

IMPORTANTE

- ⇒ Hay que desarrollar hábitos de alimentación adecuados. Que coman de todo y autónomamente, no darles chucherías entre horas, respetar la hora de la comida, mantenerles sentados durante la comida, tienen que morder y masticar para fortalecer musculatura del lenguaje.
- ⇒ El sueño es reconstituyente. A esta edad deben dormir un mínimo de diez horas y en su propio cuarto.
- ⇒ Debemos limitar el uso de la televisión y de cualquier otro dispositivo móvil, vigilar la calidad de los programas que usa. Más horas de las adecuadas da lugar a problemas de vista, sueño, sobrepeso, vagancia e incluso agresividad.
- ⇒ El lenguaje se adquiere por imitación. Por ello, debemos hablarle con un tono adecuado y con riqueza de palabras. No hay que imitar su lenguaje infantil, sino repetir la frase correcta.
- ⇒ Estimular su lenguaje con movimientos de la boca, nombrar objetos, hacer frases, juegos del veo veo, barco cargado de... poesías, canciones, trabalenguas, refranes, chistes...
- ⇒ Es tiempo de rabinetas, deberemos ignorarlas. Prestaremos atención solo a las conductas correctas.
- ⇒ Es importante venir al colegio con ropa cómoda, sin tirantes, cinturones, cordones...

FÓRMULA MÁGICA PARA EDUCAR

$$\text{Educar} = (R + P) \times C^2 / TO2$$

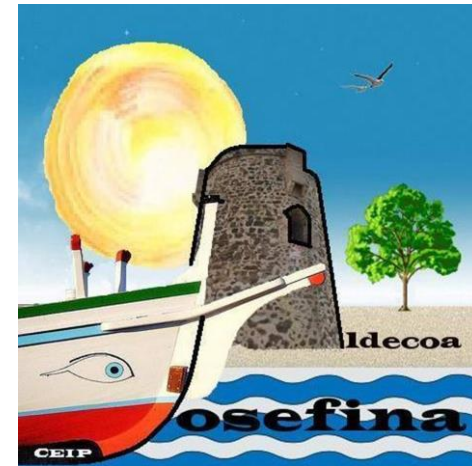
R: Ritual, repetición, rutina.

P: Paciencia, positividad.

C: Cariño

To2: Todos y todas las personas que intervienen

DE LA GUARDE AL COLE



CEIP JOSEFINA ALDECOA

Os damos la BIENVENIDA al que será vuestro cole, CEIP Josefina Aldecoa. Queremos compartir temas importantes para la incorporación de vuestras hijas e hijos al mismo.

TENER EN CUENTA:

El arbolito... ..desde chiquitito

UN NUEVO COLE

La entrada del alumnado en el colegio supone cambios y una "separación" que puede afectar tanto a niñas y niños como a las familias.

Es lógico que al principio utilice todos sus recursos para oponerse, pudiendo producirse reacciones (inapetencia, rabietas, lloros, fijación por juguetes...) y regresiones (se vuelve a hacer pipí, quiere dormir con mamá o papá...)

Como ayudar en la Adaptación

Introduciendo hábitos y rutinas

- ⇒ Es conveniente ir introduciendo en verano todos los cambios relacionados con las normas: patrones de sueño, horarios, hábitos de comida... para que no noten luego el cambio.
- ⇒ Es importante que les vayamos planificando rutinas: por ejemplo "ve acabando esto que hay que hacer esto otro". Anticipando lo que viene a continuación no tendrá cambios bruscos.
- ⇒ Es importante que antes de entrar a la escuela haya adquirido hábitos básicos de autonomía (control de esfínteres, uso autónomo del wc, quitarse la mochila, un abrigo...)
- ⇒ Es fundamental la comunicación y la socialización: se deben relacionar con otras niñas y niños, educar el respeto y la tolerancia...
- ⇒ También conviene eliminar hábitos inadecuados como el chupete, el biberón, los pañales... que les infantiliza más.

Con referencias positivas del centro

- ⇒ Hablar del centro en el que estará; los juegos, las amigas y amigos, lo cariñoso que será el profesorado...
- ⇒ Evitar comentarios como: "ya verás cuando llegues al colegio", "en el colegio te enterarás..."
- ⇒ Evitar mostrar miedos y desconfianzas, ya que se transmiten.

Manteniendo actitudes adecuadas

- ⇒ Evitando despedidas exageradas, ya que transmiten esa angustia. No mostrar sentimiento de culpabilidad que, finalmente, se suele transmitir a las niñas y niños.
- ⇒ Evitando una actitud de sobreprotección y de exceso de atención para compensar este miedo.
- ⇒ Tener pautas comunes entre las personas que tratan con sus hijas e hijos. Las mismas rutinas, normas y consecuencias.
- ⇒ El tiempo que le dediquemos tiene que ser de calidad. Potenciar la costumbre de manifestar afecto: besos, abrazos, caricias y palabras de cariño. Jugar, contar cuentos, hablar...con sus hijas e hijos.
- ⇒ Evitar el chantaje afectivo ("no llores, que mamá se pondrá tris-te"), el sentimiento de vergüenza ("si lloras, se reirán de ti"), o la utilización de juguetes o chucherías para ir al colegio.
- ⇒ No poner etiquetas "mi niño es torpe", "mi niña es mala", destacar las cosas que hacen bien, sus virtudes y cualidades.

Importante una coordinación adecuada con el centro

Canalizar la información a través del tutor o tutora.

Como dice un proverbio africano: "para educar a un niño **hace falta la tribu entera**". Y una sociedad educadora, es una sociedad inclusiva