

1. ¿QUÉ HAY DENTRO DE MÍ?

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 «¿Qué hay dentro de mí?». Además de conocer cómo es su cuerpo por dentro, aprenderemos a vivenciar el valor de «dialogar», a practicar las habilidades sociales de «me presento» y a respetar la norma de clase «soy puntual». También descubriremos los instrumentos que componen «la orquesta y su director», se trabajará la emoción de «la felicidad» y la resolución de conflictos «orientación de conductas conflictivas». Se recomienda reforzarlas en casa con el fin de convertirlas en hábitos. También daremos a conocer las características de los niños y niñas de cinco años y lo que pueden hacer solos.

CONSEJOS PARA LA VUELTA AL COLEGIO

Como los niños y niñas ya conocen el centro, los primeros días de colegio no van a ser tan intensos como lo pudieron ser los dos años anteriores. Después de un verano largo, en el que se han relajado las normas, los horarios y las rutinas, comienzan de nuevo el colegio y con él vuelven los hábitos y las obligaciones diarias. Es probable que los primeros días les cueste un poco levantarse temprano, vestirse solos, ordenar la habitación antes



de ir al cole, desayunar con tiempo o dejar preparado la noche anterior todo lo necesario para el colegio. Aún así, son cosas que ya deben hacer sin recurrir a nadie, aunque vosotros los superviséis. Podéis utilizar las siguientes herramientas para hacerles más llevadera su asistencia a clase:

- **Recordar las normas de años anteriores.** Preguntarles si recuerdan las normas que deben cumplir: cómo entrar, cómo ponerse en fila, cómo comportarse en clase, cómo ordenarla...; así estrecharéis lazos entre el aula y la familia.
- **Conocer lo que han hecho cada día** y si lo han sabido hacer todo bien. Tanto si la respuesta es afirmativa como si no, mostrar interés por ayudarlos a reforzar lo trabajado en el aula. Esto les dará más seguridad y tranquilidad.
- **Interesarse por las canciones que aprenden, quiénes son sus amigos, a qué juegan en los recreos,** quiénes son los responsables de las tareas de clase esa semana, qué cosas tienen a su disposición, lo que más les gusta de sus compañeros y compañeras y de su docente, etc.
- **Darles seguridad y mostrarse pacientes si algún día no quieren ir al colegio.** Explicarles que todos tenemos obligaciones y que la suya es precisamente esa, asistir al colegio para aprender muchas cosas nuevas, y jugar con sus amigos y amigas.
- **Reforzar de manera positiva todos sus logros y ayudarles en sus pequeñas frustraciones.** El equivocarse, asumir y corregir errores también los ayuda a crecer. Si cuentan con nuestro apoyo y comprensión reforzarán su autoestima, no dudéis en apoyarlos y evitar comentarios negativos que les pueden hacer mucho daño.
- **Tener una relación directa de colaboración y cooperación con el tutor o tutora.** Esto ayudará a que encaren con optimismo su último curso de Infantil y que sus logros sean de provecho de cara a la próxima etapa.

PARA TRATAR EN FAMILIA

LAS COSAS QUE PUEDEN HACER SOLOS

Los niños y niñas a los cinco años pueden hacer muchas cosas solos. Esto les va a proporcionar autonomía para crecer más seguros de sí mismos, alegres, y relacionarse de manera más saludable en la sociedad.

Según van creciendo van siendo más independientes, aunque necesitarán apoyo, orientación y mucho amor.

Alguna de las actividades que pueden hacer son:

- **Vestirse y desvestirse.**
- **Comer sin ayuda, solo o sola,** e incluso ser capaces de partir alimentos blandos con el tenedor.



- **Lavarse la cara, las manos y los dientes.**



- **Ordenar su habitación** y recoger la ropa que utilizan.

- **Ayudar en pequeñas tareas del hogar** (poner y quitar la mesa, llevar la ropa sucia al cesto, etc.)



- También es el momento de **asumir pequeñas responsabilidades:** recoger el plato de la comida, ordenar sus juguetes, etc.
- **Realizar algunas tareas que le hayan mandado en el colegio** e incluso reconocer cuándo hace las cosas mal, entendiendo los pequeños castigos que se le impongan.
- Ofrecemos una ficha que se puede utilizar para ver los progresos que en este sentido van haciendo. Únicamente tendrán que colorear los marcos de los hábitos que ya tienen adquiridos y seguir coloreando más, a medida que vayan consiguiendo otros nuevos. Con la finalidad de que conozcáis un poco más a vuestros hijos e hijas, os ofrecemos unas pinceladas del desarrollo psicoevolutivo en estas edades.



QUÉ PUEDO HACER SOLO O SOLA

ME VISTO



ME LAVO



COMO SIN AYUDA



RECOJO LOS JUGUETES



ORDENO MI ROPA



AYUDO EN CASA



- Colorea los marcos de los hábitos que ya sabes hacer solo o sola y, a medida que vayas consiguiendo hábitos nuevos, colorea los marcos correspondientes.

CONOCIENDO A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE CINCO AÑOS

A los cinco años comienza la «segunda infancia». Los conocimientos adquiridos hasta ahora se consolidan y fraguan. Entre las características más significativas, destacan:

- **Control somático y psicomotriz:** Hay cambios en estatura y peso, van definiendo su lateralidad, generalmente usan su mano o pie más hábil, el sueño y la vigilia se van adaptando a la rutina familiar. Se afianza la identidad sexual.

Favorece su desarrollo:

- Seguir una rutina general diaria: comida, higiene, juego y descanso.
- Actividades psicomotrices en el parque y en espacios amplios.
- La práctica de algún deporte: natación, bicicleta, patinar, etc.

- **Lenguaje:** Han perfeccionado el lenguaje, la articulación es correcta y emplean un vocabulario variado y muy amplio.

Formulan preguntas y ajustan sus respuestas a la pregunta. Comienzan a leer y escribir algunas palabras.

Favorece su desarrollo:

- Juegos de lenguaje: cuentos, imágenes, láminas, poemas, adivinanzas.
- Conversaciones libres y dirigidas sobre temas de la vida cotidiana.
- La emisión de mensajes claros y directos por parte del adulto y responder a sus preguntas.

- **Es mucho más lógico:** Ya pueden hacer serias de varios elementos y clasificaciones de objetos. Su curiosidad y deseo de aprender son fuentes de motivación. Se sienten atraídos por los números y los utilizan para resolver algunas operaciones y situaciones problemáticas sencillas. Los conceptos temporales les resultan más comprensibles, sobre todo si se relacionan con acontecimientos de distinto tipo. La representación de la figura humana es mucho más completa, con detalles de la vestimenta.

Favorece su desarrollo:

- Investigar objetos y materiales y hacer sus propios descubrimientos.
- Juegos de puzzles, encajes, dominós, construcciones, etc.

- **Autonomía personal:** Es más independientes, ya que hacen muchas cosas por sí mismos. Se entretienen solos durante un tiempo. Se sientan correctamente a la mesa y usan los cubiertos. Recogen, organizan y limpian después de jugar. Hacen recados sencillos.

Favorece su desarrollo:

- Delegar en ellos responsabilidades.
- Solicitar su colaboración en algunas tareas que hace el adulto.
- Dejarles tomar decisiones de acuerdo a su edad.
- Presentar un aspecto saludable e ir bien arreglados, peinados y aseados.

- **Socialización:** Se halla en la etapa del juego socializado, compartiendo materiales con los demás. Disfrutan en juegos de competición y comienzan a aceptar sus reglas y otras propuestas. Valoran la amistad y se dejan influenciar por opiniones y actitudes de amigos y amigas. Buscan ser reconocidos más allá de su grupo familiar.

Favorece su desarrollo:

- Poner en práctica habilidades sociales: saludar, despedirse, pedir las cosas por favor, preguntar, tomar iniciativas...
- Participar en juegos con otros niños y niñas.

- **Afectividad:** Son decididos/as y más reservados/as. Sus estados de ánimo son pasajeros y se reponen rápidamente si estos son malos. Poseen mucho amor propio y se esfuerzan en la superación de dificultades. Muestran su preferencia por compañeros o compañeras.

Favorece su desarrollo:

- Crear un clima cálido y en el que perciban seguridad afectiva.
- Poner unas normas y límites que se deben respetar.
- Elogiar y valorar sus cualidades positivas y corregir las negativas.