

Creando el hábito
de ir al colegio: una
inversión de futuro



Rutina:

Es una actividad que hacemos todos los días.

Las rutinas hacen que el mundo en el que se desenvuelven los niños/as sea parapredicable y por tanto, seguro y confiado. Una vez que almacena en su memoria la rutina está en disposición de crear un hábito.

Hábito:

Es algo que al principio no sabemos hacer y a base de repetición podemos aprender.

Empezar a ir al colegio es un momento importante en la vida de un niño o niña por eso es fundamental promover en esta etapa la adquisición del **HÁBITO DE IR AL COLEGIO**, fomentando el desarrollo de aspectos psicológicos, sociales y educativos que motiven su asistencia.



Si nuestro hijo/a adquiere ese **HÁBITO** habremos sentado las bases: cognitivas, afectivas y de conducta de cara a la Etapa de Educación Primaria, donde **IR AL COLEGIO** no es ya una opción sino una obligación.

Para ello necesitamos tener una serie de rutinas adquiridas que deben de estar ajustadas a la edad y características del niño o niña.

VAMOS A REPASARLAS



Rutinas de la mañana:



Las niñas y los niños necesitan tiempo suficiente (SIN PRISAS)

para:

1.- DESPERTARSE, ASEARSE Y VESTIRSE



2.- TOMAR UN BUEN DESAYUNO



3.- LLEGAR PUNTUAL AL COLEGIO,

para:



- Iniciar la actividad escolar en las mejores condiciones anímicas

- Tener un espacio previo de relación con los compañeros



- Tener tiempo para centrar la atención en la actividad escolar

Llegar tarde al colegio tiene consecuencias negativas: crea ansiedad en el niño/a y en la familia e interrumpe la actividad escolar llamando la atención de forma negativa.

En la medida de vuestras posibilidades debéis intentar crear un clima relajado para que toda la familia inicie su jornada en las mejores condiciones.



Rutinas de la tarde:



La MERIENDA inicia la jornada de tarde. Debe ser ligera y nutritiva.

Los niños y las niñas necesitan un TIEMPO DE JUEGO



principalmente al aire libre. En esta etapa es muy importante crear un hábito de ocio saludable, donde la televisión, tablet, ... ocupen el menor tiempo posible. Las actividades extraescolares pueden ser interesantes sino ocupan todo el tiempo del niño o de la niña.

También debemos crear un espacio y un tiempo determinado (que irá aumentando en función de la edad) para que practiquen TAREAS que requieran una ATENCIÓN MANTENIDA, tales como: colorear, pintar, manualidades, construcciones, puzzles (según edad).



Estas tareas les preparan a para crear, en el futuro, el hábito de estudio; tan importante en la etapa obligatoria.

Rutinas de la noche:



El BAÑO DIARIO es aconsejable hacerlo antes de la cena.



La CENA debe ser temprano, es conveniente que haya separación entre el hábito de cenar y el hábito de irse a la cama.

En este espacio de tiempo podemos:

- Organizar juntos la mochila para el cole.

- Preparar la ropa del cole del día siguiente.



Lavarnos juntos los dientes.

Una vez EN LA CAMA, se da un espacio adecuado para la comunicación y el afecto, pues se encuentran tranquilos y receptivos para hablar sobre cómo les ha ido el día o lo que harán mañana.



También es un buen momento para la LECTURA DE UN CUENTO con el que sellemos esa conexión afectiva, y para fomentar el hábito lector.



Los niños y las niñas en este ciclo deberían dormir como mínimo 10 horas reponer la energía que han gastado. Que duerman lo suficiente es una rutina básica para CREAR EL HÁBITO DE IR AL COLEGIO.

3 AÑOS

¿Cómo soy?

- Cada vez soy más hábil para moverme: subo y bajo escaleras, puedo seguir algún ritmo.
- Me gusta participar en conversaciones, aunque todavía no pronuncio bien algunas palabras.
 - Se decir gracias y por favor cuando es oportuno.
 - Reconozco y nombro colores.
- Soy más hábil con mis manos: hago dibujos y coloreo, se moldear plastilina, hago puzles de 3 o 4 piezas.
 - Pregunto el significado de palabras que no entiendo.
 - Puedo contar algo que me ha pasado o que veo en una imagen.
- Se donde hay más o menos cosas y puedo contar hasta 5.
 - Juego con otros niños en la escuela y en el parque.
- Me gusta hacer cosas yo solo, pero todavía pido ayuda.
 - Soy capaz de vestirme y desvestirme sin ayuda.
 - Ya puedo ir al WC yo solo sin ayuda.
 - Aún tengo rabietas, sobre todo si estoy cansado o enfermo.

¿Qué necesito?

- Déjame que corra, salte y juegue.
- Dibuja conmigo y acepta que dibuje a mi manera.
- Déjame usar la mano que yo quiera para pintar, comer...
 - Responde a mis preguntas con la verdad y con un lenguaje que yo pueda entender.
- Dime con claridad que quieres que haga y ayúdame a seguir tus indicaciones.
- Ponme normas claras y ayúdame a respetarlas, así podré organizarme.
- Ofrézme la posibilidad de relacionarme con otros niños y con otros adultos.
- Confía en mí. Puedo adaptarme a situaciones nuevas.
- Dame tiempo para hacer las cosas yo solo, las rutinas me ayudan y me dan seguridad.
- Dime cuales son mis cualidades.

¿Qué podemos hacer los padres y madres?

ALIMENTACIÓN: Continúa favoreciendo su autonomía en la mesa y ofréndole los mismos alimentos que coméis vosotros.

SUEÑO: Cada vez necesita menos tiempo de siesta por la tarde, ofrézle a cambio momentos en los que pueda relajarse y descansar de su actividad.

HIGIENE: Deja que vaya solo al baño con una pequeña supervisión. También puede lavarse las manos solo, vestirse y desvestirse cada vez con menos ayuda.

COMUNICACIÓN: Háblale de lo que tenga curiosidad por conocer. Deja que se exprese cuando te cuente algo y enséñale a respetar los turnos de conversación. Si se confunde repítele la palabra correcta.

JUEGO: Favorece que juegue con otros niños y fomenta su imaginación.

4 AÑOS

¿Cómo soy?

- Soy más independiente: me peino, puedo recoger mi ropa, los juguetes, etc.
 - Ya no uso pañal por la noche.
- Comienzo a elegir algún amigo de juego.
- Cuando protesto utilizo más las palabras que las pataletas.
- Me gusta disfrazarme e interpretar personajes.
- Soy capaz de pedalear o saltar sobre un pie.
- Tengo más habilidad con las manos: puedo cortar siguiendo una línea, imitar trazos, etc.
 - Mis dibujos cada vez son más elaborados.
- A veces hago preguntas difíciles de responder sobre el nacimiento, la muerte, etc.
- Recuerdo canciones, adivinanzas y partes de cuentos.
 - Cada vez me entretengo más yo solo.
- Utilizo frases para explicar vivencias y también emociones.
- Puedo esperar mi turno para hablar o para hacer una actividad.
- Me gusta que los mayores me sorprendan con adivinanzas y juegos de palabras.

¿Qué necesito?

- Ofreceme tiempo libre para jugar.
- Controla el tiempo que paso viendo la TV, la Tablet, móvil y videoconsola y acompáñame.
- Permíteme investigar y moverme por distintos espacios, aunque me manche.
- Deja que me equivoque para que aprenda a resolver las cosas yo solo.
- Escucha mis protestas y a la vez mantén firme las normas que me has enseñado.
- Sé para mí un buen modelo de conducta a imitar.
- Cuando pregunte ciertas cosas, dime la verdad.
- Ayúdame a comprender los sentimientos y necesidades de los demás.
- Enséñame a reflexionar sobre las consecuencias de mis acciones sobre mí mismo y sobre los demás.

¿Qué podemos hacer los padres?

ALIMENTACIÓN: Proporciónale la mayor autonomía posible en la comida. Deja que ayude a poner y quitar la mesa. Mantén una alimentación lo más equilibrada posible, evita la bollería industrial.

SUEÑO: Sigue ofreciéndole momentos de descanso y garantízale unas horas de sueño suficientes.

HIGIENE: Continúa con los hábitos de autonomía en el baño. Deja que cada vez haga más cosas solo, enséñale a peinarse y recoger su ropa.

COMUNICACIÓN: Habla con él/ella, cuéntale cosas y pregúntale. No prometas o amenaces si no lo vas a cumplir. Trata de negociar en situaciones conflictivas. Recuerda que los premios y castigos tienen que ser inmediatos, medidos y apropiados para su edad.

JUEGO: Comparte actividades al aire libre y fomenta el hábito de recoger al finalizar el juego.

5 AÑOS

¿Cómo soy?

- Me gustan los juegos de riesgo: trepar, correr, dar volteretas, etc.
- Conozco y copio algunos números y letras. Puedo escribir mi nombre.
 - Cuento y conozco los números hasta el 10.
- Me muestro creativo y mi imaginación no tiene límites, puedo dibujar a una persona.
- Puedo permanecer más tiempo atendiendo a lo que me dices y realizando alguna tarea.
- Tengo curiosidad por mi propio cuerpo y el de los demás.
- Me interesan los libros y los cuentos, no solamente por sus imágenes sino también por lo que pone.
- Repito frases hechas que he oído a los mayores o a otros niños/as. Sigo conversaciones.
 - Comienzo a hacer juegos compitiendo con mis amigos.
- Ya soy capaz de compartir con facilidad mis juguetes y me gusta coleccionar cosas.
- Puedo controlar mejor mis reacciones y comprender los sentimientos de los demás.

¿Qué necesito?

- Enséñame a distinguir situaciones de riesgo: cruzar la calle, usar los columpios, etc.
- Déjame participar en conversaciones sobre las cosas que ocurren en casa.
- Sigo necesitando que me proporciones experiencias variadas: excursiones, visitas, ir al cine, etc.
 - Ayúdame a compartir, negociar y respetar.
 - Enséñame a ayudar a los demás.
- Exígeme que cumpla mis pequeñas responsabilidades.
- Si digo palabrotas, no te alarmes, hazme saber que no está bien.
- Favorece situaciones en las que tenga que colaborar con otros niños para realizar alguna tarea.
- Ayúdame a conocerme, a valorar mis cualidades y a mejorar.
 - Permíteme vivir experiencias fuera de casa.

¿Qué podemos hacer los padres?

ALIMENTACIÓN: Deja que use el cuchillo y el tenedor.

Animale a ayudar en tareas fáciles de la cocina.

Mantén una alimentación equilibrada.

SUEÑO: Ya se puede ir solo/a a la cama. Es muy importante que le ayudes a respetar la hora de acostarse.

HIGIENE: Motívale a vestirse y desvestirse solo/a, bañarse, peinarse y recoger su ropa. Ayúdale a continuar con el hábito de lavarse los dientes después de cada comida.

COMUNICACIÓN: Préstale atención cuando quiera hablarte. Respeta sus opiniones y fomenta las conversaciones.

JUEGO: Deja que juegue con su grupo de amigos. Será importante también que sigas jugando con él, en ocasiones.

La importancia de poner Límites y Normas



Todos los niños y niñas necesitan que sus padres y madres les pongan límites adaptados a su edad y capacidad, les ayudan a crecer y les da seguridad.

Son conflictos normales y sirven para ayudar a los niños/as a estructurarse psíquicamente.

Los límites son normas que representan ciertas prohibiciones, supone no dejarles hacer todo lo que quieran y les ayuda a aprender a frustrarse, lo que conlleva que a veces aparezcan lloros y rabietas.

Pautas para establecer límites:

- Ponerlos con cariño y firmeza.
- Ser constante y hacerlo inmediatamente después de haber ocurrido.
- Dar pocas normas y muy claras, adecuadas a su nivel de comprensión y edad.
- Las normas deben ser consensuadas previamente por los adultos.
- Explicarles las normas y la utilidad que tienen, no conviene que consigan las cosas por medio de rabietas.
- Al expresar la prohibición es importante marcar el "NO" para dar la acción y a continuación dar la orden en positivo.
- Debemos decirles siempre la verdad. La confianza en lo que dicen y hacen los padres o madres es fundamental para su crecimiento.
- Hay que tener sentido común al imponer las normas y nunca ser excesivamente rígidos.
- Hay que evitarles el daño y a la vez dejarles que prueben, exploren y aprendan por sí mismos y desarrollen sus capacidades mediante el ensayo-error. Esto hará que tengan iniciativa y seguridad en sí mismos.

Recuerda...

Los padres y madres debemos transmitir a nuestros hijos e hijas que IR AL COLEGIO es muy importante para nosotros. Familia y escuela han de ir de la mano.

Debemos acompañar a nuestros hijos e hijas en su proceso de aprendizaje, cada niño/a es único. Es importante valorar positivamente sus éxitos y animarles a intentarlo de nuevo en sus fracasos.

