

# ENSEÑANDO HABILIDADES DE HIGIENE



El trastorno del espectro autista (TEA) afecta a cada persona de manera diferente. Es común que los niños tengan dificultades para completar tareas de higiene de forma independiente o que las toleren por completo. ¿La buena noticia? ¡Existen formas de ayudar!

Enseñar higiene consiste en fomentar un sentido de dignidad y autoestima, al tiempo que se empodera a los niños para que se cuiden a sí mismos. Una enseñanza eficaz debe respetar las necesidades sensoriales y el nivel de desarrollo del niño. Esto se puede lograr mediante el uso de enfoques basados en la evidencia combinados con el refuerzo para fomentar un entorno de aprendizaje positivo.

## ¿Por qué es importante enseñar higiene?

- ✖ La higiene es fundamental para la salud y la seguridad
- ✖ La buena higiene es importante para construir relaciones sociales
- ✖ Aprender a realizar tareas de higiene conduce a la independencia

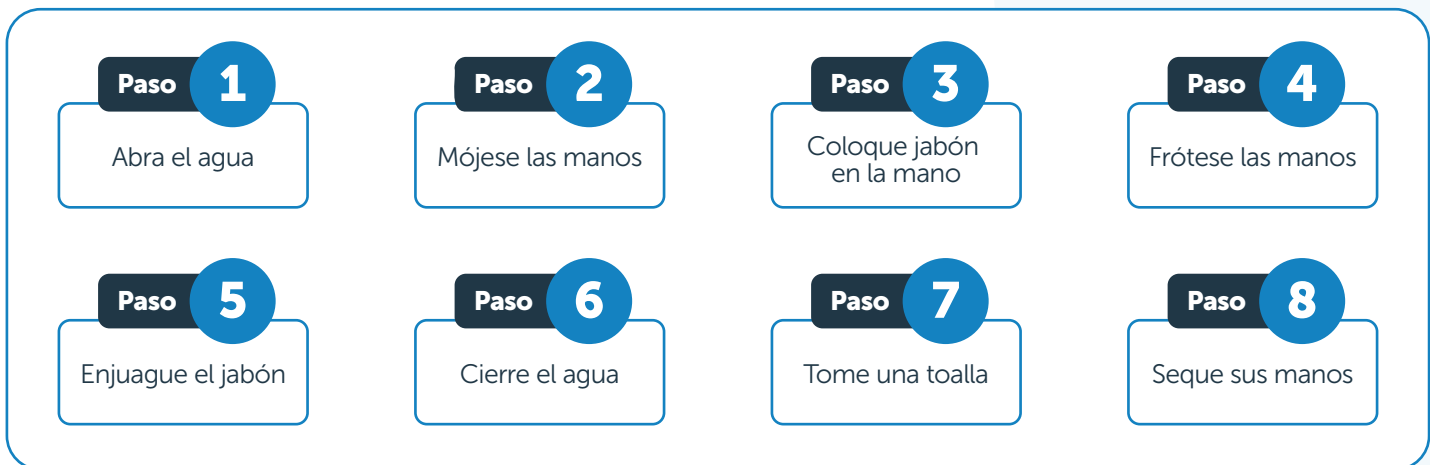
## ¿Por qué son difíciles las tareas de higiene?

- ✖ Las tareas conllevan muchas sensaciones diferentes y no preferidas, incluidas texturas y olores únicos.
- ✖ Algunas tareas interrumpen las rutinas.
- ✖ A menudo, las tareas son largas y puede resultar difícil realizarlas rápidamente de forma independiente.



## ¿Cómo puedes ayudar?

- ✦ ¡El refuerzo es clave! El refuerzo motiva a los niños a completar tareas desafiantes, como las rutinas de higiene, al asociar la tarea con un resultado positivo.
  - Elija un artículo o una actividad que le encante a su hijo. ¡Considere guardarlo para cuando complete con éxito su tarea de higiene!
- ✦ Realice un análisis de tareas. Esta es una forma de dividir las tareas en pasos pequeños y manejables. Estas pequeñas partes ayudan a que la tarea sea un poco menos abrumadora para el alumno y para usted.
  - Digamos que quiere hacer un análisis de tareas para lavarse las manos. ¡Dividámoslo en pasos! Aquí un ejemplo:



- ✦ Empiece con algo pequeño, especialmente si a su hijo no le gusta hacer la tarea.
  - Después de haber realizado el análisis de la tarea, haga que su hijo complete solo un paso a la vez. Una vez que haya completado el paso con éxito, ¡entregue inmediatamente el elemento o la actividad de refuerzo! La práctica lenta y constante ayudará a su hijo a aprender y tolerar la tarea de higiene.

## ¿Qué pasa si las tareas de higiene siguen siendo difíciles?

¡Colabore con el equipo de su hijo (médico, maestro, psicólogo, BCBA, SLP, OT y otros profesionales) para obtener ayuda!

