

ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA Y SU IMPORTANCIA.

¿QUÉ SON LAS AVD BÁSICAS?

Son las acciones cotidianas que todos realizamos para satisfacer nuestras necesidades básicas. En los niños, estas actividades son fundamentales para su desarrollo físico, emocional y social.



¿CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA?

HIGIENE PERSONAL

Lavarse las manos, cepillarse los dientes, lavarse la cara, bañarse.

ALIMENTACIÓN

Comer solos, usar cubiertos, aprender hábitos saludables.

VESTIRSE

Ponerse la ropa, accesorios y calzado, elegir su vestimenta.

CONTROL DE ESFÍNTERES

Aprender a ir al baño por sí mismos.

MOVILIDAD

Gatear, caminar, subir y bajar escaleras.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Las actividades de la vida diaria ayudan al desarrollo y crecimiento de los niños como por ejemplo:

- **Autonomía:** les ayuda a ser más independientes y seguros.
- **Desarrollo motor:** fomenta habilidades motrices finas y gruesas.
- **Confianza en sí mismos:** completar estas actividades les da un sentido de logro.
- **Responsabilidad:** comienzan a entender la importancia de cuidar de sí mismos.

CONSEJOS PARA FOMENTAR LAS AVD BÁSICAS EN LOS NIÑOS

- **Dale tiempo:** no te apresures en hacer las cosas por ellos, o busca instancias donde el tiempo no sea apremiante.
- **Hazlo divertido:** convertir actividades en juegos para que disfruten.
- **Sé paciente:** comprender que cada niño tiene su propio ritmo de aprendizaje.

