



# Cómo trabajar la autonomía física en casa

*La autonomía física  
es un paso previo a la  
autonomía cognitiva*

# Vestirse y desvestirse solo



Subirse la ropa interior

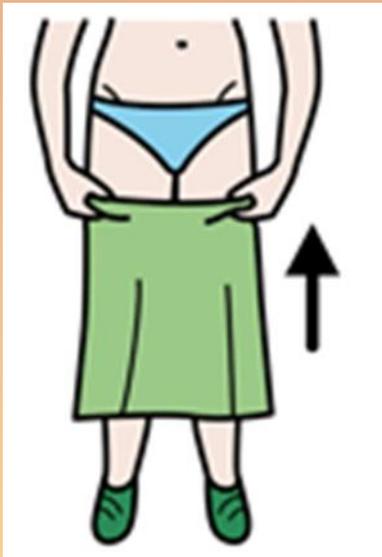


Subirse el pantalón largo o corto



Ponerse la polera

Importante: primero subir ropa interior y posteriormente pantalón.



Subirse la falda



Ponerse la chaqueta  
(practicar el encaje y  
subida / bajada de cierre)



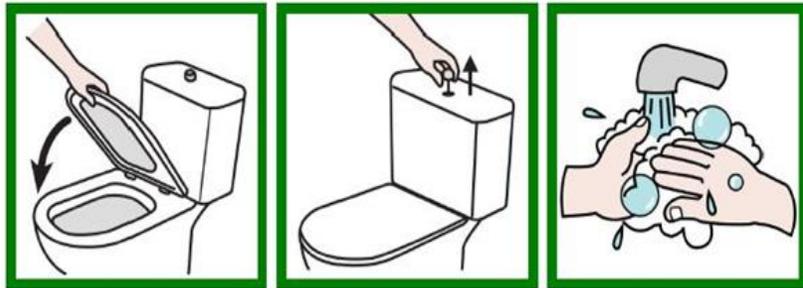
Ponerse el chaleco



Favorezca ropa con elástico y zapatos con velcro. El aprendizaje de la manipulación del cordón en pantalones o zapatos se inicia sobre los 5 años.

# Secuencias de acciones para ir al Baño

Importante: seguir cada una de las acciones cuando vaya al baño con el niño. El adulto debe verbalizar durante la ejecución de las acciones para favorecer el lenguaje



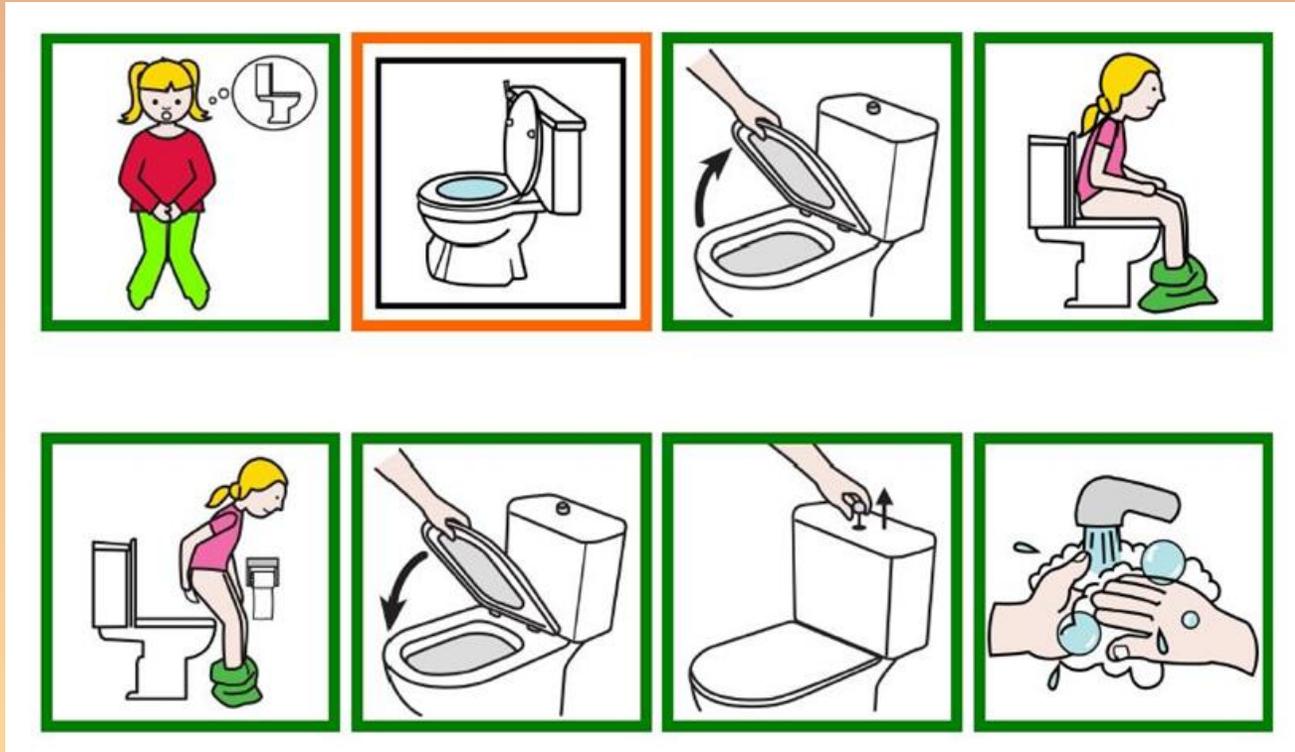
Para orinar



Para deposiciones

Recuerda siempre lavarte las manos

Importante: seguir cada una de las acciones cuando vaya al baño con la niña. El adulto debe verbalizar durante la ejecución de las acciones con el fin de favorecer el lenguaje



Recuerda siempre lavarte las manos

# Para alimentarnos adecuadamente



Recuerda después de comer limpiarte la boca