muchos casos el proceso es similar a un duelo, lo cual puede llevar tiempo para que llegue la aceptación de la situación. La discapacidad ya sea auditiva, física, intelectual o sensorial, puede alterar la dinámica familiar, pero también puede favorecer la grandiosa capacidad de resiliencia ya que; La familia en el proceso de asimilar lo que vive desarrolla habilidades para adaptarse, aprender y crecer.

Una de las características principales de las familias resilientes es la capacidad para encontrar recursos en sí mismos y en su entorno con la red de apoyo, ya sea de su misma familia o con otras personas que pasan por una situación similar.

Dentro de la red de apoyo están los profesionales que se suman al trabajo con las familias desde la parte médica, la rehabilitación, educativa y psicológica; los cuales brindan una guía muy importante para el crecimiento integral.

Sin duda la flexibilidad, la empatía, el trabajo en equipo, la paciencia, ser escuchados, y la creatividad, son los grandes aliados en el proceso de las familias, que les ayuda a adaptarse constantemente a los cambios que van surgiendo en el camino.

La familia resiliente; no es aquella que nunca enfrenta dificultades o que no sentirá incertidumbre ante las adversidades, sino la que logra mantenerse unida, adaptarse y transformar el desafío en una oportunidad para crecer.



Psic. Maira Germán  
COORDINADOR EDUCACIÓN CONTINUA

[educacioncontinua@estrellaguia.mx](mailto:educacioncontinua@estrellaguia.mx)



# Sopa de lentejas

## Ingredientes:

- 250 gramos de lentejas crudas (lavadas)
- 2½ litros de agua hirviendo
- 2 calabazas tiernas en cubos
- 1 papa en cubos
- 2 zanahorias ralladas
- 1 jitomate saladette en cubos
- 2 cebollas cambray en cubos (incluido el rabo)
- ½ chile serrano en cubos
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- Sal de mar al gusto
- Tortillas de maíz tostadas
- Aguacate

## Preparación

Cocer las lentejas en una cacerola honda con el agua por veinticinco minutos y al estar blandas sazonar con sal, revolver y agregar las calabazas y la papa, cocinar por ocho minutos más. Retirar del fuego cuando estén blandas las lentejas, cocidas las verduras y el agua haya reducido un poco.

Aparte en una sartén a fuego medio verter la manteca, el jitomate, la cebolla, chile y la zanahoria por cinco minutos revolviendo, cuando estén blandas las verduras verter el guisado en la olla de las lentejas calientes.

¡Y listo! tiempo para disfrutar.



Dra. Thalía Leyva  
GERENTE OPERATIVO

[gerenteoperativo@estrellaguia.mx](mailto:gerenteoperativo@estrellaguia.mx)

