

## 2. ¿QUÉ HAY EN EL CIELO?

### Hábitos y bienestar emocional

Consideramos importante trabajar de forma cooperativa y colaborativa con las familias en el proceso educativo del niño y la niña, lo que repercutirá en su buen desarrollo. Ofrecemos esta información que puede ser útil para transmitir a las familias los saberes que se abordarán en esta situación de aprendizaje.

A lo largo de esta segunda situación de aprendizaje hablaremos de lo que vemos en el cielo, el Sol, la Luna, las estrellas, etc., y algunos fenómenos meteorológicos. Puesto que hemos cambiado ya de estación, hablaremos sobre el otoño y cómo influye este cambio en nuestras vidas.

Entre otros contenidos, aprenderemos a vivenciar el valor de «**pensar en los demás**», a practicar las habilidades sociales de «**dar los buenos días y las buenas noches**» y a respetar la norma de clase «**colgar la ropa en el perchero**». Se recomienda reforzarlos en casa con el fin de convertirlos en hábitos.

En música, descubriremos «**los cascabeles**» y la emoción que se trabajará es «**el miedo**».



### CONSEJOS PRÁCTICOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A SER AUTÓNOMOS

A los tres años los niños y niñas están en una etapa clave para comenzar a adquirir autonomía personal en su vida cotidiana. Cada pequeña tarea en la que participen activamente contribuye a su desarrollo físico, cognitivo, afectivo y social, así como a fortalecer su seguridad y confianza.

Algunos consejos para favorecer su autonomía son:

- **El control psicomotriz:**
  - Permitir que se vistan y desvistan solos aunque tarden más tiempo.
  - Ofrecer prendas fáciles de manejar: cremalleras grandes, velcros, pantalones sin botones.
  - Fomentar que suban y bajen escaleras sin ayuda, siempre con supervisión.
  - Darles la oportunidad de servirse agua o comida con utensilios adaptados.



- **El lenguaje:**
  - Nombrar los objetos y acciones que realizan mientras se visten, se lavan o recogen, para que asocien palabras con sus actos.
  - Darles instrucciones sencillas y claras: «Guarda tus zapatos en su sitio, por favor».
  - Pedirles que expliquen lo que están haciendo mientras realizan una tarea autónoma.
  - Usar frases de refuerzo: «Has guardado tus juguetes tú solo/a, qué bien».

- **La cognición:**

- Permitirles elegir entre dos opciones: «¿Quieres el vaso azul o el rojo?».
- Fomentar la manipulación e investigación de objetos con los cinco sentidos para hacer sus propios descubrimientos.
- Ofrecer juegos de puzzles, encajes, dominós, etc.

- **La autonomía personal:**

- Trabajar los hábitos de higiene, alimentación, vestido y descanso.
- Animarles a recoger los juguetes, colaborar en poner y quitar la mesa, etc.



- **La afectividad:**

- Valorar cada pequeño logro que realicen solos o solas.
- Mostrar paciencia cuando sus intentos no resulten perfectos, reforzando el esfuerzo más que el resultado.
- Brindarles seguridad emocional para que se atrevan a hacer cosas nuevas sin miedo a equivocarse.
- Establecer límites claros desde el afecto, explicando las razones de cada norma.



- **La socialización:**

- Practicar habilidades sociales como: dar los buenos días y las buenas noches.
- Llevarlos al parque para que se relacionen con otros niños y niñas de su edad.
- Fomentar que pidan ayuda si la necesitan y que ofrezcan ayuda a sus amigos y amigas.



## PARA TRATAR EN FAMILIA

### LA ALIMENTACIÓN

Es muy importante enseñar a los niños y niñas a comer sano, puesto que todos los hábitos alimentarios que se adquieren en la infancia suelen perdurar hasta la edad adulta.

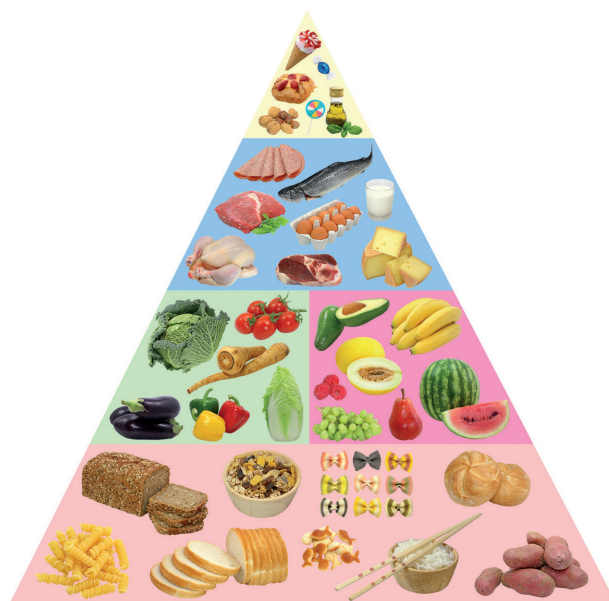
Cuando hablamos de comer sano nos referimos a llevar una dieta equilibrada y variada, y a tener unas costumbres correctas que faciliten una buena digestión y el aprovechamiento de la comida.

Es necesario que tanto niños y niñas como adultos incluyamos en nuestra dieta alimentos de todos los grupos en los que se divide la pirámide nutricional, en la proporción que se indica.

Una dieta equilibrada ha de incluir: proteínas, hidratos de carbono, grasas saludables, vitaminas, fibra y suficiente agua.

### Almuerzo sano

Se trata de que lleven al colegio un almuerzo diferente cada día de la semana, de manera que sea variado y aporte a su organismo las sustancias y vitaminas que necesitan (fruta, lácteos...).



Aunque esta propuesta es voluntaria, agradeceríamos que os implicarais en ella, pues generalmente están motivados a comer algo, aunque no les guste, cuando ven que todos sus compañeros y compañeras lo comen también.

Este sería el calendario de un «almuerzo sano». Si os gusta, recortadlo y ponedlo en la nevera con un imán.

A modo de ejemplo proponemos el siguiente:

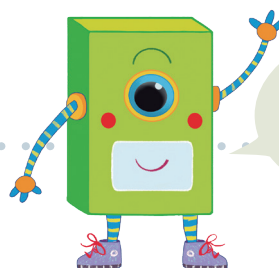
**Lunes:** embutido (sándwich de pechuga de pavo cocido con pan integral).

**Martes:** fruta (plátano, manzana, uvas...).

**Miércoles:** lácteo (pan integral con queso, un yogur natural).

**Jueves:** fruta (macedonia de fruta fresca).

**Viernes:** *snack* vegetal (humus con palitos de zanahoria o bocadillo de aguacate y queso fresco).



¡ALMUERZO SANO!

