

5. ¿CÓMO SON LOS ÁRBOLES?

Hábitos y bienestar emocional

Consideramos importante trabajar de forma cooperativa y colaborativa con las familias en el proceso educativo de los niños y niñas, 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 de estación, hablarles sobre la primavera y cómo influye este cambio en nuestras vidas, alimentación y vestido. Invitarles a realizar salidas al parque o al campo, para que observen árboles o visiten alguna huerta con árboles frutales, con el fin de que valoren lo que nos dan y aprendan a respetarlos y cuidarlos. Además, entre otros contenidos, aprenderemos a vivenciar el valor de ser «**agradecido y agradecida**», a practicar la habilidad social de «**hacer preguntas**» y a respetar la norma de clase «**pedir permiso**», que recomendamos reforzar en casa con el fin de convertirlos en hábitos.

En música, descubriremos «**la trompeta**». Y aprenderán nuevo vocabulario relacionado con los árboles, además de trabajar como emoción «**la alegría y la tristeza**».

CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A TENER UNA BUENA SALUD

Es importante que nuestro cuerpo sea fuerte, esté sano y lleno de energía. Y en el caso de nuestros hijos e hijas, más.

Para asegurarnos de que nuestros pequeños rebusan salud, es conveniente seguir los siguientes consejos:

- **Comer bien.** Ni mucho ni poco y de todo. En una dieta saludable y variada no debe faltar: frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y proteínas.

- **Beber agua suficiente.** El cuerpo la consume a lo largo del día debido a las actividades que se realizan, por lo que se debe reponer para mantener una buena hidratación.
- **Tener una buena higiene.** Ducharse, limpiarse los dientes tras las comidas, lavarse las manos antes y después de comer, limpiarse cuando se va al váter, y convertir estas acciones en hábitos.
- **Respirar aire puro.** En lugares limpios, donde se puedan hacer respiraciones profundas para oxigenar los pulmones.
- **Practicar actividades físicas.** Salir a parques públicos y dejar que se diviertan en los juegos apropiados a su edad y jueguen con otros niños y niñas, corran, anden en bicicleta, etc.
- **Descansar bien.** Dormir un mínimo de nueve horas, porque el cuerpo necesita descansar para levantarse con energía al día siguiente. Practicar la relajación cuando veamos que están agitados, les pondremos una música tranquila y les daremos un masaje suave.
- **Estar contentos y alegres.** Reír proporciona al cuerpo bienestar y vitalidad. Proporcionar situaciones alegres y divertidas.
- **Evitar el estrés.** Evitar sobrecargarlos con actividades extraescolares. Necesitan tiempos de juego, de relajación y para recrear sus aficiones.
- **Mantener una rutina diaria.** Establecer un horario y respetarlo siempre que se pueda con el fin de que sepan por anticipado lo que van a hacer en cada momento. Esto les ayudará a situarse en el tiempo y controlar sus hábitos.
- **Acudir al servicio de pediatría.** Es necesario realizar revisiones periódicas para prevenir enfermedades, cumplir con el plan de vacunación y que les revisen la vista, el oído, la garganta, los dientes, etc.

PARA TRATAR EN FAMILIA

LOS BUENOS MODALES

Los buenos modales son aquellos hábitos que nos ayudan a tener un comportamiento agradable y correcto ante los demás. De su buen uso van a depender las relaciones sociales y de convivencia. La paciencia y el buen ejemplo serán las principales herramientas para enseñarlas. Presentamos algunas pautas que ayudan a relacionarse y a convivir de una manera correcta con el mundo que les rodea.

- **Pedir las cosas por favor y dar las gracias.** Desde muy pequeños, hay que utilizarlas al dirigirse a ellos e insistir en que hagan lo mismo. Un buen truco es presentárselas como una fórmula mágica para obtener sus necesidades y en señal de agradecimiento.
- **Saludar.** Al principio, bastará con un simple «hola» y, a medida que vuestros hijos o hijas se vayan haciendo mayores, podéis pedirles que perfeccionen su saludo diciendo «buenos días» o «buenas tardes».
- **Esperar el turno para hablar.** Tienen que entender que hay situaciones en las que tienen que esperar respetando las conversaciones de los adultos, no interviniendo si no es del todo necesario.



- **Respetar los objetos de los demás.** Este es un momento muy propicio para enseñarles a cuidar aquello que no es suyo, y a no coger sin permiso lo que es de otras personas.

- **Disculparse y pedir perdón.** Utilizar estas palabras para arreglar pequeñas situaciones de conflicto. A medida que se vayan haciendo mayores, pedirles que las utilicen también como norma de cortesía y de respeto.
- **Comportarse adecuadamente en la mesa.** Los buenos modales en la mesa se manifiestan a través de una serie de rutinas: lavarse las manos antes de comer, ayudar a poner y a quitar la mesa, no levantarse del asiento durante la comida, utilizar la servilleta, no jugar con los cubiertos, evitar hacer ruido al beber, no sorber, comer con la boca cerrada, etc.



- **Sonreír.** Una sonrisa puede demostrar amabilidad y acercarnos a los demás. También puede hacernos sentir bien cuando nace de un sentimiento genuino. Es importante sonreír cuando realmente lo sientes y no solo para agradar a otros.

No se trata de abrumarlos con todo lo que deben hacer, la mejor enseñanza es un buen ejemplo. Y a esta edad, ya deben ser capaces de adquirir estos hábitos.

El siguiente juego puede ayudar a desarrollar los buenos modales.

- **El juego del código secreto.** Se trata de que establezcáis y pactéis juntos un «código secreto» con el que dirigiros para que el niño o niña sepa qué norma de educación debe utilizar. El código es tan sencillo como utilizar la primera sílaba de aquello que queremos que haga. Por ejemplo: SA (saludar), POR (por favor), GRA (gracias)-SA POR GRA.