

¡EMPIEZA EL COLE!

Cómo preparar a nuestro/a hijo/a



*Equipo de Orientación
Educativa y Psicopedagógica
de Benavente*

INTRODUCCIÓN

Ha llegado la hora de que nuestros hijos/as comiencen una nueva etapa ¡Ya van al cole! Nuevos espacios, nuevas personas y nuevos niños y niñas aparecen en su vida y van a tener que acostumbrarse a todos estos cambios. Debemos tener en cuenta que cada niño/a se adapta de una forma diferente a esta nueva situación. Mientras algunos lo hacen rápidamente, otros necesitan más tiempo para conseguirlo.

El objetivo de esta guía es facilitar a las familias unas pautas básicas de actuación en el hogar que favorezcan la adaptación del niño/a al centro educativo y por ende, su desarrollo integral. Cuanto mejor sea esta preparación previa, mejor será la adaptación y menos inseguridades y ansiedades surgirán en el/la niño/a y en sus familias.

CARACTERÍSTICAS DE LA EDUCACIÓN INFANTIL

La escolarización en la Educación Infantil de 3 años implica retos importantes en la vida de los/as niños/as y sus familias, por varios motivos:

- a) Por la ampliación de la socialización fuera de la familia: implica el paso a un nuevo contexto con diferencias importantes en relación con el medio familiar:
 - La escuela supone la ampliación de las relaciones sociales del niño/a y la necesidad de adaptarse a un grupo grande de compañeros/as y a otros adultos, perdiendo el protagonismo y el centro de atención que tiene en la dinámica familiar.
 - La necesidad de adaptarse a unas normas básicas de convivencia, de relación y de disciplina; frente al afecto, seguridad y autoestima brindada en el ámbito familiar de forma incondicional.
 - Se realizan otro tipo de tareas distintas a las realizadas en el hogar: tareas escolares que le irán preparando para la adquisición de determinados aprendizajes básicos.
 - Es importante la integración progresiva al nuevo contexto escolar, por eso los centros educativos establecen un Periodo de Adaptación escolar inicial.
- b) Por la necesidad de adquirir una serie de hábitos y capacidades básicas que aseguren su progreso escolar: la finalidad de este primer año (y a lo largo de toda la Educación Infantil especialmente), será instaurar una serie de hábitos básicos de trabajo, convivencia y disciplina. Estos hábitos deben ser el soporte, que facilitarán tanto la adquisición de los aprendizajes escolares que el alumno/a vaya realizando, como del propio desarrollo personal y social. Para ello hay establecido un currículo llamado propuesta pedagógica, con unos objetivos educativos y competencias a adquirir que se divide en tres áreas:

CRECIMIENTO EN ARMONÍA

COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD

DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO

La metodología utilizada en Educación Infantil para conseguir crear estos hábitos se basa en gran medida en la realización de “rutinas diarias”: se comienza trabajando con unas pocas normas, pero claras y precisas, repetitivas y habituales en tiempo y lugar (mismo lugar, misma hora, misma acción), y cuando se adquieran éstas, se podrá pasar a otras de forma progresiva, poco a poco. ejemplo: se entra y sale en fila, se levanta la mano para hablar, se escucha al que habla, se colocan siempre los materiales en el mismo sitio, etc.

- c) Por la importancia de la colaboración familiar en la escuela: es fundamental que ambos trabajen en la misma dirección para que juntos, se potencie la labor educativa con el alumno/a. La familia puede colaborar, al menos, en dos sentidos: Por un lado, prolongando y afianzando ciertos hábitos escolares que el niño/a está adquiriendo en la escuela. Por otro lado, fomentando otros hábitos básicos desde el hogar que repercutan positivamente en el proceso educativo: de comunicación, de disciplina, y de autonomía personal

CÓMO PREPARARLOS DESDE CASA

La familia puede tomar un papel activo para favorecer la adecuada adaptación de su hijo/a siguiendo una serie de pautas que dividiremos en tres momentos:

DESDE EL MOMENTO EN QUE SE INICIA EL PROCESO DE ADMISIÓN EN EL CENTRO.

En el momento que se matricula en el colegio es recomendable que los padres visiten junto al niño/a el aula de tres años y que hable con el resto de alumnado y con el/la profesor/a (si el centro educativo lo autoriza). Será un acercamiento planificado en coordinación con el centro; contribuirá a que el niño/a construya expectativas positivas sobre la escuela y le ofrecerá seguridad para el momento que comience su andadura escolar. A partir de este momento conviene que la familia comience a preparar al niño/a para su entrada en la escuela. Tal vez algunos ya lo hayan hecho, pero otros tienen unos pocos meses por delante. Para ello se propone atender los siguientes aspectos:

1. Desarrollar en los niños hábitos de autonomía.

- Hay que prepararlos/as para que controlen esfínteres. Al entrar en la escuela todos los/as niños/as deben ser capaces de hacer pis y caca con autonomía en el baño. Si su hijo/a no lo ha conseguido todavía, debe quitarle el pañal y modelarle para que comience a hacerlo en el váter, así como aprender el



protocolo de limpieza posterior: limpiarse con papel higiénico, tirar de la cadena y lavarse las manos.

- Lavarse las manos y secarse. Los niños/as deben saber lavarse y secarse las manos con la toalla.
- Colaborar en vestirse y desvestirse. Deben colaborar en el vestido, y saber quitarse o ponerse algunas prendas. Por ejemplo, debe saber bajar el pantalón y ropa interior cuando acude al servicio y volverlo a subir. Para facilitar este hábito conviene que tengan elásticos o sistemas sencillos (los broches complicados, tirantes, petos, etc. están desaconsejados en estas primeras edades) para que el niño/a pueda bajar el pantalón sin dificultad.
- Comer solo/a y utilizar los cubiertos con soltura (aunque puedan precisar ayuda con el cuchillo). Deben estar acostumbrados a alimentos variados y sin triturar (esto ayuda a fortalecer la musculatura implicada en el habla). Fomentar una postura correcta en la mesa.
- Los niños/as tienen que saber beber agua, leche o zumo en vaso, puesto que en el colegio no hay biberones.
- Retirarle el chupete, a estas edades puede producir malformaciones en los dientes.
- Enseñar al niño/a a reconocer peligros básicos (enchufes, escaleras, desniveles, etc.).
- Andar y correr con cierta soltura. Importante que aprenda a subir y bajar escaleras ya que en muchos centros escolares es indispensable para visitar determinadas dependencias.
- Jugar adecuadamente con juguetes. Enseñar al niño/a a jugar sin tirar o romper los juguetes bruscamente y a recogerlos después de jugar.

2. Desarrollar en los niños habilidades sociales.

- Se le debe acostumbrar a estar con otros niños/as, sobre todo, en el caso de que no haya ido a la guardería. Buscar tiempos para ir al parque o a lugares donde pueda interaccionar con otros niños de su edad (mucho mejor si son aquellos con los que después acudirá a la escuela). Además, es conveniente servir de modelo al niño/a de cómo jugar junto a los demás de modo adecuado.
- También debemos habituar al niño/a a separarse de sus, a estar con otros adultos conocidos (abuelos, tíos, primos...) fomentando un apego seguro y la separación no traumática. Un modelo de padres que tienen buenas relaciones en el entorno favorecerá que el niño/a adquiera seguridad en la relación. Así la separación cuando entre al colegio será menos dura.
- Enseñar al niño/a a expresar sus sentimientos. Ser capaz de decir por qué llora, qué le está pasando, qué siente... esto ayudará a la comunicación del niño/a con su entorno.
- Transmitir valores positivos de relación en grupo: compartir, ayudar, respetar, solidaridad, participar, no agresividad, cuidado de los materiales comunes, etc.

3. Desarrollo de la asunción de las normas.

El contexto escolar es muy diferente al familiar para el niño/a, sin embargo, como agentes educativos y socializadores, ambos deberían compartir el establecimiento de unas normas y hábitos básicos que contribuyan a forjar su desarrollo y educación. Por ello, si desde el ámbito familiar ya se ha ido impulsando en los hijos/as una serie de normas de convivencia, horarios establecidos y hábitos básicos, lo tendrá mucho más fácil al empezar el colegio. No es bueno poner unos límites rígidos e inflexibles para niños/as de tres años, pero tampoco que carezca de ellos. Cuando no se tienen límites claros, el niño/a suele hacer lo que quiere, es dueño/a de sus caprichos, y cuando entra en la escuela suele aceptar muy mal las normas. Se produce un choque de expectativas, su comportamiento no lo sabe ajustar a las nuevas demandas, no se adapta y puede sufrir los primeros sentimientos de rechazo al colegio. Las normas, por lo tanto, son necesarias y deben ser LAS JUSTAS, CLARAS Y COHERENTES.



Debemos paulatinamente educar al niño/a para tolerar las frustraciones y demorar los deseos. Es decir, debe aprender a esperar e ir controlando sus frustraciones sin desencadenar rabietas intensas. A estas edades es habitual que los niños/as tengan rabietas y es normal que se den en toda la etapa de Educación Infantil, pero debemos enseñarles a calmarse y a utilizar el lenguaje verbal para pedir o expresar su malestar. Cuando cedemos a las rabietas de los hijos/as les estamos concediendo una herramienta para conseguir lo que quieren de manera incondicional. Antes bien, debemos enseñarles que por el camino de la rabieta no conseguirán nada.

4. Desarrollar el lenguaje oral y la comunicación Algunos principios que orientarían el trabajo con el niño/a en contexto familiar:

- Ante todo, hay que estimular la comunicación con el hijo/a, propiciar el intercambio verbal con frecuencia y ofrecer modelos correctos. No se debería caer en reír los errores de pronunciación que comete por su edad cuando habla.
- Utilizar los libros con imágenes para estimular la conversación y ampliar el vocabulario.
- Contar cuentos a los niños/as. El relato de cuentos en estas edades es fundamental en la medida que mejora el lenguaje, desarrolla la capacidad de escucha y el nivel atencional.
- Familiarizarlo con las canciones infantiles.
- Favorecer la expresión emocional y afectiva en la comunicación familia- hijos/as: tanto en la comunicación verbal, como en la no verbal. En estos años es imprescindible el contacto físico en general, abrazos, caricias, la sonrisa, la mirada, los gestos afectivos, etc. Esta afectividad les aportará la seguridad, confianza personal y autoestima imprescindible para todo su desarrollo personal.

DOS SEMANAS ANTES DEL INICIO DEL COLEGIO.

Conviene hablarles de la escuela donde va a ir, de lo que se hace en el colegio, quien será su maestra/o y los amigos/as que tendrá cuando llegue. No es necesario crear un lugar idílico en la mente del niño/a, pero sí crear expectativas positivas y motivar su entrada. Es recomendable que se lleve al niño/a a ver el colegio, incluso que pueda jugar en el patio si está abierto al público en general. Antes del primer día de clase debemos anticiparle qué es lo que pasará en la escuela de acuerdo con la información que nos han facilitado:

- Se le dirá qué familiar o persona le acompañará al colegio.
- Qué se encontrará en la escuela y qué actividades se suelen hacer.
- Cómo se llama el/la profesor/a y que le dejará jugar con los juguetes.
- Que se encontrará con otros niños y niñas con los que podrá jugar. Debemos incidir en algún niño/a concreto, si es el caso que ya conoce a otros compañeros/as.
- Quién le recogerá después de salir de la escuela para traerlo a casa.
- Se le permitirá que formule las preguntas y preocupaciones que tenga.

Es importante que el niño/a adapte las rutinas familiares al nuevo horario escolar, es decir, que le vayan levantando más pronto, que desayune correctamente, que la hora de la comida se ajuste al horario de salida de colegio, que duerma siesta tras la comida (no más de 2 horas) y que se acueste a una hora que le permita un descanso total en torno a las 11 horas.

Igualmente, se le podrán ir planteando por las tardes rutinas muy similares a las que tendrá al inicio del curso, dedicando algún tiempo a realizar actividades lúdicas como las que podrá encontrar en el colegio: los rompecabezas, pintar, plastilina, juegos manipulativos, cuentos con imágenes, en vez de la televisión. Esto facilitará la transición a las actividades escolares y mantener la atención del niño.

La familia conoce aspectos del niño/a que son relevantes para el/la profesor/a y de hecho en los primeros días todos los padres tendrán una entrevista con el/la tutor/a para recoger esta información. Por ello, es fundamental que la familia lleve anotados aquellos aspectos que creen que deben conocer: enfermedades, alergias, medicación en su caso, cartilla de vacunaciones, conducta, hábitos de autonomía, etc.

EL PRIMER DÍA DE COLEGIO.

Aspectos básicos a tener en cuenta:

- La familia mostrará entusiasmo por asistir con su hijo/a a la escuela y le anticiparán que estará con otros niños/as y podrá jugar con ellos y pasarlo muy bien.
- Se le acompañará de la mano, con calma y con determinación. No debemos mostrar ansiedad o tristeza porque no le veremos en toda la mañana.



- El niño/a caminará junto a su acompañante, deberá evitarse llevarlo en cochecito o en brazos. Desde el primer momento conviene que se habitúe a hacer las cosas correctamente.
- Las despedidas entre padres e hijo/a deben ser afectivas y explícitas. No conviene que se marchen los padres a escondidas para que no se dé cuenta el hijo/a, mostrar llanto, tristeza o ansiedad por la separación del niño/a y no prolongar las despedidas innecesariamente. Se le dará un beso y le dejaremos en la escuela con su profesor/a. Si el niño/a lanza miradas, debemos sonreírle y mostrarle seguridad.
- Es inevitable que en algunos niños/as la ansiedad esté presente en el momento de la separación y podrán llorar. Esto es normal que ocurra inicialmente, pero debemos pensar que están atendidos y luego se calmarán. En caso de complicaciones la profesora se pondrá en contacto con la familia.
- Permitir al niño/a que lleve un juguete de casa, en los primeros días es un elemento de su entorno más inmediato que le ofrece seguridad (objetos transicionales).
- A la salida del colegio el niño/a esperará que le recojan. Por lo tanto, es preciso que no se retrasen porque le puede generar ansiedad e inseguridad. Si no le pueden recoger los padres será conveniente que lo haga una persona cercana a él y haberle anticipado que irá a recogerle esta persona.
- Cuando el niño/a llega a casa conviene mostrar alegría y preguntarle qué tal lo ha pasado. Algunos padres por motivos de trabajo no lo podrán hacer. En este caso deberán dejar un tiempo para estar con el niño/a cuando regresen a casa.
- No es bueno en ningún momento, pero en los primeros 15 o 20 días de escolarización es aún menos recomendable ir a ver al niño/a al recreo, ni siquiera a escondidas. Podría crear sentimientos de pena o ansiedad que provocaría mayor retraso en la adaptación escolar. A pesar de las pautas anteriores, puede haber niños/as que tarden algo más en adaptarse, debemos tener paciencia y aceptar que el ritmo de adaptación no es igual para todos. En todo caso, se deben atender las orientaciones del profesor/a tutor/a. Además, el Orientador/a Educativo del Centro también colaborará en estas situaciones si se hace la demanda correspondiente por parte la familia o el centro educativo.

ANEXO

Para ofrecer a los padres una referencia sobre los hábitos de autonomía que en general deben tener adquiridos los/as niños/as de entre dos y tres años, se plantea a continuación el siguiente cuadro:

Vestido:

- Ya puede colaborar en el vestido poniendo los calcetines o quitándoselos; deshaciendo el lazo de los zapatos, cerrar broches, unir velcros, bajarse y subirse los pantalones y la ropa interior, ...
- Jugamos a vestir y desvestir muñecos

Comida:

- Puede comer solo, utilizando la cuchara y, próximo a los 3 años, utilizar un tenedor de poca punta para alimentos blandos.
- Bebe solo en un vaso; utilizando la servilleta si se le recuerda

Aseo:

- Limpiarse los dientes con cepillo y agua.
- Lavarse las manos y la cara.
- Secarse las manos con la toalla.

Control de esfínteres

- Aprovecharemos la capacidad de comprensión de los niños de esta edad para enseñarles este proceso.
- A partir de los dos años, el niño suele manifestar sus necesidades fisiológicas con gestos o palabras, por lo que podemos iniciar el proceso de control de esfínteres:
 - Podemos empezar a poner al niño en el orinal y pedir que haga pis y caca.
 - Aprovecharemos si tiene una hora fija para la defecación y le pondremos siempre a esa hora.
 - No le tendremos excesivo tiempo sentado en el orinal porque podría llegar a rechazarle.

Cuadro procedente de la Guía del Equipo de Atención Temprana de La Rioja: "El niño de 0 a 3 años"