

ORIENTACIONES A FAMILIAS PARA TRABAJAR EN EDUCACIÓN INFANTIL

HÁBITOS DE AUTONOMÍA



COMIDA

- ✗ Mantener un **horario más o menos fijo** en las comidas.
- ✗ Aceptar la comida que corresponde a cada día.
- ✗ Enseñarle para que tome una **posición y postura correcta para comer**.
- ✗ **Consumir fruta** en postres y meriendas.
- ✗ Potenciar progresivamente **el uso de cubiertos**.
- ✗ **No** comer **triturado**.
- ✗ **No** comer **chucherías** a deshoras.
- ✗ **No** comer **en exceso**.
- ✗ **Controlar posibles problemas en torno a la comida**: berrinches, levantarse constantemente, ausentarse, etc.

SUEÑO

- Ⓜ Acostarse **en su propia cama** y **no** en la de los **padres ni hermanos/as ni quedarse dormido/a en el sofá**.
- Ⓜ Adoptar un **horario "normalizado"** durante todos los días de la semana.
- Ⓜ Levantarse **una hora antes de ir al colegio**.
- Ⓜ Respetar el descanso de los demás miembros de la familia.
- Ⓜ **Favorecer el sueño con ejercicios de relajación y/o con un buen baño templado**.
- Ⓜ Habituarles a ojear o **leer cuentos**.

HIGIENE O ASEO CORPORAL

- ✿ Realizar de **forma autónoma el lavado de pies y manos**.
- ✿ Realizar por sí mismo/a **el lavado del cuerpo** (con vigilancia)
- ✿ **Lavarse las manos antes de las comidas**.
- ✿ **Cepillarse los dientes** después de cada comida.
- ✿ Lavarse las manos cada vez que se las note sucias.
- ✿ **Ser autónomo/a en el water**: sentarse, bajarse, limpiarse, tirar de la cadena, etc.

VESTIDO/DESVESTIDO

- ✿ **Poner y quitarse ropas sin cierres**; con cierres. Comenzar por un muñeco y luego en su propio cuerpo.
- ✿ **Meter botones en ojales**.
- ✿ **Desvestirse solo/a antes de acostarse**.
- ✿ **Hacer los lazos de los zapatos**.
- ✿ **Ir disminuyendo de forma progresiva la ayuda** que se le presta.

HÁBITOS DE JUEGO Y TRABAJO

- ⊕ Establecer un **horario de juego y un horario de actividades** domésticas a desarrollar como forma de responsabilidad en la casa.
- ⊕ Concienciarle de que **es necesaria su aportación en casa**: recoger sus juguetes, poner la mesa, sacar la basura, regar plantas, recoger su ropa, ordenar el cuarto de baño cuando lo utiliza...
- ⊕ Establecer un **horario de responsabilidades entre todos los miembros** de la familia y que éste figure en un lugar visible para todos (frigorífico).
- ⊕ Ir **a jugar solo/a con los amigos/as**. Es muy importante que juegue con otros/as niños/as.
- ⊕ **Acudir a las llamadas de los padres cuando estén jugando**.
- ⊕ **Respetar y usar adecuadamente los juguetes**.
- ⊕ **Limitar el horario de televisión** a un máximo de una hora al día.
- ⊕ Seleccionar los **programas televisivos adecuados a su edad**.

CONSEGUIR CONTROL DE ESFÍNTERES

- ✗ **No recriminar ni castigar** al/la niño/a por el hecho de mojar la cama.
- ✗ **Alabar o premiar** al/la niño/a **cuando contenga** la orina o no moje la cama.
- ✗ El/la niño/a puede **beber todo el líquido que desee**.
- ✗ Debe seguir un **tratamiento para el control progresivo del pipí y con anotaciones hechas con una ficha de control**.

COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN ORAL. DESARROLLO DEL LENGUAJE

1.- Hacer que **ejecute** aquellas **órdenes** que se le digan, siguiendo la siguiente secuencia:



- ↳ Ejecutar **órdenes simples** que impliquen la realización de una acción como por ejemplo: **"Pon este libro encima de la mesa"**.
- ↳ Ejecutar **órdenes que incluyan dos mandatos**, p.e.: **"Pon este lápiz en la mesa y el libro en la silla"**
- ↳ Ejecutar **órdenes que impliquen dos o más mandatos**, p.e.: **"Pon este lápiz en la mesa. el libro en la silla y me traes una cuchara"**.

2.- Jugar a **conocer los colores** de las cosas cotidianas (sol, naranja, hierba, cielo...).

3.- Decir al niño **frases inacabadas que él debe terminar**. Ejemplo: "Los niños tienen dos pies y dos"

4.- **Reconocer "grandes errores" dichos en una frase**. El padre dirá una frase y el niño deberá reconocer el "error" (p.e.: "Los hombres tienen dos orejas y dos

cabezas; "¿qué pasa si echamos el agua sin quitar el tapón de la botella?", "¿qué pasa si metemos un helado en el horno?").

5.- **Contar sencillos cuentos o relatos**, oídos previamente, prestándole al principio la ayuda necesaria para que tenga éxito.

6.- **Jugar a ponerles distintos finales a los cuentos**.

7.- **Componer frases a partir de una palabra**, p.e.: "Dime una frase que contenga la palabra mesa".

8.- **Realizar comparaciones** (p.e.: Los caballos tienen cuatro patas como).

9.- Indicar **opuestos o contrarios** comunes (p.e.: "Qué es lo contrario de malo, alto, etc.).

10.- **Ampliar el vocabulario básico**. Por ejemplo, nombres de objetos de la casa, la calle, el colegio y su uso o utilidad. Preguntar el nombre de las cosas, para qué se utilizan, qué se puede hacer con ellas, qué no se puede hacer.

11.- **Relaciones conceptuales entre ideas**. Por ejemplo, en qué se parece el agua y la leche, para qué se utiliza esto, porqué no se utiliza esto para...

12.- **Clasificar y categorizar**. Por ejemplo, clasificar distintos dibujos en animales, personas o cosas.

13.- **Practicar juegos de sinónimos y antónimos**. Por ejemplo, qué palabra significa lo mismo que feliz, y lo contrario.

14.- **Describir las semejanzas** entre dos cosas a nivel físico o de aspectos.

15.- **Aprender adivinanzas, poesías, canciones**, para mejorar su **memoria**. Aprender cuentos. Jugar al veo-veo.

16.- **Preguntar por características de determinadas cosas o personas**. Por ejemplo, ¿cuántas patas tiene un perro?

17.- **Corregir las palabras erróneas del alumno**, dándole la opción acertada, haciéndole que las repita de forma correcta y reforzarlo cuando lo haga.

ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL

1.- Reconocer las **posiciones espaciales** que tienen distintos objetos: arriba/abajo, dentro/fuera, encima/debajo, lejos/cerca, etc., (p.e.: ¿La silla está arriba o abajo?, ¿Y el lápiz? etc.)

2.- Colocar **objetos en distintas posiciones** en el espacio (p.e.: "Pon este libro dentro del cajón, abajo de la silla", etc.)

3.- Los mismos ejercicios anteriores pero utilizando dibujos y láminas.

4.- **Usar adecuadamente los conceptos básicos al formar frases**. De esta forma le podremos pedir al niño que forme frases utilizan dos palabras como arriba/abajo, dentro/fuera, etc.).

5.- **Realizar "dictados" de direcciones**, este ejercicio puede hacerse jugando con el niño a que debe colocarse en el lugar que le indiquemos (p.e.: jugando con el niño a que debe colocarse en el lugar que le indiquemos (p.e.: "Colócate debajo de la mesa, detrás de la silla, delante del armario, etc.")



PSICOMOTRICIDAD

MOTRICIDAD ESTÁTICA

- ✦ Realizar **actividades de relajación muscular** (apretar fuertemente una parte del cuerpo y posteriormente distenderla). Siguiendo la secuencia siguiente:
 - Con un elemento corporal (brazo, pierna, etc.).
 - Con dos elementos corporales
 - Con más de 3 elementos corporales.
- ✦ **Realizar ejercicios respiratorios**, pidiéndole primero que aspire el aire de forma lenta y profunda, después que lo mantenga durante unos segundos dentro de los pulmones y posteriormente lo expulse lentamente.
- ✦ Adoptar y mantener diversas **posturas y posiciones**, ayudándole, al principio lo suficiente como para que lo consiga. Posteriormente el niño debe mantenerse progresivamente más tiempo, hasta 8-10 segundos en esa postura.
- ✦ **Caminar por una cinta estirada en el suelo**, o una raya pintada...es un buen ejercicio para desarrollar el equilibrio estático.
- ✦ **Desarrollan el equilibrio** juegos como caminar a la pata coja, quedarse quieto/a sobre un solo pie manteniendo el equilibrio, caminar en desnivel con un pie sobre el bordillo de la acera, etc.

MOTRICIDAD DINÁMICA GENERAL

- ✦ Realizar **distintos tipos de marchas** (normal, a saltos, a la "pata coja", de puntillas, siguiendo una línea, etc.).
- ✦ Realización de **marchas siguiendo determinados ritmos** o realizando movimientos al mismo tiempo que se marcha de las manos, brazos, etc.
- ✦ **Imitar movimientos**, de manera que el niño realice a continuación del adulto los movimientos que este realiza con su cuerpo. Se debe comenzar por ejercicios simples como levantar los brazos, ponerlos en cruz, realizar saltos, etc. y posteriormente se deben complicando dichos ejercicios.
- ✦ **Subir y bajar escaleras** de forma adecuada, de forma que consigamos que suba y baje las escaleras sin apoyarse y colocando un pie en cada escalón.
- ✦ Realizar **varios tipos de saltos**: con los pies juntos, con un solo pie, por encima de una cuerda, ir caminando y dar un salto cuando se le diga, etc.
- ✦ **Los juegos de siempre** son fundamentales para desarrollar esta área: pelotas, cuerdas, canicas, aros, bolos, "hula-hop"...

PSICOMOTRICIDAD FINA

- ✳ **Lanzar y recoger una pelota** desde unos dos metros, de forma que no se le caiga.
- ✳ **Botar una pelota varias veces.** Se debe comenzar con pelotas de tamaño grande y terminar siendo capaz de botar una pelota de tamaño de las de tenis varias veces.
- ✳ **Recortar, con tijeras** sobre un papel tamaño folio, líneas y figuras.
- ✳ **Repasar, picar, rasgar determinados dibujos o figuras.**
- ✳ Jugar con plastilina, piezas encajables, puzzles, piezas de construcción,...
- ✳ **Colorear, sin salirse,** figuras y dibujos. Dibujar, repasar letras...
- ✳ **Dibujar formas y figuras básicas,** primero en el aire y posteriormente en el papel.
- ✳ **Realizar ejercicios de presión sobre objetos** hasta llegar al útil de escritura, de forma que el niño controle cuando presiona más y cuando menos, es decir que regule a voluntad la presión que ejerce con sus manos.

INTEGRACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL



- 1.- **Reconocer, señalar y nombrar las partes y detalles corporales,** en su propio cuerpo. Después hacerlo que lo reconozca en el cuerpo de otros y finalmente en dibujos y láminas.
- 2.- Servir de **modelo a su hijo/a para que le imite señalando las partes del cuerpo,** empezando por las principales y las de mayor tamaño (cabeza, piernas, brazos...) hasta llegar a las menos usuales (barbilla, codo, hombro, cejas...). Realice este ejercicio ante el espejo, con su propio cuerpo, con el de su hijo/a, con muñecos.
- 3.- **Usar recortes de revistas usadas para que él/ella forme el esquema corporal** y lo pegue en otra hoja a modo de puzzle. Recorte un bebé, un/a niño/a, un adulto, anciano/a y que los pegue, con su ayuda, siguiendo el orden natural del crecimiento.
- 4.- **Realizar movimientos, obedeciendo a órdenes verbales,** con distintos elementos corporales, como por ejemplo: "Llévate la mano a la barbilla", "Coloca la barbilla encima de la mesa, etc.).
- 5.- **Componer puzzles del esquema corporal.**
6. Pedirle que haga un **dibujo de la figura humana** y oriéntele sobre las partes fundamentales de la misma.
- 7.- **Completar dibujos del esquema corporal.** Se le da un dibujo de una persona a la que le falta algo, como los brazos, un pie, los ojos, la boca, y el niño debe completar ese dibujo.
- 8.- **Colorear, picar, etc, distintos elementos corporales.** Así por ejemplo se le puede decir que coloree las manos de un dibujo de color rojo, las piernas de color verde, etc.

CONCEPTOS BÁSICOS

- 1.- Reconocer los **conceptos básicos de cantidad** (más/menos, muchos/pocos, todos/ninguno, algunos/ninguno), mostrándoles distintas cantidades de objetos.
- 2.- **Formar frases** partiendo de los conceptos antes citados, y usando para ello las situaciones que se han enseñado (p.e.: aquí hay más judías que allí, etc.).
- 3.- Reconocer y usar **los conceptos básicos dimensionales**: grande/pequeño, largo/corto, alto bajo, ancho/estrecho, etc.).
- 4.- **Conceptos básicos espaciales** (arriba, abajo, delante-detrás, cerca-lejos, dentro-fuera, a un lado...) y temporales (hoy, ayer mañana, ahora, después, antes, secuencias temporales, días de la semana, meses...).
- 5.- **Componer frases** en la que entre como palabra los conceptos anteriores.
- 6.- **Aplicar los conceptos básicos aprendidos en situaciones de la vida cotidiana.**
- 7.- **Jugar a situar objetos en el espacio**; por ejemplo, preguntar "¿dónde está la pelota, arriba o abajo?"

PRE-ESCRITURA Y NUMERACIÓN. DESARROLLO LÓGICO (4 Y 5 AÑOS)

- 1.- **Las letras. Reconocerlas y escribirlas.** Identificarlas cuando paseamos por la calle, en revistas, en la televisión...
- 2.- **Habituarse al niño/a a ver libros, ojearlos, pasar páginas...** Leerle un cuento breve todos los días a la hora de dormir.
- 3.- **Los números. Reconocerlos y escribirlos.** Identificarlos cuando paseamos por la calle, en revistas, en la televisión... Ayúdalo/a a descubrir los números que encuentra cada día: puerta, piso, teléfono, monedas...
- 4.- **Para introducir al/la niño/a en el reconocimiento de números** podemos usar juegos como la oca o el parchís.
- 5.- **Contar, sumar y restar con los dedos.**
- 6.- **Para enseñarlo/a a contar**, hágalo con cosas concretas (cucharas, botones, galletas, árboles...).
- 7.- **Realizar pequeños problemas matemáticos.** Por ejemplo, "si tienes dos bolos y te doy dos más, ¿cuántos tienes ahora?", "si tienes cuatro cromos y te quito uno, ¿cuántos te quedan?", etc.
- 8.- **Jugar con él/ella a clasificar por colores, formas, tamaños.** Para ello puede usar material como: pinzas de la ropa, botones, juguetillos, canicas...
- 9.- **Puzzles y rompecabezas** son una actividad lógica que desarrolla también la atención, la orientación espacial y la percepción de formas. Se pueden hacer con revistas, tapas de cuentos viejos, tableros de ocume...
- 10.- **Juegos desmontables, de construcción, de dominó,** hilvanar cuentas o botones, emparejar colores, hojear cuentos, recortar con tijeras romas, garabatear, imitar trazos...refuerzan destrezas que le facilitan el aprendizaje de la lectoescritura y cálculo.

DESARROLLO SOCIAL

- 1.- **Salir diariamente a jugar un determinado tiempo con otros niños**, dejando que resuelva sus propios conflictos.
- 2.- Ir a jugar solo/a con los amigos/as. Es muy **importante que juegue con otros/as niños/as**.
- 3.- **Acudir con sus hijos/as a exposiciones, títeres, teatros, museos**, etc. y conversar sobre lo que han visto.
- 4.- **No prestarle atención cuando tome berrinches**, o pretenda llamarla, alabando su conducta cuando muestre conductas positivas.
- 5.- Imponerle que **cumpla con sus obligaciones** respecto a los demás.
- 6.- **Reforzarle para que controle sus emociones**, no prestándole atención cuando se ponga "histórico" y prestándosela cuando controle sus emociones.
- 7.- **Alabarle cuando realice adecuadamente las conductas** o actitudes correspondientes.

HÁBITOS DE TRABAJO

- 1.- **Después de comer y descansar un poco, dedicar un horario fijo** todos los días para **trabajar con el alumno/a estos aspectos u otros aportados por el tutor/a**. Esto hará que se vaya habituando y adquiera un horario de estudio diario.
- 2.- Intentar **augmentar poco a poco el tiempo que el niño permanece sentado haciendo una tarea concreta**.

Algunas direcciones de interés:

<http://aulapt.wordpress.com/infantil/>