



LOS MUNDOS DE NOA · AUTONOMÍA

El perchero a su altura

El primer «lo hago yo» · 1-3 años

Un gancho a su altura y su abrigo. Cuelga y descuelga solo, y con ese gesto pequeño construye el «soy capaz» que sostiene su autoestima.

EDAD

1-3 años

TIEMPO

2 min/día

COSTE

~5 €

DIFICULTAD

Fácil

Mar Lorente Martínez

Educadora infantil · Los Mundos de Noa, Albacete

La propuesta

Entre el año y los dos años, tu peque deja de querer que le hagas las cosas y empieza a pelear por hacerlas él. «Yo solo», aunque todavía no sepa decirlo. Ese empujón no es cabezonería: es autonomía asomando, y merece un sitio donde practicarse.

No va de orden. Va de que note en el cuerpo la cadena entre lo que hace y lo que consigue: estiro el brazo, cuelgo, lo logro. Esa sensación de eficacia es el cimiento de la autoestima, y se construye en microtarefas de la rutina mucho antes de que sepa vestirse solo.

Áreas de desarrollo

Autonomía

Sentido de agencia

Autoestima

Anticipación de rutinas

Coordinación motora

Vocabulario de rutina

Vínculo seguro

Materiales

Un gancho o percha a 40-50 cm del suelo

Su abrigo o chaqueta de siempre

Una foto suya o un símbolo para «su sitio»

Una cesta baja para gorro y guantes

Un taburete firme, si aún no llega

Tiempo y calma para no adelantarte

Tip de Noa

El gancho más barato y seguro es el adhesivo de baño (~1,50 € en cualquier bazar): aguanta un abrigo de sobra y no hay que taladrar. Pon dos, el segundo un poco más abajo para el gorro o la mochila. Y una regla de aula: si tienes prisa, no es el día. La autonomía necesita margen.

Paso a paso

1

Preparar el gancho a su altura

Fija un gancho a 40-50 cm del suelo, en el recibidor, donde él llega sin estirarse. Marca «su sitio» con una foto suya. Si el gancho está donde alcanza tu mano, no es suyo: es tuyo.

2

Enseñar el gesto una sola vez, despacio

Agáchate a su altura y cuelga el abrigo tú, muy despacio, nombrando lo que haces. Un modelo lento vale más que diez indicaciones. Muéstralo una vez con calma y luego cállate.

3

Que lo cuelgue él al entrar

Al volver a casa, espera. No le quites el abrigo por costumbre: dale el turno. Le costará y fallará. Aguanta la mano y no te adelantes a la suya. El error forma parte del aprendizaje.

4

Recuperar su abrigo al salir

Al salir, cierra el círculo: que sea él quien descuelgue su abrigo. Descolgar es más fácil que colgar, así que suele ser aquí donde llega el primer «lo hice yo» con la cara iluminada.

Adaptaciones por edad

1-2 años

Solo descolgar

Colgar aún es difícil. Empieza solo por descolgar: tú cuelgas, él tira hacia abajo y se lleva su abrigo.

2-3 años

Colgar y descolgar

Ya puede el ciclo completo. Añade su cesta de zapatos: abrigo al gancho, zapatos a la cesta.

3-4 años

Su rincón entero

Suma su vaso, su babero o su mochila. Gestiona todo su rincón de entrada sin recordatorios.

4-6 años

Responsable de la rutina

Ayuda a preparar el sitio de un hermano o coloca los abrigos de la familia. Estrena la cooperación.

Variaciones

El símbolo que es solo suyo

Deja que elija el dibujo o pegatina que marca su gancho. Elegir su símbolo refuerza el «esto es mío».

La estación de autonomía

Amplía a un rincón a su altura: gancho, cesta de zapatos y un banco bajo. Encadenar pasos ordena su cabeza.

El perchero del muñeco

Un segundo gancho aún más bajo para el abrigo de su peluche. Cuidar de otro es un ensayo de empatía.

Hoja de observación

Pregunta	Implicación	
¿Va al gancho solo al entrar?	Ha interiorizado la secuencia	☐
¿Insiste tras fallar, sin pedir ayuda?	Tolerancia a la frustración	☐
¿Se le ilumina la cara al lograrlo?	Orgullo sano y agencia	☐
¿Ajusta brazo y muñeca al encajar?	Coordinación óculo-manual	☐
¿Protesta si le quitas el turno?	Defiende su autonomía	☐
¿Anticipa el paso siguiente?	Encadena secuencias	☐

Notas / observaciones

Antes de empezar

1. Acompaña de cerca.

Con peques de 1-3 años, el adulto permanece cerca, supervisando de forma activa, sobre todo si hay taburete o gancho a su alcance.

2. No te adelantes a sus manos.

Tu prisa por ayudar le roba el logro. Aguanta, aunque falle: el error es parte del aprendizaje.

3. Celebra sin exagerar.

Un «lo has hecho tú solo» tranquilo confía en él más que un aplauso. El proceso importa más que el resultado.

Sigue en losmundosdenoa.com

Más actividades de autonomía, lenguaje y juego para 0-3 años.

«Cada vez que lo hace solo, se dice por dentro: soy capaz.»

Licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0

Puedes: compartir y distribuir este material citando la fuente. No puedes: usarlo con fines comerciales, modificarlo ni crear obras derivadas.

© 2026 Mar Lorente Martínez · Los Mundos de Noa, S.L. · Albacete