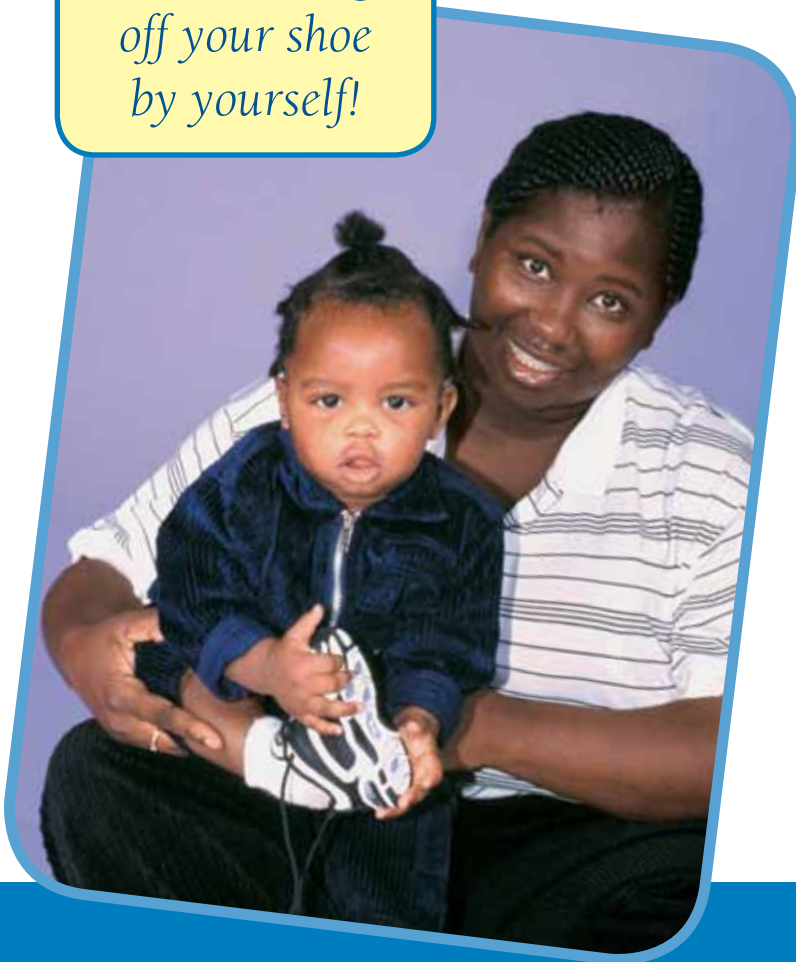


# Make Undressing Easy

*You're taking  
off your shoe  
by yourself!*

Loosen your child's shoes, unzip his coat, or pull his shirt partly over his head so he can do the last part of the action.

Your child will have the satisfaction of successfully completing the job of removing clothes.





## Why this is important

Undressing is a basic part of caring for one's own needs and moving toward independence. Your child may want to undress himself before he has the skills and he may not want you to help him. As he practices this new type of independence, he will be more willing to accept help if he feels he is accomplishing part of it on his own.

- Choose a part of the day when you have plenty of time for your child to practice undressing. It is best if you can make time to practice during a natural undressing transition, such as before a bath or taking off shoes when he comes inside.
- Start with his shoes, because most children are interested first in removing those. Untie the laces and loosen the shoe at his heel so that he only needs to pull it off his toes. Prepare the socks the same way by removing them from most of his foot before he pulls them off.
- Offer positive feedback after each item of clothing is removed. *You took off your shoe! I think you can pull off your sock, too!*
- Undo any buttons or zippers and show him how to pull his arm through the sleeve, when your child is ready to try more difficult pieces of clothing such as a coat or shirt.
- Help with pants by having your child stand and push his pants down to his knees. Then have him sit and invite him to pull them over his feet by himself.

## Another idea

Talk about the patterns and colors on his clothes. As he takes off each item, use their names to help teach him the words to describe his clothing. *Red shirt. You are taking off your red shirt.*

### Let's read together!

*All By Myself*  
by Mercer Mayer

# Desvestirse con facilidad

*¡Te estás quitando el zapato sin ayuda!*



Aflójele los cordones a los zapatos, bájele el cierre o sáquele parcialmente la camiseta para que el niño pueda terminar de hacerlo.

Su hijo tendrá la satisfacción de completar la labor de desvestirse.



## Por qué es importante

Desvestirse es una parte básica del cuidado personal y un paso hacia ser independiente. Es posible que su hijo desee desvestirse antes de tener las destrezas necesarias para poder hacerlo y podría no desear su ayuda. A medida que ponga en práctica su reciente independencia, será más dado a aceptar ayuda si siente que está logrando hacer algo por su cuenta.

## Qué hacer

- Elija un momento del día cuando tenga suficiente tiempo para que su niño pueda practicar desvestiéndose. Lo mejor es destinar un tiempo para esta práctica durante los momentos en que sea necesario hacerlo, como antes de bañarse o al quitarse los zapatos para entrar a casa.
- Comience con los zapatos porque a la mayoría de los niños les gusta quitárselos. Desamarre los cordones y aflójele el zapato para que el niño sólo tenga que sacar el pie. Haga lo mismo con las medias, bajándoselas parcialmente para que él termine de hacerlo.
- Elógielo cada vez que se quite una prenda. *¡Te quitaste el zapato! ¡Apuesto a que también puedes quitarte la media!*
- Cuando su niño esté listo para intentar quitarse prendas de ropa que le sean más complicadas, como un abrigo o una camisa, desabotónele o bájele la cremallera y muéstrela como sacar el brazo de la manga.
- Ayúdele con los pantalones pidiéndole que permanezca de pie. Bájeselos hasta las rodillas y luego pídale que se siente. Sugierale que saque las piernas él mismo.

## Otra idea

Hablen de los patrones y colores de la ropa. Diga el nombre de cada prenda que el niño se quite, para enseñarle las palabras que la describen. *La camisa roja. Te quitaste la camisa roja.*

### ¡Leamos juntos!

*Mi ropa*  
Rebecca Emberley