

3. ¿QUIÉNES ERAN LOS GRIEGOS?

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 los saberes que se abordarán en esta situación de aprendizaje.

Puesto que hemos cambiado ya de estación, hablaremos sobre el invierno y cómo influye este cambio en nuestras vidas. Entre otros contenidos, aprenderemos a vivenciar el valor de «**la solidaridad**», a practicar la habilidad social de aprender a jugar con otros niños y niñas, pidiéndoselo: «**¿quieres jugar conmigo?**», y a respetar la norma de clase «**trabajar en silencio**», que recomendamos reforzar en casa con el fin de convertirlos en hábitos.

En música, descubriremos «**la guitarra**». Y aprenderán nuevo vocabulario relacionado con la antigua Grecia. Además, la emoción que se trabajará es «**el miedo**».

CONSEJOS PARA FAVORECER SU CRECIMIENTO

Uno de los aspectos más importantes a los cuatro años es su espectacular desarrollo físico, con un notable estiramiento de su cuerpo. Su lenguaje se vuelve muy imaginativo y expresivo, y realizan muchas preguntas. Empiezan a aparecer las primeras abstracciones en sus rutinas. Su autonomía continúa mejorando: comen solos, se ponen y se quitan algunas prendas sin ayuda y van controlando los esfínteres durante el día. Son más sociables, aunque a veces pueden surgir peleas con otros niños. Es una etapa de bastante inestabilidad emocional, pueden mostrarse tímidos ante personas desconocidas y, generalmente es la edad en la que empiezan a desaparecer los caprichos.

Algunas actividades para favorecer su crecimiento son:

- **El control psicomotriz.** Actividades motrices en el parque: rampas, balancines, columpios, patinete, bicicleta, pelota, etc. y caminar siempre que se pueda. El juego con materiales que puedan manipular: plastilina, barro, arena, etc. Dibujar, colorear, pintar; juegos de construcciones; juegos de apilar, recortar, pegar, etc.
- **El lenguaje.** Hablar con ellos, conversando en las distintas situaciones que se presentan a lo largo del día. Leerles cuentos y que nos los cuenten después. Observar y comentar la información escrita que nos rodea. Hablarles con claridad y con una pronunciación correcta, sin utilizar diminutivos ni las palabras que ellos dicen mal.
- **La cognición.** Estimular sus sentidos. Verbalizar las experiencias. Jugar a juegos de construcciones, rompecabezas, dominós, mecanos. Alargar cada vez más los períodos de atención y haciendo que nos miren a los ojos cuando les hablamos.
- **La autonomía personal.** Dejarles hacer solos lo que puedan, pero bajo nuestra vigilancia para evitar malos hábitos. Trabajar los hábitos de higiene, alimentación, vestido y descanso con oportunidades de ser cada vez más autónomos.
- **La socialización.** Llevarlos al parque para que se relacionen con otros niños y niñas de su edad. Poner en práctica habilidades sociales: pedir las cosas por favor, solicitar lo que necesitan, etc. Hacer que conozcan las normas y límites que se deben respetar.
- **La afectividad.** Crear un ambiente cálido y de seguridad afectiva, demostrándoles afecto y valorando las cualidades positivas. Jugar con ellos, dedicándoles todos los días un ratito. Saber «decirles que no». Tienen que aprender a hacer frente a situaciones en las que las cosas no salen como ellos quieren.

PARA TRATAR EN FAMILIA

LOS MIEDOS

A la edad de cuatro años, la mayoría de los niños y niñas desarrollan miedos: a la oscuridad, a separarse de sus padres, a la sangre, a quedarse solos, a seres imaginarios, a personas disfrazadas, etc.

Los cuatro años es la edad de la imaginación y, por esta razón, pueden confundir la realidad con la ficción. Sus temores suelen ser producto de su imaginación: la bruja, el lobo, el gigante malvado, el dragón, los monstruos, los piratas, etc.



Pero hay niños y niñas que no tienen miedo a nada y se atreven con todo sin saber si están preparados.

Así pues, determinados tipos de miedo pueden ser buenos, pues funcionan como un mecanismo de alarma que nos ayuda a evitar riesgos innecesarios.

CONSEJOS PARA SUPERAR LOS MIEDOS

- **Observar y explorar cuentos** para buscar escenas que sean de miedo para después comentarlas juntos, buscando la causa del miedo de los personajes: ¿de quién tienen miedo los cerditos?, ¿de quién tienen miedo Hänsel y Gretel?, ¿de quién tiene miedo Caperucita Roja?, etc. Dramatizar estas escenas de miedo con ellos, a través de juegos.

- **Dialogar** con los niños y niñas sobre situaciones que les producen miedo, permitiendo que lo exterioricen con el fin de ayudarles. Fruto de ese diálogo podemos darle herramientas para afrontarlos. Al exteriorizarlos les entenderemos mejor y así, iremos ayudándoles a eliminarlos.
- **Inventar palabras mágicas** que dichas en voz alta y con los ojos cerrados ayuden a superar los temores, como, por ejemplo: «En un plisplás, miedo, ¡tú te vas!», «¿Miedo yo? Ja, ja, ja».
- **Calmar sus miedos** comprobando, por ejemplo, que no hay ningún «monstruo» bajo la cama; esta simple acción, y otras similares, les ayudarán a sentirse más seguros. Nos comentarán sus miedos y comprobaremos que son fruto de su imaginación. Una voz suave, una música tranquila y unas caricias ayudarán a reducir la tensión fruto de ese miedo que sufren en un momento determinado.
- **Ser creativos** e inventarse un «dispositivo contra monstruos» (una goma de borrar monstruos, unas gafas «vencemiedos», un «atrapamiedos»...), para que lo tengan siempre cerca y puedan sentirse más tranquilos con él. También podemos decirles que con la escoba los barreos y echamos fuera, etc.

Uno de los miedos más comunes que los niños y niñas tienen es a la oscuridad. Suele asociarse a las pesadillas que sufren durante la noche, y que para ellos son de contenido desagradable o amenazador. Las pesadillas acostumbran a aparecer entre los tres y los seis años. La mayoría de los niños y niñas superan el miedo a la oscuridad, pero en algunos casos persiste largo tiempo.

Durante esta edad es importante potenciar, a través de cuentos, canciones y juegos, el contacto agradable y positivo con la oscuridad.

Consecuentemente, es preciso evitar aquellas películas y cuentos infantiles que relacionan a los malos con la oscuridad.

Es bueno practicar juegos divertidos en la oscuridad como: la gallinita ciega, sombras chinescas, regalos escondidos en la oscuridad, el escondite, etc.