

¡MAMÁS Y PAPÁS!

Ha llegado un momento muy importante en nuestras vidas ¡VOY A EMPEZAR EL COLE!.

Quiero contaros como podéis ayudarme, sin olvidar que cada niño y niña tenemos nuestro propio ritmo de desarrollo y no todos alcanzamos lo mismo en el mismo momento.

Ya tengo tres años o voy a cumplirlos pronto, por tanto para desarrollarme adecuadamente, debéis de tener en cuenta los siguientes hábitos.

EN LA COMIDA:

- ✓ Como lo mismo que vosotros, tengo que masticar y tragar correctamente.
- ✓ Utilizo solito/a la cuchara, el tenedor y la servilleta.
- ✓ Debe beber en vaso 8ya no necesito el biberón, me hace sentir más pequeño y es perjudicial para mi boca).
- ✓ Ya puedo ayudar a quitar y poner la mesa.
- ✓ Ya no necesito el chupete, deforma mis dientes y es fuente de infecciones.
- ✓ Me lavo solito/a las manos antes y después de cada comida.
- ✓ Debo sentarme correctamente en la mesa para comer con los demás
- ✓ Debo desayunar antes de ir al cole y llevarme alimentos sanos para el recreo
- ✓ Limitadme el consumo de dulces y chucherías, no es bueno para mi salud.

EN LA HIGIENE

- Voy solito al wáter y me limpio cuando hago pis y caca.
- Me lavo las monos con jabón , me aclaro, cierro el grifo y me seco con la toalla.
- Me limpio los mocos yo solo/a. Me podéis ayudar enseñándome a soplar hacia fuera con la nariz y teniendo la boca cerrada.
- En el baño diario o ducha colaboro usando la esponja.
- Aprendo a lavarme los dientes y lo hago habitualmente.
- Ya no debo llevar pañales y hago el pipí y la caca en el wáter, pero puedo tener escapes sobre todo en momento de cambio, como al empezar el cole, al tener un hermanito, si me voy de vacaciones.
- Aprovechad el verano para afianzar este hábito y acostumbradme a usar siempre el wáter.
- Necesito llevar ropa cómoda como el chándal del cole.
- Enseñadme a recoger mis juguetes y a tener mi habitación ordenada.



EN EL VESTIDO

- Dejarme que me desvista solito/a
- Tengo que colaborar cuando me vistas.
- Ya puedo quitarme y ponerme los zapatos. Para ello ponedme calzado cómodo y sin cordones
- Acostumbradme a llevar la ropa sucia al cesto y a colgar mi abrigo en la percha.

EN EL SUEÑO

- ◆ Necesito dormir entre diez y doce horas diarias para estar bien.
- ◆ Acostumbradme a dormir solito/a en mi habitación, no dejéis que me duerma en el sofá ni me llevéis a vuestra cama.
- ◆ Al final del verano, acostadme al anochecer para que me vaya acostumbrando al horario del cole.

Todo esto debemos hacerlo de forma constante, porque las rutinas me proporcionan orden, seguridad y confianza, aunque de vez en cuando me revele.

!!!RECUERDA!!!

Es fundamental para favorecer mi autonomía mantener una actitud comprensiva, tranquila, estimulante y constante.

En el cole me van a ayudar pero no tengo una mamá o un papá para mí solito/a.

Para que me guste ir al cole, podéis hablarme con entusiasmo de lo divertido que va a ser, lo bien que lo voy a pasar con mis nuevos amigos y amigas, con las nuevas profes, la cantidad de nuevas cosas que voy a aprender, etc.

Transmitidme seguridad y confianza al dejarme en el cole, evitando reflejar en vuestra cara temor y preocupación, porque me asusto.

Debéis intercambiar información con mi profe para que me conozca mejor.

Colaborad con el centro en el periodo de adaptación, que consiste en una organización especial los primeros días, para ayudarme a desenvolverme en un entorno nuevo.

!!!MUCHAS GRACIAS FAMILIAR!!!





INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

LO QUE UN NIÑO/A DE TRES AÑOS NECESITA.

- Seguir una rutina general diaria en sus necesidades básicas: comida, sueño, ...
- Dormir un largo periodo durante la noche (10-12 horas) y un periodo corto durante el día (1/2 hora).
- Conocer su cuerpo
- Situarse en el espacio y en el tiempo
- Distinguir entre fantasía y realidad
- Vivir experiencias sensoriales: ver, tocar, oler, oír,... lo que hay a su alrededor.
- Sentirse querido, aceptado y comprendido
- Desarrollar sentimientos de autoestima y autovaloración.
- Adquirir responsabilidades.
- Aprender a posponer la satisfacción de sus deseos, en ocasiones a otros momentos.
- Jugar solo y con otros (le gusta jugar en el suelo con ladrillo, cajas, trenes, coches, construcciones, muñecas, carritos, ...)
- Mover y desplazarse con su cuerpo y con objetos
- Escuchar cuentos, contados o leídos, por un adulto.

LO QUE UN NIÑO DE TRES AÑOS PUEDE LOGRAR.

- Lavarse y secarse las manos.
- Sonarse cuando se le recuerda.
- Soltar lazadas.
- Ponerse los zapatos sin abrochar.
- Abotonarse camisas, babis, abrigos.
- Colgar el abrigo y ponérselo solo.
- Desvestirse solo.
- Usar correctamente el tenedor y la cuchara.
- Servir agua de una jarra sin derramarla.
- Ayudar a poner y quitar la mesa.
- Recoger y ordenar los juguetes.
- Controlar esfinteres.
- Evitar peligros.
- Subir escaleras alternando los dos pies.
- Montar en triciclo usando los pedales y tomar con él curvas amplias.
- Poner y andar de puntillas.
- Pasar las páginas de un libro de una en una.
- Tener un vocabulario amplio (aprox. 100 palabras) e inteligibles, incluso para extraños.
- Construir frases de 6 u 8 palabras.
- Comprender de 2 a 4 órdenes dadas al a vez.
- Decir su nombre completo, sexo y edad.
- Comprender lo permitido y lo prohibido.
- Reconocer colores, formas y tamaños de los objetos.
- Dibujar la figura humano con gran cabeza.
- Dialogar con adultos y escuchar sus explicaciones.
- Aceptar la vida en grupo: cooperar, compartir y alternar.
- Interés por jugar con otros niños aunque predomine el juego solitario y en paralelo.

