

2026

INTRODUCCIÓN A LA DISCAPACIDAD VISUAL



TEMA 5 AUTONOMÍA PERSONAL

DIRECCIÓN EDUCACIÓN,
EMPLEO Y BRAILLE
Departamento Atención Educativa

Esquema Tema 5

Autonomía personal

1. Habilidades de la vida diaria; aspectos generales:

- Técnicas, habilidades o recursos que precisa el alumno con DV para realizar de manera independiente las diferentes tareas de su vida cotidiana.
- Se dividen en actividades habituales (vestirse, comer) y esporádicas (planchar, etc.); estas últimas puede que la persona no tenga que realizarlas en función de las dinámicas familiares.
- Se incorporan como aprendizaje rutinario en el proceso normal del desarrollo.
- Su ejecución proporciona al niño seguridad en sí mismo y mejoran su autoestima.

2. Dificultades del alumno con DV para la adquisición de habilidades de la vida diaria:

- Falta de capacidad de imitación y observación (necesidad de una intervención sistemática y programada).
- Limitación en cuanto a la recepción de la información (utilización de los sentidos háptico-táctil y auditivo que proporcionan cuantitativa y cualitativamente menos información).
- Necesidad de interiorizar los aprendizajes a través de experiencias y sensaciones sobre su propio cuerpo guiando sus manos y complementando estas experiencias con la información verbal necesaria.
- La mayoría de las actividades las llevarán a cabo de la misma forma que los videntes y solo hay algunas que requerirán técnicas específicas.
- Muchas actividades pueden hacerse de muchas formas y cualquiera será válida siempre que proporcione autonomía y seguridad.

3. Modelos o fases del entrenamiento:

- Apoyo coactivo (modelo más rígido): el instructor y el niño actúan como una sola persona durante el desarrollo de la actividad verbalizando todos los pasos que se van produciendo. El instructor se coloca detrás del niño para que los movimientos se realicen de forma natural.
- Modelo cooperativo: el instructor proporciona suficiente apoyo e indicaciones como para que el niño finalice la tarea con éxito.

- Modelo reactiva: el niño completa la tarea por sí mismo y es capaz incluso de dirigirla, ya que puede anticipar la secuencia de actividades.
- El entrenamiento de la mayoría de las tareas requiere la combinación de los tres modelos en distintos momentos de la actividad.

4. Contenidos que se deben haber adquirido al finalizar cada una de las etapas educativas:

- Las habilidades de la vida diaria se van adquiriendo de manera progresiva durante toda la infancia y adolescencia.
- Los objetivos deben adecuarse a las capacidades y etapa evolutiva del niño.
- Hay que respetar el ritmo de aprendizaje de cada niño.
- Educación Infantil (3-6 años):
 - Todos los niños adquieren estas habilidades de manera simultánea.
 - Habilidades de autocuidado (comer, vestirse, lavarse, controlar esfínteres) que adquirirán mayor complejidad progresivamente.
 - Aseo: Uso autónomo del retrete, lavarse y secarse las manos, limpieza autónoma de dientes, bañarse con ayuda.
 - Comida: servirse el agua del grifo y beber solo, utilizar el tenedor con alimentos fáciles de pinchar, utilizar la cuchara con alimentos fáciles de recoger, utilizar la servilleta.
 - Arreglo personal: desvestirse y vestirse con prendas sencillas, ponerse el abrigo.
 - Otras: tener los juguetes recogidos, ayudar a poner y quitar la mesa, colocar su abrigo en el perchero que tiene asignado en el aula, mantener su material recogido.
- Educación Primaria (6 a 12 años):
 - Irá adquiriendo más responsabilidades en cuanto a su arreglo personal y cuidado de sus pertenencias.
 - Empezará a colaborar en las actividades domésticas.
 - Aseo y arreglo personal: elegir su propia ropa, vestirse y desvestirse, ducharse y recoger el baño.
 - Comida: debe ser autónomo para todo salvo para pelar la fruta y limpiar el pescado; debe contemplar las normas de comportamiento en la mesa.
 - Tareas domésticas: poner y quitar la mesa, hacer su cama, mantener ordenada su habitación, utilizar pequeños electrodomésticos (microondas, tostador, etc.).
 - Otras actividades: usar y manejar el dinero (reconociendo monedas y billetes) y realizar compras sencillas.
- Educación secundaria Obligatoria (12 a 16 años):
 - Las habilidades de arreglo personal y comida deben estar adquiridas en su totalidad e incorporarse otras más complejas.
 - Deberá adquirir responsabilidades de manera gradual.
 - Arreglo personal: cortarse las uñas, afeitarse, maquillarse.

5. Actitudes a la hora de afrontar el aprendizaje de las AVD:

- Evitar la sobreprotección.
- El alumno necesitará más tiempo para hacer las tareas.
- El nivel de exigencia no ha de ser diferente al que se le pide a cualquier niño de la misma edad.
- Todas las personas que interactúen con el niño deberán mantener el mismo nivel de exigencia y proporcionarle instrucciones similares.
- El entrenamiento se debe llevar a cabo siguiendo siempre el mismo procedimiento, aunque sean varias personas las que lo realicen.
- Valorar siempre el esfuerzo a la hora de realizar la tarea más que el resultado final de la misma.
- Debe haber una progresión en el nivel de dificultad de la actividad.
- La tarea debe realizarse de manera periódica para que se produzca la habituación.
- Se deben utilizar elementos facilitadores (materiales).
- Es imprescindible la colaboración familiar para que las tareas se consoliden y se incorporen a sus rutinas diarias.