

## 2. ¿QUÉ HAY MÁS ALLÁ DEL CIELO?

### Hábitos y bienestar emocional

Consideramos importante trabajar de forma cooperativa y colaborativa con las familias en el proceso educativo de cada niño y 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 otoño y cómo influye este cambio en nuestras vidas. Y para que participen en la decoración de la clase, los niños y niñas pueden hacer con la familia un *collage* de otoño. Deberán recortar en revistas imágenes de hojas, setas, frutos y paisajes otoñales para pegarlas en una cartulina, creando así su propio *collage* de otoño y llevándolo después al colegio.

Entre otros contenidos, aprenderemos a vivenciar el valor de «**la amistad**», a practicar la habilidad social de «**hablar con amabilidad**», a respetar la norma de clase «**respetar el turno**»; y a resolver conflictos «**sin ser dominante**». Se recomienda reforzarlas en casa con el fin de convertirlas en hábitos. En música, descubriremos la «**batería**», que pueden confeccionar una en casa con una caja de cartón y unas tapas de cazuelas.

Además, la emoción que se trabajará es «**la frustración**».

### CONSEJOS PARA CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

- **Comida variada**

A esta edad ya pueden empezar a entender la importancia de no comer siempre lo mismo todos los días. Es fundamental realizar comidas variadas que les aportará una mayor variedad de vitaminas y proteínas fundamentales para su correcto crecimiento y desarrollo.



- **No abusar de ciertos alimentos**

Hemos de ser conscientes que nuestros hijos e hijas nos solicitarán los alimentos que más les gusten, sobre todo, los ricos en azúcares y carbohidratos, y rechazarán otros que no son de su agrado. Hemos de conseguir que paulatinamente acepten todo tipo de alimentos para que su alimentación sea completa.

- **Favorecer el consumo de frutas y verduras**

A muchos niños y niñas les cuesta consumir frutas y verduras, que son ricas en fibra y vitaminas. Sin embargo, si normalizamos su consumo en casa, poco a poco se irán acostumbrando y acabarán disfrutándolas.



- **Evitar productos procesados e industriales**

Por comodidad, los productos procesados e industriales se van introduciendo cada día más en nuestros hogares. Sin embargo, es importante esforzarnos por reducir su consumo y sustituirlos por alimentos naturales, preferiblemente elaborados en casa.

- **Cuidar el tamaño de las porciones**

A la hora de servir las raciones de comida a nuestros hijos e hijas hemos de recordar que necesitan menos cantidades que los adultos. Por tanto, no olvidemos este consejo a la hora de servir su porción en el plato.

- **Beber mucha agua y evitar las bebidas carbonatadas**

El consumo de agua es fundamental para mantener una correcta hidratación. Es importante beber agua y evitar los refrescos y otras bebidas azucaradas, ya que no benefician la correcta alimentación de nuestros hijos e hijas.

## PARA TRATAR EN FAMILIA

### GUSTOS Y AFICIONES DE NUESTROS HIJOS E HIJAS

Nuestros niños y niñas van creciendo, al final de este curso pasarán a Primaria, y ellos son conscientes del paso de gigante que este cambio conlleva. Son los mayores de su ciclo y lo quieren demostrar. Ya se ven capaces de hacer cosas que les parecían imposibles de realizar y se sienten con suficiente autonomía como para imitar las acciones que hasta ahora simplemente admiraban en otros niños y niñas de mayor edad.

Es bueno permitirles que practiquen nuevas aficiones. Darles nuestra aprobación y confianza, aplaudir sus logros y respetar siempre su ritmo de desarrollo, es imprescindible para que crezcan y maduren con normalidad. No es bueno sobreprotegerlos e impedirles que realicen nuevas actividades, pero tampoco lo es obligarlos a hacer algo que no les gusta o que les crea inseguridad, o cargarlos de actividades.

Necesitan tiempo libre y de juego. El truco está en ir despertando sutilmente en ellos el gusanillo de una nueva afición, en sugerirles actividades afines a su personalidad y manera de ser, sin obligarlos a realizar cosas que no les atraen; en aplaudirles sus pequeños logros y no censurar sus equivocaciones; en evitar comparaciones con otros compañeros y compañeras o generar competitividad entre ellos, ya que cada uno tiene sus propias habilidades.

A continuación, ofrecemos una lista con algunas de las aficiones y metas propias de esta edad, para tenerlas en cuenta a la hora de preparar actividades con los niños y niñas.

- **Actividades motrices que desarrollan la coordinación y el equilibrio dinámico y estático**
  - Patinar.
  - Practicar deportes de equipo.
  - Ir en bicicleta sin ruedines.
  - Aprender a nadar.

- **Actividades creativas y culturales**

- Hacer la primera colección de cromos.
- Realizar manualidades y actividades creativas.
- Ir al cine a ver películas infantiles.
- Leer cuentos.



- Apuntarse a baile o teatro.
- Escuchar música o empezar a aprender algún instrumento.
- Ir al teatro a ver algún espectáculo.

- **Actividades en la naturaleza**

- Hacer colecciones de piedras bonitas, hojas, conchas de la playa (proporcionarles pequeñas cajitas para clasificar y guardar los materiales recogidos).
- Caminar por largas pistas con carteles de orientación.
- Apuntarse a campamentos que sean de su agrado.

- **Actividades culinarias**

- Ayudar en la preparación de comidas que no supongan peligro para ellos, aunque siempre bajo supervisión.

- **Actividades sociales**

- Incentivar actividades con sus amigos y amigas: ir al parque, organizar una quedada en casa de alguien, participar en los aniversarios de los compañeros y compañeras, etc.