NOS PREPARAMOS EN VERANO

PARA IR

“AL COLE DE LOS MAYORES”

PERÍODO DE ADAPTACIÓN

1. **¿Qué es el período de adaptación?**

- Es un proceso de ajuste de padres, maestros y niños, con el objeto de facilitar la adaptación de los niños al centro. Se necesita un tiempo para que nos adaptemos todos: padres, profesores y niños.
- Es un tiempo en el cual se va haciendo familiar un nuevo entorno: espacio, lugar, personas,…es un tiempo para familiarizarse unos con otros. Es un tiempo en el cual el niño va elaborando los sentimientos y emociones que le provoca la nueva situación sin la familia en un entorno nuevo.
- Es un proceso personal, es algo que el niño hace suyo, algo propio que él tiene que construir. La ayuda que los padres y maestros podemos ofrecerle es indispensable para la superación de este momento.
- El período de adaptación comienza ahora, comienza con vosotros, mientras hacéis el trabajo de que vuestros hijos empiecen a hacerse a la idea; sois vosotros los que empezáis a asimilarlo. Porque ellos viven el presente.

2. **¿Cómo podemos ayudar los adultos al niño? (Hablamos de la capacidad que ellos ya tienen)**

- **Hablándoles de que van a ir a un colegio de mayores** y que ya no necesitan chupete, pañal... ni esas cosas de "pequeñajos". No se trata de hacerles mayores de repente. Os estamos hablando de la capacidad que ellos ya tienen. Ellos se conciben a sí mismos por la forma en que les tratamos (si les tratamos como bebés, se concebirán y actuarán así).

- **Proponiendo a los niños límites claros para que puedan regular su conducta.** Los niños necesitan referentes claros para crecer, y esto significa la necesidad de un adulto que tenga claro su bien. Es el adulto, el profesor, el padre el que decide cómo y cuándo se han de hacer las cosas. No les podemos dar a ellos la responsabilidad de decidir si comen o no, si van a dormir ahora o más tarde, o si se quieren quedar a comer en el colegio o en casa. No importa si nos equivocamos al poner un límite, esto no es definitivo en el desarrollo de la personalidad de los niños, lo que es definitivo es que ellos se encuentren con un adulto seguro y tranquilo de su bien por encima de sus caprichos, o pataletas. Los niños que no aprenden a obedecer a los adultos no conseguirán regular sus emociones ni su conducta y no serán capaces de obedecerse a sí mismos .

- **Favoreciendo el desarrollo de su autonomía personal y en las tareas habituales, tanto en casa como en el colegio.** Con ello les estáis mostrando que confiáis en ellos, que se están haciendo mayores, que ellos pueden hacerlo. Y de esta forma empiezan a confiar en sí mismos, sin miedo y disfrutando del descubrimiento de todas las cosas nuevas que supone la entrada en el colegio. Os sugerimos especialmente los siguientes aspectos:

Control de esfínteres: A esta edad los niños ya son capaces de controlar esfínteres, por lo que es muy importante que no usen pañal durante el día; esto les ayuda a ser más autónomos, a sentirse más cómodos y les hará relacionarse con mayor seguridad. Este proceso necesita un tiempo y si no lo tiene conseguido, en el verano con el buen tiempo, es más sencillo empezar.
Si en septiembre hay algún niño que no lo ha conseguido necesitamos que nos lo digáis , para estar más atentas a ellos.

Alimentación: Los niños de tres años necesitan una dieta variada y ya son capaces de masticar todo tipo de alimentos. Si no se fomenta la masticación y con ello el fortalecimiento del aparato fonador interferirá en la pronunciación y articulación del lenguaje. Otra cosa es que haya alimentos que les gusten menos, por el sabor o la textura y siempre se puede invitar a probar un poco. Queremos que la comida sea también un momento de relación social y de disfrute con los amigos, y con la familia en casa. Además ya pueden empezar a comer solos, aprovechad el verano para que practiquen, o se manchen menos. Por supuesto que si necesitan ayuda debéis facilitársela pero dejadles que se vean solos comiendo, que vean que pueden hacerlo. La seguridad con la que planteais las cosas es vital, si lo hacéis convencidos, los niños lo aceptarán mejor.

Sueño : El sueño infantil cumple una función reguladora y reparadora en el organismo y a esta edad los niños necesitan de 10 a 13 horas de sueño . No dormir lo necesario tiene consecuencias sobre el estado de ánimo, la atención, las capacidades motoras, el aprendizaje y el desarrollo de los niños . Es fundamental generar unos hábitos y una rutina en cuanto al horario, el lugar donde duermen, y establecer una “cadena de sucesos” que precedan sistemáticamente al hecho de irse a la cama: baño, cena, lavarse los dientes, cuento, etc.

Otros hábitos en los que pueden iniciarse son vestir y desvestirse solos (aunque todavía necesiten ayuda con algunas prendas), y realizar algunas tareas de aseo personal (lavado de manos, de cara, bañarse solos, lavarse los dientes, etc.). Necesitan ser acompañados pero dejarles que lo hagan de la forma más autónoma posible, aunque lo hagan mal y se mojen o manchen. Después podéis ver con ellos qué cosas pueden facilitar hacerlo mejor, como por ejemplo remangarse previamente, subirse a un taburete si no llegan bien, abrir poquito el grifo, etc. Hacedlo con él para que vea cómo se hace.

Lenguaje: A esta edad se produce un progreso notable en este área, por lo que os sugerimos que continuéis estimulando su vocabulario haciéndoles partícipes en pequeñas conversaciones, respondiendo a sus preguntas, contándoles cuentos, cantando canciones, lo que veis cuando vais de paseo, de viaje, etc. Esto es fundamental para relacionarse, el lenguaje le ayuda a que todo se le haga familiar. El 80% del lenguaje se aprende por imitación, por eso hay que darles modelos adecuados y oportunidades a los niños.

Desarrollo motor: aprovechad el verano para provocar situaciones en las que el niño se mueva libremente, supervisando sus progresos, con cautela y sin miedo. Favorecer el que suban y bajen escaleras, que salten, que corran, den volteretas, patadas a los balones...porque fomenta el conocimiento de su propio cuerpo, la orientación espacial, y porque favorece el desarrollo del resto de las áreas.

Os hemos hablado de todo aquello que favorece el desarrollo adecuado de vuestros hijos. Pero somos conscientes de la normalidad con la que se trata el uso de los aparatos electrónicos desde edades tempranas: móviles, iPads, etc. No podemos dejar de deciros que esto es perjudicial para este desarrollo adecuado, tanto para el sueño, desarrollo motor, lenguaje, hábitos alimenticios…. ¡Todo!. En verano tenéis la oportunidad de ofrecerles días SIN PANTALLAS. Y para vosotros mismos, reducir también esta adicción que se nos mete sin darnos cuenta y sustituye conversaciones familiares, con amigos, juegos de parque, dibujos, cantar juntos….

Estamos convencidos de que este trabajo ayudará a vuestros hijos a adaptarse al colegio con más seguridad y confianza en sus posibilidades, fomentando así su autoestima, al tiempo que les capacita para adquirir los aprendizajes escolares propios de la edad.

3. **Para facilitar la adaptación, proponemos desde el centro la incorporación de los alumnos en grupos reducidos durante la primera semana de Septiembre**, permaneciendo en el colegio durante toda la jornada desde el primer día. (Se os informará a principios de septiembre -por telefono- del día que cada uno de vuestros hijos se incorporará y del grupo y nombre de su tutora).