

CEIP. "Santísimo Cristo de Chozas" Calera y Chozas



HÁBITOS DE AUTONOMÍA TRES AÑOS

Curso 2021-2022

COMIDA

Es fundamental acostumbrar a los niños/as a comer de todo: frutas, pescado, verduras, ensaladas... así como evitar el consumo excesivo de golosinas, azúcares (chocolates, chuches...) y bollería industrial. En el colegio, los niños/as tomarán en el horario del recreo una pequeña merienda, en el que se alternará el consumo de diferentes alimentos (lácteos, bocadillos, fruta, etc) con el fin de favorecer una dieta sana y variada. Al inicio del curso, os facilitaremos la minuta semanal de las meriendas. El comer alimentos sólidos favorecerá el fortalecimiento de los músculos faciales que permiten una articulación correcta.

VESTIDO

Los niños y niñas deben acudir al colegio cómodamente vestidos, preferiblemente en **chándal**, o con una **indumentaria muy práctica**, que no limite sus movimientos, para que puedan ir al servicio sin necesidad de ayuda.

Asimismo, se evitará el uso de zapatillas con cordones, utilizando mejor las de **velcro**. El uso del babi será obligatorio del mes de octubre hasta mayo incluido. El color del babi será de vuestra elección (verde, azul, rosa...) y deberán llevar puesto en la parte de delante el nombre del niño/a. Es necesario también que el babi lleve una cinta que permita colgarlo con facilidad en la percha del colegio, así como botones de un tamaño mayor que facilite al niño/a abrocharlos y desabrocharlos.

BAÑO Y ASEO

Es muy importante enseñar a los niños/as a sonarse los mocos, a limpiarse cuando va al cuarto de baño (con la utilización de papel o toallitas húmedas...) y subirse y bajarse la ropa solitos/as.

CONTROL DE ESFÍNTERES

Es fundamental acostumbrar a los niños/as a pedir hacer “pis” o “caca”. Facilitará mucho la tarea el que los niños/as traigan ropa cómoda: pantalón con gomas, sin cinturón, etc. Los niños/as no pueden venir al colegio con el pañal puesto.

SUEÑO

Es imprescindible cumplir unos horarios fijos de sueño y descanso, durmiendo un mínimo de 9 horas diarias, para que puedan rendir en el colegio. No conviene que vean mucho tiempo la televisión.

AUTONOMÍA

Es preciso que los niños/as aprendan los nombres de los miembros de su familia. Los niños/as se encontrarán más seguros y cómodos si los padres se despiden de ellos/as a la entrada del colegio sin lloros ni nerviosismo. Es necesario enseñar a los niños/as a esperar, a que no pueden tener nuestra atención de manera inmediata, esperando los turnos. Es conveniente no tener una actitud muy protectora sobre los niños/as para favorecer su autonomía. Les conviene caminar (no traerles sentados en silla al centro), subir y bajar escaleras, etc. y hacer actividad física.

LENGUAJE

Hay que motivar a los niños/as para que hablen: imitando sonidos, haciéndoles que pidan las cosas (no sólo señalen o hagan gestos), insistiendo en que digan “sí” / “no”, haciéndoles repetir las cosas cuando no les entendamos con el fin de que hagan aproximaciones lo más claras posibles, etc. Nosotros/as somos modelos que los niños/as imitan, por ello, no debemos hablar como ellos/as, aunque nos haga gracia. No es adecuado que los niños/as continúen usando el chupete (los dientes no crecen de manera adecuada, dificultando una pronunciación correcta).