

PARA ESTIMULAR LA "FORMA".

- Procurar hablar y pronunciar en casa correctamente.
- Si tienen errores en algunos sonidos corregirlos sólo una vez en cada ocasión. Por ejemplo, si dice "palatano", decidle sólo una vez: "No... mírame, se dice así "plátano", a ver dilo tú". Si lo dice correctamente elogiadlo, si lo vuelve a hacer mal, no corregirlo.
- No imitar su lenguaje infantil, sus errores o reírle la gracia de pronunciar mal.
- Evitar los alimentos triturados o biberón a partir de los 3 años: no se fortalecen los órganos de la boca para el habla: paladar, lengua, dientes...
- Si observáis algún problema físico (frenillo) comentadlo con el pediatra.
- Estructurar correctamente la frase. Exigirle que él lo haga también.
- Fomentar preguntas de Qué, quién, cómo...
- Jugar a decirle una palabra y que diga una frase. Luego con dos...
- Jugar a decirle una frase de 3 ó 4 palabras desordenadas y la tiene que decir ordenadamente.
- Jugar a los "trabalenguas".
- Jugar a alargar las frases.
- Si presenta alguna dificultad en el movimiento de la lengua, en el soplo, en el control de la respiración o en un sonido en particular (por ejemplo en la "r"), pedir orientaciones al tutor/a.
- Hacer juegos de DICRIMINACIÓN AUDITIVA: Adivinar a qué corresponden sonidos (imitar animales, teléfono, dejar caer las llaves...). Jugar a "cazar" sonidos de letras. Por ejemplo, cada vez que se oiga el sonido "rr" en unas palabras, levantamos la mano.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



ESTIMULACIÓN DEL LENGUAJE

(De 3 a 7 años)

Elaborados por Jesús Jarque García
www.jesusjarque.com

TENER EN CUENTA	
<ul style="list-style-type: none"> - El lenguaje es el instrumento de comunicación más importante que poseemos los seres humanos. - Pero además, su adecuado desarrollo es decisivo para la estructuración del pensamiento y la acción del niño, para estructurar y regular su personalidad y el comportamiento con los demás, y es el principal medio de información y transmisión de cultura. - El entorno familiar es el contexto clave, decisivo e insustituible para la estimulación y desarrollo del lenguaje del niño. - Los especialistas organizan el lenguaje en tres dimensiones: 	
EL USO	<ul style="list-style-type: none"> - Es la dimensión más importante y se refiere a las distintas funciones que cumple el lenguaje: expresar sentimientos, pedir, dar explicaciones, etc...
EL CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> - Se refiere a las palabras que comprendemos y que usamos en nuestro lenguaje, el vocabulario.
LA FORMA	<ul style="list-style-type: none"> - Referido a la articulación correcta de todos los sonidos del habla. - Y referido a la organización de las palabras en la frase.

PARA ESTIMULAR EL "USO".

- La mejor forma de estimular el lenguaje es hablar con el niño y dejar que nos hable con tranquilidad.
- La Televisión no puede sustituir la estimulación del niño.
- Dejar que hable: no interrumpirle ni hablar por él.
- Los padres sois el ejemplo de cómo usar el lenguaje para el niño. Por tanto, hablar correctamente, sin gritar, despacio, con frases comprensibles y bien ordenadas.
- También sois su ejemplo de hablar educadamente: pedir por favor, dar las gracias, expresar sentimientos sin herir, no usar "tacos"...
- Exigirle que pida las cosas "por favor", que "dé las gracias", que no interrumpa cuando alguien habla...

- Exigirle que hable con frases, no con palabras. Por ejemplo, si para pedir agua dice. "Iagua!", exigirle que diga: "Por favor, *éme das agua?*"
- Hacer juegos de terminar frases: "*El coche va...*"
- Jugar a representar papeles de distintos personajes: La maestra, el médico, el vendedor...
- Que os cuenten sus experiencias en el colegio y vosotros contadle las vuestras.
- Traducir su habla. Si os quiere decir algo y lo hace incorrectamente, repetir lo que quiere comunicar correctamente: "*Lo que me quieras decir es que...*"

PARA ESTIMULAR EL "CONTENIDO".

- Enseñadle el nombre de los objetos habituales de la casa y jugar a preguntárselos: "*¿Cuál es el tenedor...? ¿Cómo se llama esto?*"
- En viajes y salidas decide el nombre de las cosas que van viendo.
- Lo mismo si veis con ellos la televisión o un libro con ilustraciones.
- Explicarle el nombre de los objetos que aparecen en los cuentos y canciones.
- Jugar al "veo - veo".
- Contestar siempre que os pregunte "*¿Qué es esto?*"
- En algunos casos, pedidle al tutor o tutora que os deje el vocabulario que están trabajando en la clase y repasarlo con ellos.

5. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

- El niño está sentado o de pie.
- Le decimos: "Llena los pulmones de aire despacio, contando mentalmente hasta 5".
- Cuando haya contado hasta 5, le decimos: "Ahora aguanta el aire en los pulmones, contando mentalmente hasta 5, notarás la presión del aire".
- "Suelta el aire despacio, contando mentalmente hasta 5".
- Y se repite este ejercicio 3 veces.
- Cuando el niño es mayor o ya domina la técnica, en lugar de 5, se pide que cuente hasta 10.

6. OBSERVA E IMAGINA

- Escoger un objeto muy simple, por ejemplo un clip. Observadlo durante 10 segundos aproximadamente.
- A continuación cerrar los ojos e imaginarlo en la mente durante 10 segundos.

7. IMAGINACIÓN

- Cerrar los ojos e imaginar una sábana blanca muy grande. En esa sábana hay un pequeño punto negro. Mentalmente acercarse y concentrarse en ese punto negro. Aproximadamente de 30 segundos a 1 minuto.

8. ... Y MÁS

- Otros aspectos de la vida familiar favorecen que se viva en un ambiente más relajado: evitar los gritos, levantarse con tiempo, la ducha por la mañana, un baño relajado...

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Elaborados por Jesús Jarque García
www.jesusjarque.com

ALGUNAS PREGUNTAS

- **¿Para qué sirven?** Las técnicas de relajación que proponemos son muy sencillas; sirven para relajar al niño inquieto o nervioso; para el niño que le cuesta trabajo concentrarse; también como descanso en los tiempo de estudio o entre clase y clase; o para el niño que muestra miedo o tensión ante determinadas situaciones: hablar en público, visita al médico...
- **¿Siempre las tienen que hacer con los padres?** Lo ideal es que una vez que se las enseñemos, el niño pueda realizarlas por sí mismo, sin nuestra presencia cuando lo crea conveniente.
- **¿Cómo enseñarlas?** La enseñanza se realiza en casa, en un momento tranquilo y sereno, sin distracciones, por ejemplo sin la tele puesta. Cada familia buscará el momento más oportuno. Los padres deben tomarse en serio estas sesiones y mostrar seguridad al enseñarlas. El mejor método es la imitación. El padre o la madre la realiza primero y luego el niño lo imita. Las sesiones no deben durar más de 15 minutos y enseñarse durante 20 días seguidos, como mínimo.
- **¿Qué técnicas enseñar?** El objetivo es que cada niño, al final, seleccione las técnicas que más le van. Lo mejor es enseñarle poco a poco todas las que se proponen para variar y que luego que él utilice las que le resulten más útiles.
- **¿Cuándo y dónde se ponen en práctica?** Algunas técnicas sólo se pueden poner en práctica en casa. Otras, pueden utilizarse en cualquier momento: por ejemplo antes de ponerse a estudiar, entre clase y clase...
- **¿Por cuál empezamos?** Se puede seguir el orden de ejercicios que se proponen a continuación, van de máxima sencillez a mayor dificultad.

1. RELAJAR MANOS Y PIES

- Se cierra con fuerza la mano derecha, y se aguanta contando despacio y mentalmente hasta 5. A continuación, abrir la mano con fuerza lo máximo posible, contando hasta 5. Se repite el ejercicio 3 veces. Finalmente se deja sentir la mano relajada.
- El ejercicio se repite igual con la mano izquierda.
- A continuación se relajan los pies de la misma manera. Se intenta cerrar al máximo los dedos del pie derecho, contando hasta 5; seguidamente se abren con fuerza lo máximo posible. Se repite el ejercicio 3 veces. Finalmente se deja descansar el pie.
- El ejercicio se repite igual con el pie izquierdo.

2. RELAJAR EL CUELLO

- El niño está sentado o de pie.
- Sin forzar y de manera muy suave (porque puede hacerse daño), el niño mueve el cuello y la cabeza de derecha a izquierda 5 veces, como si fuera el péndulo de un reloj, a razón de una vez por segundo.
- Igual, pero adelante y atrás.
- Igual, dando vueltas con la cabeza en círculos, 5 veces muy suave.

3. RELLENAR UN CÍRCULO

- Dibujar en una hoja un círculo pequeño, del tamaño de una moneda de céntimo de Euro.
- Rellenarla de puntos durante un minuto, alternando un punto fuerte con un punto débil.

4. MOMENTO DE TRANQUILIDAD

- El niño se tumba boca arriba en el suelo (o en la cama) y se le indica que vamos a medir cuánto tiempo es capaz de permanecer tranquilo, sin moverse, con los ojos cerrados.
- Se mide el tiempo que es capaz de permanecer así.
- El objetivo es que llegue a ser capaz de permanecer así tantos minutos como años tenga el niño.

ANTE LA LLEGADA DE UN NUEVO HERMANO

- Hacer partícipe a los hijos de las tareas que conlleva la llegada de su hermano: preparar la cuna y habitación, adquirir la ropa...
- Valorar a los hijos tras la realización de estas tareas.
- Resaltar la importancia de tener hermanos y de la felicidad que esto comporta en el juego, en las labores diarias, en la alegría de la casa...
- Advertir a los familiares que en las visitas eviten expresiones negativas del tipo: "ahora si que vas a tener que compartir", o parecidas. Así mismo incitarles a que sus expresiones hagan alusión a aspectos positivos referidos al nuevo hermano: "*te vas a divertir mucho*", "*con un hermano vas a poder jugar cuando se haga un poco más grande*" etc.
- Debemos evitar con el mayor la coincidencia de iniciar en el colegio cuando nace otro hermano. Es preferible adelantar o retrasar esta entrada para que no asocie: nace mi hermano = salgo de casa.

TRAS EL NACIMIENTO DEL NUEVO HERMANO

- Evitar frases que recriminen sus acciones: "No lo toques", "Aléjate que no me fío de ti", "Que se te va a caer" ..
- Estimular con expresiones positivas todo acercamiento: "Qué bien lo cuidas" "Eres muy responsable", "Ven que lo vas a bañar muy bien".
- Involucrar a los hermanos en las tareas de cuidado, higiene, alimentación etc.
- Buscar espacios para atender de forma preferente a los hermanos en el momento del nacimiento del nuevo bebé y en el período posterior. Las personas adultas solemos dirigirnos rápida y casi exclusivamente al recién nacido, relegando la atención a los demás hermanos; sin embargo, son éstos los que pueden manifestar conductas celosas y no el recién nacido que no es consciente del momento.
- Valorar a nuestros hijos delante de familiares y visitas, tratando de omitir todo comentario negativo sobre ellos.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

CELOS Y RIVALIDAD ENTRE HERMANOS



Elaborados por Jesús Jarque García
www.jesusjarque.com

¿EN QUÉ CONSISTEN?

- Los celos son un estado afectivo caracterizado por el miedo a perder o ver reducidos el cariño y la atención de alguien querido, porque la persona amada prefiera a otra. Este sentimiento suele ir acompañado de envidia y resentimiento hacia quien se percibe como rival. La persona con celos se considera menos querida que antes.
- La rivalidad entre hermanos es algo natural e inevitable, que no tiene por qué darse del mayor hacia el menor.
- Se suele manifestar mediante muchas conductas: rechazo o rivalidad hacia el hermano, romperle su material y juguetes, buscar estar con el hermano para fastidiarle; insultarse, ridiculizarse o amenazarse, llegando a veces a las manos, chivarse de conductas del otro. Aunque vaya acompañado de un cariño sincero. La idea romántica de dos hermanos que lo van a compartir todo no siempre es real.
- También se muestra en una vuelta a conductas más infantiles: imitar el lenguaje del pequeño, tartamudeo, pedir papillas, dormir en la cuna, el chupete, pedir ir a la cama de los padres, etc. También, conductas como lloro frecuente y sin motivo aparente, preguntas alusivas a sí se le quiere.

MEDIDAS QUE PUEDEN AYUDAR

- Establecer normas claras y concretas en casa para todos.
- Habituarles a compartir las responsabilidades diarias.
- Propiciar actividades en las que colaboren todos.
- "Hacer familia": juegos en común, excursiones, viajes, tertulias... Crear un clima familiar en el que predomine el amor y la confianza, compartir con los hijos todos los acontecimientos haciéndoles partícipes de proyectos comunes, ilusiones, valores de la propia familia.
- Tratar con afecto y atención frecuentes a los hijos para que perciban que son queridos.
- Estimular la expresión sincera de sentimientos y emociones.
- Enseñar modales concretos: pedir por favor, dar las gracias...

MEDIDAS MÁS CONCRETAS

- Evitar la comparación y la competitividad entre los hermanos.
- No tener en cuenta las conductas impropias de su edad.
- Evitar la intromisión frecuente en sus conflictos, siempre que no haya agresión.
- NO prestar atención ni "recompensar" al hermano "chivato".
- Evitar que el mayor asuma siempre la responsabilidad del cuidado.
- Cada uno merece un trato diferente, por tanto evitar tratar a todos por el mismo rasero, explicando el por qué del trato diferencial.
- Fomentar la cooperación entre los hermanos: en las tareas de la casa, recados, en situaciones de juego...
- Respetar el espacio de juego e intimidad de cada hijo.
- Animar los intereses individuales de cada uno.
- Elogiar los comportamientos deseados sin comparar.
- Observar y reflexionar sobre las conductas celosas de nuestros hijos y reaccionar sin darles excesiva importancia.
- Educar a los hijos en el control de sus emociones: aprender a soportar pequeñas frustraciones, alegrarse del éxito de los demás, enseñarle a aceptar sus incapacidades y dificultades con optimismo.

¿CÓMO ACTUAR EN SITUACIONES DE CONFLICTO?

- Conocerlas previamente y establecer reglas para estas situaciones (comida, coche, juegos, tele...). Qué está permitido y qué no, y cómo debería actuar cada niño de manera concreta.
- Ignorar disputas menores. Cuando surjan conflictos, utilizar la técnica de "cuenta atrás". Diréis: cuento hasta 30 para que solucionéis el conflicto: treinta, veintinueve... Si no se soluciona utilizar el "Tiempo Fuera", retirada de privilegios y otras medidas.
- En conductas inaceptables actuar de inmediato: en agresiones o insultos degradantes, utilizar: "Tiempo fuera", retirada de privilegios...
- Enseñar, en momentos de tranquilidad, cómo resolver conflictos: cómo pedir "por favor", llegar a un acuerdo... e investigar quién es el culpable de las disputas, para evitar tomar medidas siempre con el mismo.
- Puede premiarse, al principio la colaboración y buen comportamiento.

... Y MÁS

- Ponerlo a practicar.
- Elogiar y reconocer los intentos de relación.
- Dar ejemplo de habilidades de relación con los demás.
- Ayudarle a comprender que la amistad es una cuestión difícil y que a veces los demás no quieren ser amigos o no corresponden a nuestros intentos.
- Si después de un tiempo prudente, después de adoptar las medidas descritas, el niño evita o rehuye las relaciones con otros niños, sería conveniente consultar a un especialista.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



**DIFICULTADES
PARA
RELACIONARSE**

Elaborados por Jesús Jarque García
www.jesusjarque.com

DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO

- No referimos a niños que les cuesta relacionarse, hacer y mantener amigos.
- También a niños que suelen rehuir de la relación con otros niños y prefieren estar solos.

RELACIONARLO CON OTROS NIÑOS

- Llevarlo al parque, acudir a los cumpleaños, a fiestas familiares donde pueda haber niños de su edad... Aprovechar todas las ocasiones en las pueda estar en contacto con otros niños.
- Participar en actividades extraescolares de grupo, por ejemplo, los deportes.
- Si el niño muestra un cierto apego a algún compañero de clase, favorecer encuentros con su familia para que se relacione.
- Invitar a niños a casa con los que pueda ser más fácil establecer una relación de amistad.

TENER EN CUENTA

- Se aconseja NO etiquetar al niño, con frases como "es muy tímido", "le encanta estar solo"... Las etiquetas suelen reforzar que el niño se siga comportando así.
- Tampoco es conveniente presionarlo demasiado o forzarlo para que se relacione.
- Hay niños que son más independientes y autónomos que muestran menos necesidad de relacionarse con otros niños. Eso es normal dentro de unos límites.

ENSEÑARLE HABILIDADES DE RELACIÓN

- Se trata de enseñarles habilidades básicas de relación con los demás y ensayarlas con él.
- Enseñar habilidades de conversación:
 - o Cómo saludar.
 - o Qué preguntas hacer para iniciar una conversación.
 - o Qué preguntas hacer para que los demás sientan que se interesa por ellos.
 - o Hacer cumplidos.
 - o Hacer preguntas para proponer actividades y juegos.

- Haced que el niño hable en un tono de voz suave.
- Practicad el "habla al unísono": En una adivinanza o algo que el niño sepa de memoria, los padres hablan a la vez que él. Poco a poco van bajando el tono de voz.
- Otro ejercicio consiste en que el padre hable despacio y el niño vaya repitiendo lo mismo que el padre. Después se intercambian los papeles.
- Enséñale a respirar profundamente por la boca. Que se ponga una mano en el pecho y otra en el estómago. Mientras inhala su estómago debe hincharse y moverse más que su pecho. Practicad este ejercicio varias veces al día.

¿CUÁNDO CONSULTAR A UN ESPECIALISTA?

- Si pasado un tiempo prudencial (un mes o dos) en el que se han aplicado estas medidas no hay mejora, debéis comentarlo al pediatra o a un logopeda para que valore la necesidad de intervenir.
- Si tartamudea bajo tensión física: además de las disfluencias el niño acompaña el habla con movimientos de los ojos o de otro tipo.
- Si muestra una preocupación excesiva por el tema o sus dificultades le hace evitar hablar o relacionarse normalmente con otros niños.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



LA TARTAMUDEZ (Hasta los 7 años)

Elaborados por Jesús Jarque García
www.jesusjarque.com

¿EN QUÉ CONSISTE?

- Es una alteración del habla, caracterizada por repeticiones, interrupciones o bloqueos. Puede acompañarse de una resistencia física, frustración y temor a hablar.
- Antes de los 6 años, es normal que aparezcan ciertos bloqueos y repeticiones por el desarrollo del lenguaje o asociado a situaciones de estrés.

¿CUÁNDO TRATARLA?

- La mayoría de los especialistas aconsejan no realizar un tratamiento correctivo sistemático antes de los 7 - 8 años, pues suele ser ineficaz y hasta perjudicial. Hasta esta edad el problema se suele reducir o desaparecer, con las orientaciones que ahora os ofrecemos.

CAUSAS Y FACTORES QUE CONTRIBUYEN

- Los padres suelen culpabilizarse de las dificultades de fluidez y tartamudez. Vosotros no tenéis la culpa.
- La tartamudez es un trastorno que se produce en todas las culturas del mundo y cuyo origen no está del todo determinado. Las causas pueden ser múltiples.
- Los antecedentes familiares suelen ser un factor contribuyente; si lo padres tartamudean es más probable que tengan hijos tartamudos.
- El ambiente familiar puede contribuir: un ritmo de vida acelerado, muy exigente o algún acontecimiento estresante (nacimiento de un hijo, mudanza...) puede afectar al habla.

¿QUÉ PODÉIS HACER EN CASA?

- No manifestar una preocupación excesiva.
- Debéis hablar con el niño o la niña de forma lenta y relajada, empleando frases cortas y palabras sencillas.
- Reservar un período breve cada día en el que uno de los padres pueda relacionarse solo con su hijo. El objetivo es transmitirle la sensación de que es el centro de la actividad durante ese tiempo.
- La familia debe establecer turnos en las situaciones de conversación competitiva y respetarlos, por ejemplo durante las comidas, en el coche...
- No terminar las frases del niño, esperad con paciencia que termine de hablar.
- No le interrumpáis ni habléis por él.
- No hacerle repetir cuando ha "tartamudeado".
- Evitar burlas de los hermanos o familiares por su habla, y mucho menos castigarle o regañarle.
- Debéis enlentecer el ritmo de vida en el hogar. Después que el niño diga algo, los padres debéis deteneos 1 ó 2 segundos antes de contestar.
- Muchos niños y niñas tienen más dificultades cuando están cansados o estresados: en la medida de lo posible adelantarlos a estas circunstancias.

6º. NO BEBER REFRESCOS	<ul style="list-style-type: none"> Otro comportamiento a suprimir es beber refrescos o zumos durante la comida. Estas bebidas tienen un gran efecto saciante, con lo que el apetito desaparece rápidamente.
7º. COMER SIN DISTRACCIONES	<ul style="list-style-type: none"> Aunque muchos padres piensan que su hijo sólo come si ve la televisión, la realidad es que las distracciones no ayudan a comer mejor: puede que el niño distraiga el apetito y lo pierda, o por el contrario que coma más de lo que en realidad debe. La comida es un momento privilegiado para hablar con su hijo o hija; no desaprovechen esta ocasión.
8º LIMITAR EL TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> La comida debe ser un momento tranquilo, sin prisas, pero el tiempo es limitado. El criterio para terminar de comer no puede ser "hasta que no te lo termines no te vas". Parece que 30 minutos para la comida es más que suficiente. En niños más pequeños incluso menos.
9º NO COMER ENTRE COMIDAS	<ul style="list-style-type: none"> La mayoría de los especialistas aconsejan realizar las tres comidas principales y dos tentempiés: uno a media mañana y otro a media tarde. Fuera de ese tiempo el niño no debería de comer si queremos que llegue con apetito a la comida.
10º. MEJOR MENÚ QUE A LA CARTA	<ul style="list-style-type: none"> Una buena estrategia es elaborar un menú semanal para toda la familia. El menú debería asegurar que la dieta es variada y que están presentes todos los alimentos necesarios. Es recomendable elaborar el menú con el niño, de manera que también se puedan incluir sus preferencias. Al niño, por tanto le ofreceremos la comida prevista en el menú, como a toda la familia y no le daremos un plato alternativo si no le gusta.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



NIÑOS QUE NO COMEN

Elaborados por Jesús Jarque García
www.jesusjarque.com

ANTES DE EMPEZAR	
<ul style="list-style-type: none"> - Este folleto está dedicado a los padres de niños de 2 a 12 años, que están preocupados porque piensan que sus hijos comen poco o menos de lo que sería suficiente. - No existe una cantidad universal para los niños. Cada uno toma diferentes cantidades. Incluso un mismo niño o niña pasa por temporadas en las que come más que otras. - Lo mejor para asegurarse si verdaderamente su hijo está comiendo lo suficiente y adecuadamente es consultar al Pediatra. Tanto el aspecto general del niño, las curvas de índice de masa corporal o si fuera necesario los análisis clínicos, son los referentes más precisos. - Hay una regla de oro: ningún niño sano dejará de comer si tiene alimento a su alcance. Si no está sano, primero trate la enfermedad. - El problema suele ser más bien de expectativas: los padres siempre esperan que su hijo coma mucho más de lo que en realidad necesita. - Esto les puede ayudar: si su hijo pesa 20 kg y su padre 80 kg. ¿Sería capaz el padre de comer a diario cuatro veces lo que le gustaría que su hijo comiera? - En cualquier caso hay que evitar una creencia frecuente: que no importa que tomen cualquier cosa (por ejemplo, dulces o bollería industrial) y a la hora que sea, con tal de que su hijo tenga algo en el estómago. 	

ORIENTACIONES PARA AFRONTAR LA COMIDA DEL NIÑO	
1º. ESTABLECER UN RITUAL	<ul style="list-style-type: none"> - Establezcan un ritual previo a las comidas. Este ritual puede consistir en preparar la mesa: poner el mantel, los cubiertos, sentarse todos a la mesa... - El ritual ayuda, por un lado, a pasar de la actividad previa al momento de la comida; por otro, predispone al niño para comer.

2º. HACER DE LA COMIDA UN MOMENTO AGRADABLE	<ul style="list-style-type: none"> - La segunda medida sería hacer de la comida un momento agradable para todos. - Si es así, el niño lo vivirá como algo positivo y estará más predisposto. - Por ello se aconseja comer con tiempo suficiente, sin prisas, comer con el niño, comentar con él la jornada y evitar discusiones, amenazas o comentarios relativos a lo mucho o poco que come.
3º. NO PICAR ANTES DE LAS COMIDAS	<ul style="list-style-type: none"> - Si queremos que el niño llegue con apetito, evitemos que pique una hora antes de la comida. - Las chucherías por ejemplo, al tener efecto saciante, reducen rápidamente el apetito y provoca que se toleren menos otros sabores.
4º. OFRECERLE PEQUEÑAS CANTIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Si el niño tiene menos de 7 años ofrézcanle cantidades muy pequeñas de comida, repetimos cantidades MUY PEQUEÑAS. - Esto quiere decir que, por ejemplo, solo le serviremos 3 cucharadas soperas de legumbres en el plato. - Aunque le parezca poco no se preocupen, si quiere más lo pedirá. - Si es mayor, lo mejor es que se sirva la cantidad que quiera. Si creen que la cantidad es insuficiente, no hagan ningún comentario despectivo; el chico no se va a quedar con hambre si hay comida.
5º. NUNCA FORZARLO A COMER	<ul style="list-style-type: none"> - Los padres deben ofrecerle el alimento en pequeñas cantidades, pero no forzarlo a comer. - Hay muchas maneras de forzarlo: amenazarle de que no se va de la mesa si no come; presionarle para que tome un poco más; chantajearlo; hacer comentarios despectivos; decirle que lo llevarán al médico, gritarle... Ninguna de esas formas se debe utilizar. - Le ofreceremos la comida en el orden que tengamos previsto y que él decida cuánto quiere comer, sin más comentarios.

7. GARANTIZAR UN TIEMPO DE JUEGO AL AIRE LIBRE

- Los niños deben disponer de una hora de juego al día, como mínimo y a ser posible al aire libre.
- El juego al aire libre favorece la relación con otros niños y canalizar su energía y vitalidad.

8. JUEGOS QUE FAVORECEN LA ATENCIÓN

- Algunos juegos favorecen la atención, la concentración y otras capacidades cognitivas, como los puzzles y los dominós infantiles.
- Dedicar un tiempo semanal a estas actividades favorece el desarrollo de la concentración y de otras capacidades cognitivas.

9. CONTARLE CUENTOS

- Otra actividad que favorece la atención es leerle cuentos. Mejor si esos cuentos se leen conjuntamente, explicándole las imágenes que aparecen en los libros y preguntándole sobre lo leído.

10. REALIZAR OTRAS ACTIVIDADES DE "LÁPIZ Y PAPEL"

- Algunos padres realizan en casa actividades similares a las de la escuela: colorear, pintar, escribir...
- En otros casos pretenden que sus hijos adelanten en conocimientos y los ponen a leer o escribir. Salvo que lo indique la tutora, realizar en casa este tipo de tareas puede provocar un cierto rechazo hacia el trabajo escolar por sentirse saturado.
- Sin embargo, sí pueden realizarse algunas fichas y tareas elaboradas para estimular precisamente la atención.
- Realizar este tipo de tareas, siempre que sean adecuadas a la edad del niño y supervisadas por un profesional, ayuda a estimular y mejorar algunos aspectos de la atención.
- También favorece que el niño aumente la capacidad de dedicar un tiempo de trabajo "sentado en mesa".

...Y SI NADA FUNCIONA

Si finalmente, a pesar de adoptar estas medidas el comportamiento no mejora, habría que decidir que un especialista valore sus dificultades.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



PREVENIR PROBLEMAS DE ATENCIÓN

Elaborados por Jesús Jarque García
www.jesusjarque.com

TENER EN CUENTA
<ul style="list-style-type: none"> - Existen niños que pueden presentar algunos de los síntomas característicos del Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y que sin embargo, no padeczan dicho trastorno. - Antes de los 6 años no es habitual establecer un diagnóstico definitivo. Lo que sí puede hacerse es adoptar una serie de medidas educativas y estimuladoras tanto en el colegio como en el hogar que pueden contribuir a que el niño mejore e incluso que los síntomas desaparezcan. - Aquí proponemos una serie de pautas para que desde el hogar las lleven a cabo de manera sistemática y constante.

1. DORMIR LO NECESARIO POR LA NOCHE
<ul style="list-style-type: none"> - La primera medida para que un niño mantenga un nivel de atención y concentración suficiente es que duerma lo necesario durante la noche. - Si el sueño nocturno de un niño es inadecuado o insuficiente, tendrá dificultades durante el día de atención y se mostrará más inquieto. - Si un niño necesita más de una hora de siesta o se acuesta más allá de las 22 horas lo más probable es que su sueño nocturno sea insuficiente.

2. TRATAR LOS PROBLEMAS RESPIRATORIOS
<ul style="list-style-type: none"> - Niños inquietos y con problemas de atención, en ocasiones padecen problemas respiratorios importantes: asma, bronquitis, alergias. - Los problemas respiratorios implican casi siempre dificultades para que el sueño sea de calidad y durante el día provocan fatiga e irritabilidad. - En esos casos el niño debe estar valorado por un médico y recibir el tratamiento adecuado para funcionar normalmente.

3. AMBIENTE FAMILIAR TRANQUILO
<ul style="list-style-type: none"> - Una ambiente familiar caracterizado por el estrés, las prisas, el desorden, los cambios frecuentes o la falta de rutina provocan problemas de atención y nerviosismo en los niños. - Así mismo, cambios frecuentes en la vida del pequeño también conducen a desorientarlo: comer cada día en una casa, no tener un lugar fijo donde estar, que personas diferentes vayan a recogerlo a la escuela... - Al contrario, un ambiente familiar con una rutina diaria sin muchos cambios, donde el niño sabe lo que va a suceder a continuación, donde no hay gritos ni prisas continuas, favorece la serenidad del niño.

4. MEJORAR LAS PAUTAS EDUCATIVAS
<ul style="list-style-type: none"> - Las pautas educativas son las estrategias que los padres utilizan para educar y manejar la conducta del niño. - Algunas pautas empeoran la inquietud de los niños: que el niño se salga con la suya si insiste o se enrabieta, que no haya unas normas claras, que se incumplan las medidas, llamar la atención indefinidamente y sin éxito, la sobre protección excesiva, falta de acuerdo entre la pareja... todo ello empeora las cosas.

5. NO EXPONERLO A LA TELEVISIÓN ANTES DEL COLEGIO
<ul style="list-style-type: none"> - Ver la televisión antes de acudir al colegio reduce la capacidad de atención en clase. Si lo comparamos, la televisión es mucho más estimulante que cualquiera de las actividades escolares. - Si lo evitamos, el chico acudirá al colegio en mejores condiciones de concentración.

6. REDUCIR EL USO DE VIDEOJUEGOS
<ul style="list-style-type: none"> - El uso de videojuegos debería retrasarse lo más posible y no deberían estar presentes en la etapa de Educación Infantil. - En estas edades son más adecuados juguetes que estimulen su imaginación y creatividad, así como la relación con otros niños. - Los videojuegos no favorecen la concentración en actividades menos atractivas y que implican mayor esfuerzo mental.

ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS	
¿A QUÉ EDAD?	<ul style="list-style-type: none"> - Depende de cada niño y del tipo de parque. Normalmente pueden acudir desde los 2 años hasta los 7 años. - Para más mayores, es necesario proporcionarle un espacio de juego al aire libre, siempre que sea posible.
¿TODOS LOS DÍAS?	<ul style="list-style-type: none"> - Lo ideal sería, si el tiempo lo permite, acudir todos los días al parque o disfrutar de un tiempo de juego al aire libre. - Para el niño es una necesidad como ir al colegio, comer o dormir. Por tanto, casi todos los días se debe de acudir.
¿CUÁNTO TIEMPO?	<ul style="list-style-type: none"> - Dependerá de la disponibilidad horaria de la familia. - Lo ideal se sitúa entre una hora y hora y media.
¿LO PODEMOS CASTIGAR SIN IR AL PARQUE?	<ul style="list-style-type: none"> - Acudir al parque es una necesidad. Excepcionalmente podemos retirar un día este privilegio, pero de ordinario, no debemos utilizar como medida dejar al niño sin parque. - Hay otros privilegios menos necesarios que le podemos retirar, si queremos mejorar su comportamiento.
¿Y SI SE PORTA MAL?	<ul style="list-style-type: none"> - Si su hijo tiene mal comportamiento, precisamente es un buen lugar para manejar su conducta. Si se porta mal, hay que corregirlo, llamarle la atención, regañarle si es necesario. - En el parque, podemos utilizar la técnica de "tiempo fuera" o la "silla de pensar". Es un lugar muy eficaz para hacerlo. Si el niño muestra un mal comportamiento le podemos decir que se siente en el banco con nosotros tantos minutos como años tenga. Después se le manda a jugar de nuevo.
¿Y SI NO TENEMOS PARQUE?	<ul style="list-style-type: none"> - Es posible que en su localidad o en su barrio no haya parque infantil. En todo caso, podemos llevarlos a otro espacio donde pueda jugar libremente, aunque haya que coger el coche e incluso transporte público. Vale la pena hacer ese esfuerzo.
TAMBIÉN...	<ul style="list-style-type: none"> - En el aire libre se puede aprovechar para jugar con pelotas, raquetas, bicicleta, patines... ¡ÁNIMO Y A DISFRUTAR DEL PARQUE!

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



LAS VENTAJAS DE ACUDIR AL PARQUE

Elaborados por Jesús Jarque García
www.jesusjarque.com

TENER EN CUENTA

- En la mayoría de localidades y barrios existe un parque infantil donde los niños pueden disfrutar en compañía de sus familiares.
- Cuando hace buen tiempo, el parque es un lugar privilegiado para aprovechar el tiempo de ocio de los niños.
- Además, es un espacio privilegiado de estimulación para los niños que puedan presentar algún tipo de dificultad.
- Por ello, este folleto pretende explicar las ventajas de acudir al parque con vuestros hijos, siempre que sea posible y de aclarar las dudas más frecuentes que se suelen plantear.

UN LUGAR PARA JUGAR Y DISFRUTAR

La primera ventaja del parque es que se trata de un espacio de juego y disfrute. Ambas cosas son necesarias para el niño y para su desarrollo emocional. La experiencia de disfrutar y pasárselo bien mejora la autoestima, la creatividad del niño y probablemente, todo su desarrollo.

UN LUGAR PARA ESTIMULAR LA PSICOMOTRICIDAD

- El parque, en segundo lugar, es un espacio de estimulación de la psicomotricidad. El niño sube y baja escaleras, corre, mantiene el equilibrio...
- Está especialmente indicado para los niños que presentan dificultades o cierto retraso en este aspecto.
- Como padres, la actitud que deben mantener es dejarlo que él decida en qué participa, ya que jugará en aquellos espacios en los que se sienta seguro.
- También deben animarlo y ayudarle a jugar, subir o bajar de determinadas atracciones, por ejemplo el tobogán, para que vaya ganando en seguridad.

UN LUGAR PARA ESTIMULAR EL LENGUAJE

- También es un lugar excepcional para estimular el lenguaje. Se trata de un espacio donde debe comunicarse e interaccionar con otros niños: comprender a los demás y hacerse entender, esto favorecerá su esfuerzo.
- En el parque la comunicación se basa en el juego, no está tan dirigida como en la escuela y no se le dan al niño las mismas facilidades que cuando está entre adultos y conocidos.

UN LUGAR PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES

- Las habilidades sociales son las estrategias que los niños utilizan para la relación con los demás.
- En el parque deben utilizar y desarrollar habilidades para relacionarse con otros niños: pedir jugar con un niño, resolver pequeños conflictos, proponer juegos, hacer cumplidos...
- Todo ello en un contexto menos organizado que lo que puede ser el recreo de un colegio.
- El papel de los padres debe ser, en este aspecto, de enseñar "trucos" para relacionarse con los niños, más que intervenir y solucionar los problemas por sus hijos.

UN LUGAR PARA INTERIORIZAR LAS NORMAS

- Por último, es un lugar privilegiado para que los niños aprendan a respetar e interiorizar normas básicas de relación social: guardar los turnos, ponerse en fila, respetar los tiempos de uso, por ejemplo, el columpio, respetar a los demás niños, mantener la limpieza, etc.

8º. FOMENTE QUE EL NIÑO RESUELVA LOS PROBLEMAS

Durante el juego al niño se le presentan problemas: no puede abrir una caja, encajar una pieza o colocar el techo de una casa. El papel de los padres debe ser fomentar su confianza, animarle a intentarlo, darle pistas o apoyo para resolverlo, pero no hacérselo por él.

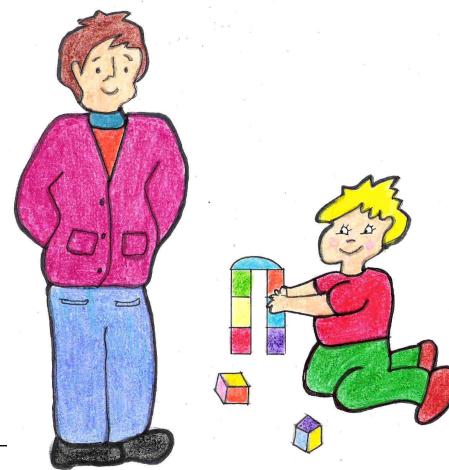
9º. PONGA ATENCIÓN EN EL JUEGO

- Los niños necesitan que se le preste atención. A veces, sus comportamientos negativos buscan solo eso: que se le preste atención. El juego es un buen momento para atenderlos.
- Preste atención a su hijo cuando juega, de esta forma no necesitará inventar comportamiento inadecuados para que lo atiendan. Una buena estrategia si el niño juega de manera inadecuada, grita o chilla, es dejar de prestarle atención, por ejemplo, dese la vuelta. Cuando vuelve a jugar correctamente, se da la vuelta y vuelve a atenderle. Si el comportamiento es destructivo, puede parar el juego diciéndole simplemente: cuando te portas así, tenemos que dejar de jugar.

PARA TERMINAR...

- Si todos los días dedica un tiempo para jugar con ellos, el momento de finalizar no será conflictivo, porque saben que podrán jugar de nuevo al día siguiente.
- El niño debe recoger sus juguetes. Usted le puede ayudar, animar a hacerlo y elogiarlo por ello. En conclusión, diviértase y disfrute con su hijo.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



¿CÓMO JUGAR CON SU HIJO O HIJA?

Elaborados por Jesús Jarque García.
www.jesusjarque.com

LAS VENTAJAS DE JUGAR CON LOS HIJOS

- Muchas personas piensan que jugar con los hijos es un tiempo inútil y sin importancia. Sin embargo, el juego beneficia a los niños de muchas maneras.
- Ayuda a crear experiencias y sentimientos positivos entre la familia que más tarde ayudará en momentos de conflicto.
- A través del juego puede ayudar a los niños a resolver problemas, a experimentar con ideas nuevas y desarrollar su imaginación.
- Ayuda a desarrollar su vocabulario y a aprender a comunicar de esta manera sus pensamientos, sentimientos y necesidades.
- Les ayuda a interactuar con los demás, les enseña a esperar y respetar turnos y a cómo responder a los sentimientos de los demás.
- Además, cuando los padres se involucran en el juego de sus hijos suelen mejorarse los problemas de conducta.
- Sin embargo, muchos padres no saben jugar con sus hijos. Por eso el folleto pretende ofrecer unos consejos de cómo jugar con los hijos y evitar errores frecuentes que ocurren en esos momentos.

1º. QUE EL NIÑO LLEVE LA INICIATIVA

- La primera norma para jugar con el niño es seguir la dirección, las ideas y la imaginación del niño. No intente imponer las suyas, no le organice el juego, ni la actividad dándole órdenes o instrucciones de cómo jugar. No trate de enseñarle nada, solo imite sus acciones y haga lo que ellos le pidan.
- Además, el niño debe elegir el tipo de juego que desea. Por ello, lo mejor es presentarles varias opciones de juegos y juguetes, que ellos ensayan y elijan jugar con el que prefieran. Tampoco importa si juegan a algo diferente a lo que el juego está destinado.

2º. QUE EL NIÑO MARQUE EL RITMO DEL JUEGO

Los niños pequeños tienden a repetir la misma actividad una y otra vez. Aunque este juego repetitivo puede aburrir a los padres, deben esperar a que él mismo decida hacer algo diferente por sí mismo.

3º. NO COMPETIR CON EL NIÑO

- A los niños pequeños les gusta tener el control del juego. Lo más importante es fomentar sus sentimientos de logro e independencia. Por eso, en juegos de reglas, no importa que ellos inventen sus propias reglas que le permitan ganar. No se preocupe porque no vaya a aprender a perder, hay otros aspectos de la vida que les enseñarán a cómo perder.
- Si coopera con las reglas que invente en ese momento, esto hará más probable que él siga las reglas que usted le proponga.

4º. NO CORRIJA NI CRITIQUE AL NIÑO

Evite corregir, criticar al niño o indicar cómo se hacen las cosas cuando está jugando. El juego de los niños no tiene que ser perfecto. Lo más importante es experimentar y crear, no el producto final.

5º. FOMENTE LA CREATIVIDAD Y LA FANTASÍA

El juego es una oportunidad para favorecer la fantasía y la creatividad. Déjese llevar. Permita que una caja sea un barco, una silla una fortaleza y las muñecas se conviertan en los parientes.

6º. UN MOMENTO ESPECIAL PARA ELOGIAR AL NIÑO

El juego es un momento para elogiar al niño. Conviértase en un público que aprecie lo que el niño está haciendo. Piense que usted es el público y que está tratando de apreciar lo que el niño hace. Elogie sus esfuerzos, todo lo que es capaz de hacer y lo bien que lo hace.

7º. USE COMENTARIOS DESCRIPTIVOS

No bombardeé al niño con preguntas mientras juega, mejor apoye a su hijo haciendo comentarios descriptivos de lo que están haciendo. Para ello, lo mejor es que actúe como si estuviera retransmitiendo su juego.

¿QUÉ HACER SI DESOBEDECE?	
1º LLAMARLE LA ATENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Si a pesar de lo anterior el niño desobedece, se le llamará la atención un máximo de tres veces. - La primera vez se le recordará la orden. - La segunda llamada se hará con más contundencia. - La tercera y última, se le anticiparán las consecuencias si no obedece.
2º OBLIGAR	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando no ha atendido las llamadas de atención, se acudirá y se le obligará a lo que se le ha mandado: recoger, ordenar, ir a cenar...
3º REPRIMENDA	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando desobedecer tiene una consecuencia negativa, se le dará una reprimenda breve y contundente, recordándole cuál es la norma.
4º RETIRADA DE PRIVILEGIOS	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando la desobediencia es muy reiterativa, se le puede retirar algún privilegio: por ejemplo, retirarle un juguete o una actividad que le guste. - Se debe aplicar lo antes posible. - El tiempo de retirada debe ser breve: es igual de efectivo retirarle un juguete durante una hora (en niños pequeños) o una tarde (en más mayores) y será más fácil de llevar a cabo.
5º SER COHERENTES	<ul style="list-style-type: none"> - Es importante que los hijos vean que sus padres son coherentes con las normas. - Si decimos que "no" tiene que ser "no".
6º NO PREMIAR LA DESOBEDIENCIA	<ul style="list-style-type: none"> - El niño no puede aprender que con su mal comportamiento e insistencia consigue cambiar las decisiones de sus padres. - Si el niño desobedece y se sale con la suya, estaremos "premiando" su mal comportamiento y aumentará la probabilidad de que vuelva a hacerlo en una situación similar.
7º ACUERDO ENTRE LA PAREJA	<ul style="list-style-type: none"> - Los niños deben recibir el mismo mensaje de papá y de mamá. Si existen discrepancias, nunca deben mostrarse delante del niño o niña.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



Elaborados por Jesús Jarque García.
www.jesusjarque.com

LA MAMÁ DE JOSÉ MIGUEL

La mamá de José Miguel acaba cada jornada exhausta. Su hijo de 5 años no le da un respiro. Ella misma lo dice, pasa el día dando órdenes, regañando, llamando la atención y lo peor, la mayoría de las veces, sin conseguir nada.

"José Miguel apaga la luz del baño"; "José Miguel recoge tus juguetes... ven a comer... baja la tele... límpiate los dientes..".

Pero José Miguel no apaga la luz, los juguetes los termina recogiendo ella y se hace "el sueco" para limpiarse los dientes antes de dormir.

Al final solo consigue que obedezca si le grita o le amenaza.

¿POR QUÉ NO HACEN CASO?

- El caso de José Miguel describe la situación que muchos padres padecen.
- Los niños no hacen caso por diferentes razones, a continuación se exponen las más frecuentes:
 - 1º. No comprenden las órdenes.
 - 2º. Se dan muchas órdenes seguidas.
 - 3º. Las órdenes no se dan convenientemente:
 - o Se transmite inseguridad y poco convencimiento al darlas.
 - o En lugar de dar la orden, se pregunta: "*¿Quieres lavarte ya las manos?*"
 - o La orden es poco clara o demasiado abstracta: "*Sé bueno; pórtate bien*".
 - 4º. No hay normas o si las hay, son incoherentes. Se permite hacer lo que no estaba permitido.
 - 5º. Las medidas que se adoptan cuando no hace caso, se incumplen.
 - 6º. Hay diferentes cuidadores, con diferentes normas.
 - 7º. También puede ser un niño más tozudo y difícil de manejar.
 - 8º. Sobre todo, los niños se han acostumbrado a desobedecer y que eso no tenga consecuencias. De alguna forma se ha venido "premiando" el hecho de no hacer caso, al conseguir casi siempre salirse con la suya.

QUÉ HACER PARA QUE OBEDEZCA

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1º ESTABLECER NORMAS | <ul style="list-style-type: none"> - El niño debe disponer de unas normas claras y concretas. - Las normas estarán referidas a los diferentes tiempos, espacios, trato con las personas y objetos. - Las normas se adaptarán a la edad y madurez del niño. - Las órdenes que se le den al niño, no serán caprichos personales, sino que estarán referidas a esas normas básicas, solo serán un recordatorio. - Algunos ejemplos de normas son: <ul style="list-style-type: none"> o Los juguetes se recogen al terminar o El abrigo se cuelga en la perchera o Se come sentado en la silla o Al volver del parque te bañas o Las cosas se piden prestas al hermano o A las 10 te vas a la cama o Se cruza la calle cogido de la mano |
| 2º ¿CÓMO DAR LAS ÓRDENES? | <ul style="list-style-type: none"> - Hay que asegurarse de que nos escuchan y atienden cuando le damos una orden. - Deben ser claras y concretas, expresar claramente qué estamos esperando que hagan. - Deben darse con seguridad y contundencia. La orden no puede ser una pregunta: "<i>¿Quieres recoger?</i>" - Dar las órdenes de una en una, evitar dar muchas a la vez y no atosigar. - Dejar un tiempo prudencial para que la lleven a cabo. - Supervisar que las órdenes se cumplen adecuadamente. - Elogiar al niño cuando las cumple. |
| 3º PRESTAR MÁS ATENCIÓN | <ul style="list-style-type: none"> - El niño debe descubrir que se le presta mucha más atención cuando se porta bien que cuando se porta mal. Igual ocurre cuando cumple las normas y obedece. - De esta forma aumentaremos la probabilidad de que se vuelva a comportar así y le indicaremos de manera concreta cómo esperamos que se comporte la próxima vez. |

5. AYUDAR A CONSTRUIR LA FORTALEZA

- La fortaleza es una de las cualidades humanas que pueden prevenir en el futuro que sus hijos padecan problemas emocionales más serios.
- Se trata de enseñarles a afrontar las vicisitudes de la vida sin derrumbarse.
- Para ello es importante que desde pequeños les ayudemos a afrontar por sí mismo los retos de cada día (por ejemplo, el propio aburrimiento) a desarrollar su autonomía personal, a saber aplazar las recompensas, a tolerar las pequeñas frustraciones insatisfacciones e cotidianas, a afrontar metas a medio y largo plazo, a saber esperar, a encajar desilusiones y a manejar con ellos la "crisis de realismo de la vida", es decir que en la vida no todo es "de color de rosa".

6. MANEJAR LAS ATRIBUCIONES

- Se trata de manejar a qué atribuimos nuestro estado emocional.
- Las atribuciones negativas pueden ser externas ("la culpa de todo lo tienen los demás") o internas ("soy un desastre").
- Lo ideal es que enseñemos a nuestros hijos a desarrollar atribuciones positivas internas: "puedo hacer las cosas mejor; he aprendido de los errores; lo que de mi dependa lo haré..."

7. ENSEÑAR A DISFRUTAR DE LAS PEQUEÑAS COSAS DE LA VIDA

- Aunque decíamos al principio que la sociedad nos manda el mensaje de que la felicidad depende del "Tener", sin embargo, desde tiempos inmemoriales y en muy diferentes culturas, se ha experimentado que disfrutar de pequeñas cosas de la vida ayuda al bienestar emocional.
- Podemos enseñar a los hijos que esta puede ser una clave de su bienestar. Para ello pueden darle ejemplo, saborear las pequeñas cosas de cada día, disfrutar de la compañía de las personas queridas o ayudarles a comprender, en situaciones concretas, cómo no es necesario tener ni mucho ni lo mejor, para disfrutar.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



HIJOS QUE SE SIENTEN BIEN



Elaborados por Jesús Jarque García.
www.jesusjarque.com

Bienestar e Inteligencia Emocional

- Todos los padres procuran que sus hijos se sientan bien y disfruten de bienestar psicológico. En la mayoría de las ocasiones esto se consigue.
- Vivimos en una sociedad en la que se envía continuamente el mensaje de que el bienestar psicológico está muy relacionado con el TENER. Es un mensaje que también llega a nuestros hijos.
- Lo ideal es que los padres enseñaran a los hijos progresivamente a sentirse bien y a gestionar sus propias emociones, sobre todo en aquellas circunstancias que amenazan este bienestar: cuando tienen un contratiempo o una dificultad.
- La llamada Inteligencia Emocional es la encargada de gestionar las propias emociones y sentimientos, de encauzar la frustración y de encajar las alegrías o la euforia.
- La inteligencia emocional interviene en la convivencia con los demás, en las relaciones con los compañeros de colegio, con los amigos y familiares queridos. También está relacionada con la capacidad de plantearse objetivos, planificarse para lograrlos y mantener la fortaleza hasta su consecución.
- Aunque sobre este tema hay tantas teorías como especialistas, parece que enseñar a los hijos a ser razonablemente felices está relacionado con saborear las cosas buenas de la vida, afrontar con fortaleza las vicisitudes, estar a gusto y satisfecho con la propia vida y mantener una actitud continua de mejora.
- El bienestar psicológico de los hijos depende además de alguno de estos factores:
 - Su propio temperamento
 - El estado emocional de la madre
 - Las relaciones y el ambiente familiar
 - La fortaleza del niño
 - Los antecedentes familiares
 - Los acontecimientos vitales del propio niño
- Este folleto pretende ofrecer a las familias algunas estrategias para que los padres procuren el bienestar de sus hijos.

1. Relaciones de Pareja

- La relación de la pareja es una fuente de bienestar para los hijos.
- La seguridad de que "papá y mamá se quieren", se ayudan y se apoyan es el escenario ideal para garantizar el bienestar psicológico de los hijos.
- En parejas separadas, mantener el respeto hacia el otro miembro de la pareja y favorecer que el niño mantenga contacto con sus progenitores, serán las actitudes mínimas que habrá que mantener.

2. Relación afectiva con los hijos

- La relación entre los padres y los hijos es fundamentalmente afectiva.
- Proporcionar afecto y apoyo con muestras explícitas es una de las medidas que se deben adoptar.
- El afecto implica ser cariñoso, detallista, jugar con ellos, dedicarles el tiempo necesario y saber que no se suple solo con objetos materiales.

3. Enseñarles un "vocabulario emocional"

- Se trata de enseñarles a identificar y nombrar diferentes emociones: triste, alegre, aburrido, enfadado, ilusionado, preocupado...
- Implica que el niño aprenda a identificarlas en él mismo, a nombrarlas y reconocer las circunstancias que le hace sentir así.

4. Desarrollar una autoestima ajustada

- Una autoestima ajustada es aquella que reconoce los propios puntos fuertes y débiles.
- En la infancia, la autoestima se va construyendo a partir de las valoraciones externas de personas significativas: padres, educadores... En la adolescencia toman más protagonismo la valoración de los iguales.
- Entre las estrategias que se pueden desarrollar están el resaltar las cualidades del niño, sus pequeños logros, atender a sus progresos, realizar "profecías positivas y realistas", evitar etiquetas negativas, que los padres pongan en los hijos expectativas realistas o evitar juicios destructivos, entre otras medidas.

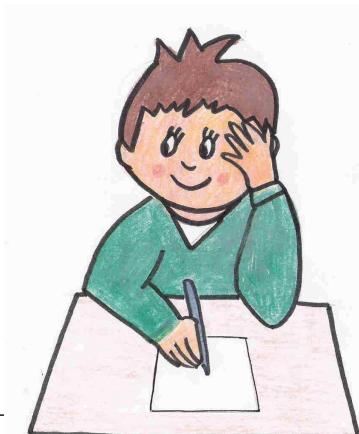
CÓMO SON EN LA ESCUELA

- Suelen pasar por niños y niñas lentos, vagos, ingenuos e incluso distraídos. La primera impresión es que son niños inteligentes que cuando quieren hacer las cosas, las hacen muy bien.
- Destacan en lenguaje oral, cálculo mental, lectura y en áreas como el Conocimiento del Medio o las ciencias sociales y naturales. Tienen muy buena ortografía, aunque una letra y presentación general de sus cuadernos, muy deficiente.
- En la escuela destaca sobre todo su lentitud en tareas de "lápiz y papel": terminan los últimos. En casa realizar los deberes suele ser un drama: tardes interminables, sin tiempo para jugar, con enfados y llantos.

QUÉ SE PUEDE HACER

- Los niños con TANV no siempre son detectados como tales y por tanto no reciben la ayuda necesaria.
- En primer lugar, si como padre o madre sospecha que su hijo presenta un cuadro similar al que se ha expuesto, debería consultar con un especialista a fin de que se realice una valoración que confirme o descarte la presencia de un TANV. Los especialistas a los que puede acudir son los orientadores de los centros educativos, psicólogos o psicopedagógicos que conozcan el TANV.
- Si es un maestro o maestra y un alumno suyo presenta un cuadro similar, debería derivarlo al orientador de su centro para que valore estas dificultades.
- Los niños y niñas con TANV requieren estimulación pedagógica.
- También les beneficia adaptar algunas condiciones de enseñanza aprendizaje, como la evaluación oral, no copiar los enunciados y otras medidas.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



EL TRASTORNO DE APRENDIZAJE NO VERBAL

Elaborados por Jesús Jarque García
www.jesusjarque.com

EL CASO DE DANIEL

"Daniel tiene 8 años. Es un niño inteligente, habla perfectamente utilizando un vocabulario muy amplio, rico y preciso, inusual para su edad. Tiene conocimientos impresionantes sobre algunos temas.

Sus profesores y sus padres lo consideran lento y bastante vago: siempre termina el último las tareas, muy mal presentadas y llenas de tachones y borrones. Por eso, más de una ocasión, se queda sin recreo. Sus padres se desesperan en casa, porque sabiendo perfectamente hacer los deberes, suelen estar toda la tarde con él.

Otras cosas le cuestan mucho trabajo a Daniel: dibujar, recortar, abrir el yogur o hacerse la lazada de los zapatos.

En la escuela lee y comprende muy bien. Parece distraído pero se entera de todo. Sin embargo, tiene una letra horrible y presenta muy mal los cuadernos.

Es muy ingenuo, quizás por eso le cuesta relacionarse con los compañeros de su clase. Por eso y porque jugando al fútbol o al baloncesto es bastante torpe y nadie lo quiere en su equipo.

Padres y profesores piensan que Daniel es muy inteligente, que se aprovecha de esa inteligencia y sobre todo que es bastante "vaguete". De todas formas cuando quiere hacer las cosas... las hace."

¿QUÉ ES EL TRASTORNO DE APRENDIZAJE NO VERBAL?

- El caso de Daniel, que acaban de leer puede reflejar un cuadro típico de trastorno de aprendizaje no verbal (TANV).
- Este folleto pretende explicar de manera muy resumida en qué consiste el TANV.
- Es un cuadro de dificultades caracterizado por alternaciones neuropsicológicas que afectan sobre todo a las funciones del hemisferio derecho, mientras que las funciones relacionadas con el lenguaje están intactas e incluso más desarrolladas que los niños de su edad.
- Los niños que lo padecen, no son vagos o lentos porque sí, tienen una dificultad neuropsicológica que les hace actuar así, aunque intentan compensar estos problemas con otros puntos fuertes que poseen.

QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENEN LOS NIÑOS/AS CON TANV

- | | |
|---|---|
| DIFICULTADES DE COORDINACIÓN PSICOMOTORA | <ul style="list-style-type: none"> - Dado el espacio disponible, se exponen solo las características más significativas que suelen presentar los niños y niñas que padecen el TANV. - Presentan torpeza motriz, de manera que les cuesta realizar habilidades de coordinación como las siguientes: subir y bajar escaleras, botar una pelota, jugar al fútbol, saltar a la comba, jugar al baloncesto, hacer blanco con la mano o con el pie. - Tienen también dificultades en la motricidad manual. Les cuesta escribir, recortar, abrir y cerrar con llave, hacerse la lazada de los zapatos, abrocharse los botones, tocar la flauta, comer sin mancharse, etc... |
| HABILIDADES DE ORIENTACIÓN ESPACIAL | <ul style="list-style-type: none"> - Por otro lado, también les cuesta dibujar, organizarse en el papel, respetar los renglones, colocar los números en las cuentas, distinguir la derecha y la izquierda o imitar los gestos con las manos de otra persona. |
| DIFICULTADES DE COMUNICACIÓN Y RELACIÓN SOCIAL | <ul style="list-style-type: none"> - A pesar de tener un lenguaje muy desarrollado, los niños con TANV tienen dificultades para entender ironías, dobles sentidos o metáforas. - Presentan una prosodia o tono de voz peculiar. - Les cuesta interpretar el lenguaje no verbal. - A veces, tienen dificultades en la relación con los demás niños por parecer ingenuos o porque les falta reconocer cuando determinadas conductas no inoportunas. |
| PUNTOS FUERTES | <ul style="list-style-type: none"> - Suelen tener un vocabulario muy amplio y preciso. - Tienen una buena capacidad de razonamiento lógico verbal. - Aprenden contenidos complejos. - No suelen tener problemas de ortografía. - Tienen buena capacidad de cálculo mental - Tienen buena memoria auditiva - Su inteligencia general es adecuada. |

Continuación de las medidas que deben adoptarse	
5º. NO REFUERCE LAS CONDUCTAS AGRESIVAS	<ul style="list-style-type: none"> - Sin querer, muchas familias "premian" el comportamiento agresivo de su hijo. Bromeando, presumen de esta forma de ser ante otros familiares y amigos con comentarios como "<i>preferimos que él pegue a que le peguen</i>". De esta forma están aprobando el comportamiento de su hijo o hija. - En otros casos, se etiqueta al niño como "pegón", lo que también refuerza este tipo de conductas.
6º. ELOGIE Y APRUEBE	<ul style="list-style-type: none"> - Sorpréndalo resolviendo las situaciones adecuadamente, con sus hermanos u otros niños. - En esos casos, préstale una especial atención, elógielo y apruebe su conducta. - Será una forma muy concreta de decirle: "<i>así me gustaría que actuaras la próxima vez</i>".
7º. ADOPTE MEDIDAS	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando el niño pegue o agrede a otro niño, adopte medidas de manera que ese comportamiento tenga consecuencias negativas. Las medidas se deben adoptar lo antes posible. - En primer lugar regáñelo y déjale bien claro que no quiere que se comporte así. - Si acaba de presenciar una reacción violenta, utilice la técnica de "<i>tiempo fuera</i>": déjelo en un lugar aburrido pero supervisado, tantos minutos como años tiene. - Otra forma de actuar, consiste en retirarle algunos privilegios: como no poder ver la TV, o retirarle un juguete. Aquí, el criterio general será retirárselo tantas horas como años tiene.
8º. SI NADA FUNCIONA	<ul style="list-style-type: none"> - Si a pesar de todas las medidas, y pasado un tiempo prudente el niño o la niña continúa con una conducta agresiva, sería necesario que un especialista valorara el comportamiento para proponer un programa de mejora más personalizado.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



PAUTAS PARA PREVENIR LA AGRESIVIDAD INFANTIL

Elaborados por Jesús Jarque García
www.jesusjarque.com

DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO
<ul style="list-style-type: none"> - Muchos niños muestran comportamientos agresivos como pegar, empujar, arañar o morder. Este comportamiento suele aparecer al comenzar Educación Infantil, pero en algunos casos se prolonga a lo largo de los años escolares. - Este folleto pretende ofrecer unas pautas a las familias de carácter preventivo, para que esas conductas se corrijan cuanto antes.

TENER EN CUENTA
<ul style="list-style-type: none"> - La presencia de estas conductas hasta los 5 o 6 años puede ser un proceso normal, ya que a esa edad, la capacidad de autocontrol es todavía reducida. Pero aunque su presencia forme parte del desarrollo, se trata de comportamientos inadmisibles que hay que corregir. - El comportamiento agresivo tiene consecuencias negativas para los demás niños porque puede provocar daños y heridas importantes. - Pero también tiene consecuencias para el propio agresor. Si este comportamiento se repite, el niño será rechazado y evitado por los demás. Además, está aprendiendo una forma inadecuada de actuar que cuando sea un poco mayor le traerá consecuencias negativas; y por último, un niño o niña agresivo, se arriesga a que sea también objeto de una agresión como respuesta a su conducta por otro niño.

FACTORES QUE PUEDEN ESTAR ASOCIADOS
<ul style="list-style-type: none"> - El ejemplo de sus padres. Los niños aprenden por imitación y si en el hogar muchas situaciones se resuelven con cierta violencia, el niño aprenderá esa forma de resolver problemas similares. - Las dificultades de comunicación. Los retrasos del lenguaje o las dificultades para expresarse, favorecen estos comportamientos. - La exposición a escenas violentas. La exposición a escenas violentas aumenta la agresividad de los niños, porque aprenden un modelo que tratarán de imitarlo posteriormente. Programas de televisión, películas, deportes de lucha, videojuegos y similares, con cierta carga de violencia también contribuyen directamente a que reproduzcan conductas agresivas.

Ambientes familiares competitivos. Ambientes familiares donde los niños están descuidados, no existen normas coherentes y donde de alguna manera impera la "ley del más fuerte", son proclives a que se desarrollen comportamientos violentos.
Poca tolerancia a la frustración y estrés. Los niños que toleran poco las frustraciones o sometidos a situaciones de estrés, también suelen ser más violentos.
- Otras razones que pueden influir son la falta de habilidades sociales para resolver situaciones conflictivas de manera adecuada y sobre todo, que el niño consiga, con su comportamiento violento, dominar a los demás y obtener beneficios, porque de esta manera está recibiendo un "premio" a ese comportamiento inadecuado.

MEDIDAS QUE DEBEN ADOPTARSE
1º. HABLEN CON SU HIJO
<ul style="list-style-type: none"> - Explíquenle que las conductas violentas como arañar o pegar son inadecuadas y las consecuencias negativas que tienen para los demás niños y para él mismo.
2º. NO EXPONER A ESCENAS VIOLENTAS
<ul style="list-style-type: none"> - Deben evitar a toda costa que los niños presencien escenas violentas, ya sean en películas, videojuegos, espectáculos deportivos, etc. - Los niños no distinguen entre la realidad y la ficción y tratarán de reproducir esas situaciones en su vida real.
3º. EJEMPLO EN EL HOGAR
<ul style="list-style-type: none"> - Los niños aprenden por imitación, el ejemplo que le den a su hijo o hija será decisivo. - El niño debe ver en sus padres un modelo de afrontar las situaciones dialogando, negociando, pero sin recurrir a la violencia física o verbal. Tengan en cuenta que su hijo les observa y escucha siempre.
4º. ENSEÑELE OTRAS OPCIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Los padres deben enseñarle de manera concreta alternativas a su conducta, es decir, cómo puede resolver las situaciones de otra manera. - Esto se suele hacer a partir reflexionando sobre episodios sucedidos en el colegio o en contacto con otros niños, por ejemplo, en el parque.

7. Estar informado de su círculo de amigos	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de estas edades el círculo de amigos tiene una gran influencia sobre el adolescente. - El paso a Secundaria es un momento donde se establecen nuevas relaciones. - Manténgase informado y vigilante sobre sus amistades: no siempre son una influencia positiva.
8. Acuerdo entre la pareja	<ul style="list-style-type: none"> - El manejo de un hijo o hija adolescente es especialmente complicado para todos las familias. - Que la pareja se mantenga unida, hable sobre el tema y adopte las medidas necesarias de mutuo acuerdo es clave para afrontar la educación en esta etapa. - Encubrir al hijo frente a la pareja, romper acuerdos o simplemente desentenderse es una forma inadecuada de afrontar esta etapa.
9. Elogiar y animar a su hijo o hija	<ul style="list-style-type: none"> - Desgraciadamente los chicos que tienen una dedicación a los estudios adecuada durante la Secundaria reciben pocos refuerzos y estímulos positivos, al contrario, suelen encontrarse con más problemas y obstáculos que el resto, por cumplir con su deber. - El apoyo de la familia, las palabras de ánimo, aliento y refuerzo serán fundamentales.
10. Estar atento a los cambios	<ul style="list-style-type: none"> - Por último, al comienzo de la etapa y durante la misma, es conveniente estar atentos a posibles cambios de humor y de conducta en su hijo o hija. - Cambios bruscos como mal genio, excesivo nerviosismo, cambios bruscos en sus costumbres, pueden ser una señal de alerta. - En estos casos, no deje pasar mucho tiempo. Aborde el tema en primer lugar con su hijo o hija. Si esto no fuera efectivo infórmese a través de los profesores del centro. - Si hubiera problemas pida ayuda a otros especialistas, como el orientador u orientadora del instituto.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



EL PASO A LA SECUNDARIA

Elaborados por Jesús Jarque García
www.jesusjarque.com

TENER EN CUENTA	
<ul style="list-style-type: none"> - Este folleto está destinado a las familias de hijos que terminan la Educación Primaria y que pasan a la Educación Secundaria Obligatoria, bien en Institutos Públicos o en Colegios Privados, concertados o no. - El paso de Primaria a la ESO tiene una serie de peculiaridades: <ul style="list-style-type: none"> • Van a tener más asignaturas. • Tendrán más horas de clase. • Tendrán un mayor número de profesores. • Van a convivir en un mismo centro con chicos y chicas mucho más mayores que ellos, de 18, 19 o más años. - Para muchos chicos el inicio de la etapa supone un período de estrés y ansiedad. Diferentes historias y leyendas sobre el instituto (casi siempre fruto de la imaginación) preocupan antes de comenzar. - En otros casos les agobia simplemente lo novedoso y desconocido. - Estadísticamente está demostrado que el alumnado que llevaba con éxito los estudios en Primaria, continúa haciéndolo en Educación Secundaria. 	

DIEZ CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS	
	<ul style="list-style-type: none"> - Se exponen una serie de consejos generales para afrontar el cambio de etapa y los primeros meses.

1. Elaborar un horario de estudio	<ul style="list-style-type: none"> - Una vez que comience el curso, ayude a su hijo o hija a que elabore un horario de dedicación a los estudios. - Aunque se pueden contemplar momentos de ocio y descanso, sin embargo, a lo largo de la semana esta tendrá que ser la actividad principal. - No solo se trata de realizar deberes escolares, también tendrá que dedicar tiempo a realizar repasos, preparar resúmenes o adelantar trabajo. - La dedicación diaria y tranquila a los estudios es la mejor medida para prevenir otro tipo de dificultades. La misión de la familia es supervisar esta dedicación y garantizar las condiciones adecuadas.

2. Hablar sobre los estudios	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenga comunicación con su hijo o hija sobre los estudios y la vida del instituto. - Mejor que hacer un interrogatorio, esté disponible para que su hijo le cuente o planteé preguntas abiertas. - Escuche sin juzgar. Preguntas del tipo "¿Y tú qué piensas de eso?" "¿Qué vas a hacer tú?" pueden ayudar.
3. Mantener contacto con el Instituto	<ul style="list-style-type: none"> - Los padres deben estar informados de la marcha de su hijo o hija y no esperar a los resultados de las evaluaciones. - Mantenga una entrevista a lo largo de cada trimestre con el tutor o tutora y acuda siempre que les llame. Adopte las medidas que le aconsejen si fuera necesario. - No se muestre a la defensiva ni encubra a su hijo cuando le llamen desde el instituto. La colaboración entre la familia y el IES es indispensable en estas edades: si rompe relaciones con sus educadores, habrá perdido un importante aliado en la educación de su hijo o hija.
4. Desconfiar de mensajes poco creíbles	<ul style="list-style-type: none"> - A veces los chicos dan a los padres mensajes como "no tengo nada que estudiar", "no hay exámenes" o "todos los compañeros hacen lo mismo". - No se deje engañar y contraste la información.
5. Controlar el tiempo de dedicación a Internet	<ul style="list-style-type: none"> - En estas edades puede aumentar significativamente la dedicación a Internet, sobre todo a las redes sociales. - Desde el principio, marque unos horarios, unas normas estrictas sobre su uso y supervise su uso - Los abusos en este aspecto, suelen ser el principio de un fracaso en los estudios.
6. Establecer contratos	<ul style="list-style-type: none"> - En algunos casos, es necesario que la familia negocie con su hijo y establezca una especie de contratos. - En estos casos, el hijo o la hija podrá disfrutar de una serie de privilegios si cumple el horario de estudio y obtiene resultados adecuados. - Para ello se puede utilizar el uso del ordenador, el teléfono móvil, la "paga" de fin de semana, entre otros.

6. SI SU HIJO O HIJA TIENE DIFICULTADES ESPECIALES

- Si su hijo o hija tiene especiales dificultades no deben preocuparse. Generalmente esta información se pasa a los nuevos profesores y desde el comienzo se tienen en cuenta por si necesitará algún tipo de apoyo educativo.
- En todo caso, es conveniente que cuanto antes fije una entrevista con su nuevo tutor o tutora, donde le recuerde, por ejemplo, si su hijo o hija tiene un informe psicopedagógico, las dificultades que presenta o qué medidas se han venido adoptando hasta ahora.

7. ACUDA A LAS REUNIONES Y MANTENGA CONTACTO CON SU TUTOR O TUTORA

- En las primeras semanas suele haber una reunión informativa con las familias para informar del comienzo de curso y de la organización del grupo. Es de suma importancia que acudan a esa reunión, que se informen y planteen las dudas que crean convenientes. Para los niños también es un signo de que a sus padres les interesan sus estudios.
- Especialmente en el primer trimestre, procuren mantener una entrevista con su tutor o tutora. En esa entrevista podrán conocer de primera mano la adaptación de su hijo o hija a la nueva etapa, podrán informar a su tutor de algún aspecto que deba tener en cuenta y recoger las pautas que les faciliten.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



EL PASO DE INFANTIL A PRIMARIA

Elaborados por Jesús Jarque García
www.jesusjarque.com

TENER EN CUENTA

- Para los niños, el paso de Educación Infantil a Primaria es un cambio significativo y puede tener diferentes implicaciones:
 - o Casi siempre cambian de tutor o tutora.
 - o Van a tener más profesores.
 - o El método de trabajo suele ser también bastante diferente.
 - o Tienen nuevas asignaturas.
 - o En algunos casos, también supone un cambio de edificio
- De todas formas el cambio no tiene que ser vivido como algo negativo. Para muchos niños y niñas es un signo evidente de que van siendo mayores y casi siempre, esto es para ellos reforzante.
- Pero algunos alumnos o alumnas tienen algunos miedos y preocupaciones y ciertas dificultades para adaptarse.
- En este folleto se ofrecen algunas pautas a las familias para que el tránsito sea lo más llevadero posible.

1. ENVÍEN MENSAJES POSITIVOS SOBRE LA NUEVA ETAPA

- Háblenle de la nueva etapa con mensajes de ilusión y de posibilidades.
- Pueden resaltar todas las cosas que espera aprender, de las asignaturas y sus contenidos desde una visión positiva.

2. NO UTILICEN PROFECÍAS NEGATIVAS

- Junto con la pauta anterior, deben evitar mensajes negativos del tipo "te vas a enterar cuando empieces primero" o profecías negativas: "si sigues así suspenderás tendrás que repetir".
- Este tipo de comentarios o amenazas no suelen mejorar el comportamiento o las actitudes, al contrario, suelen empeorar las cosas y no son la mejor forma de corregirlas.

3. ANTEPIE DE FORMA REALISTA LOS ACONTECIMIENTOS

- Conforme se vaya acercando el momento de incorporarse, es adecuado anticiparle los acontecimientos de manera realista.
- Por ejemplo, que va a seguir con los mismos compañeros, que va a cambiar de tutor, que tendrá más profesores, otras asignaturas...
- En Primaria comenzará a tener deberes o tareas para casa. Anticipárselo pero eviten los comentarios negativos al respecto.
- Quitele importancia a los rumores o comentarios negativos sobre las novedades que va a tener, sobre todo los comentarios que se hacen sobre los nuevos profesores y su supuesta severidad.

4. DEJEN QUE EXPRESE SUS MIEDOS Y PREOCUPACIONES

- Algunos niños o niñas viven con preocupación y ansiedad este momento de cambio y novedad.
- Además de las medidas anteriores, faciliten que se exprese y manifieste sus temores. Escúchenlos sin criticar, juzgar ni quitar importancia. Intenten razonar y afrontarlos de manera realista.

5. LOS PRIMEROS DÍAS DE CLASE

- Estén especialmente atentos los primeros días de clase a sus comentarios y actitudes.
- Vivan y compartan con el niño o la niña esos primeros días intentando transmitir ilusión: revisando los nuevos libros, adquiriendo el material para el nuevo curso...
- Anímenle desde el principio a dedicar un tiempo diario al trabajo escolar en casa. Será la mejor medida para que tenga la sensación de que puede controlar y dominar la situación.

5. POTENCIAR HÁBITOS

- La asistencia a la escuela puede ser un momento privilegiado para que la familia potencie desde el hogar una serie de hábitos adecuados.
- Es un buen momento para mejorar los hábitos de alimentación, de sueño, de autonomía personal y su comportamiento en general.

6. RELACIÓN FAMILIA ESCUELA

- La escuela colabora con la familia en su labor educativa.
- Le animamos a mantener una buena y fluida relación con los educadores y profesionales de la escuela.
- El tutor o tutora de su hijo debe ser la persona de referencia. Como mínimo debería mantener una entrevista trimestral para informarse de la evolución de su hijo y si fuera necesario, adoptar juntos las medidas necesarias.
- En la mayoría de los centros existe un orientador/a. Es un profesional especializado que también les puede asesorar en su labor educativa.

7. APORTAR INFORMACIÓN RELEVANTE

- Por último, es necesario que informe a los educadores del centro de aquellos aspectos de su hijo o hija que pueden ser relevantes en el contexto escolar.
- Se trata de informar de alergias, problemas de salud, intolerancias alimenticias o necesidades educativas especiales.
- Si fuera necesario, tiene la obligación de informar de situaciones legales de custodia y patria potestad, para que el centro adopte las medidas oportunas

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



COMENZAR EN EDUCACIÓN INFANTIL

Elaborados por Jesús Jarque García
www.jesusjarque.com

INTRODUCCIÓN

- Este folleto va dirigido a las familias de niños que van a comenzar el primer curso de Educación Infantil en el colegio, por tanto de 2 o 3 años.
- Este curso acoge a niños muy pequeños, con poca autonomía personal, con escaso desarrollo del lenguaje y que todavía dependen en gran medida del adulto.
- Además, consideren que su hijo o hija no estará solo, estará con un grupo numeroso de 20 o 25 niños en la mayoría de los casos.
- Es un folleto dirigido a la mayoría de las familias. Es posible que su colegio tenga aspectos particulares que no aparecen reflejados en este documento.

1. ES UNA ETAPA EDUCATIVA

- La educación infantil es una etapa que aunque no es obligatoria, sin embargo, escolariza a la mayoría de los niños y niñas de 3 años.
- Tiene fundamentalmente una función educativa, no es un lugar para que el niño sea atendido mientras la familia trabaja, sino que se trata de una institución educativa.
- La finalidad principal es desarrollar competencias básicas en estas edades, como la comunicación, la psicomotricidad, el desarrollo cognitivo, las relaciones sociales y la adquisición de hábitos. Aunque aprenderán otras cosas, estas son las prioritarias en este periodo.

2. EL PERÍODO DE ADAPTACIÓN

- Durante las primeras semanas sus hijos tendrán un periodo de adaptación. Por ello, la mayoría de los centros establecen un horario en el que su hijo o hija comienza asistiendo periodos muy breves de tiempo a la escuela.
- Cada centro organiza este periodo a su manera, pero tiene como finalidad facilitar la adaptación del niño a esta realidad muy novedosa para él y a estar separado de sus padres.

3. PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN

- Los maestros y maestras de Educación Infantil son profesionales de la Educación.
- Han realizado estudios universitarios que los cualifican para ello y en muchos casos, han tenido que superar pruebas y exámenes para acceder a esta plaza.
- Por ello, su opinión, los consejos y orientaciones que les faciliten deben tener para ustedes un peso muy relevante: viene de un profesional especializado y no pueden equipararlos a la opinión de amigos y familiares que no son expertos.

4. RESPETAR LAS NORMAS

- Consideren que su hijo o hija no está solo. En su aula y en el centro hay muchos más niños y por ello, es necesario establecer unas normas.
- Respete los horarios, las normas de entrada y salida, las que se establezcan respecto a la ropa que deben traer o al material.
- Además, el respeto de las normas será un ejemplo positivo para su hijo o hija.

3. UNA PIZARRA

- Es un juguete asequible y que siempre gusta a los niños.
- Se puede usar a partir de los 2 o 3 años.
- Ayuda a desarrollar la psicomotricidad fina y la grafomotricidad.
- También estimula la imaginación y creatividad.
- Les ayuda a desarrollar el juego simbólico: los niños jugarán a los maestros y eso también favorece la relación con los otros.

2. PIEZAS DE CONSTRUCCIÓN

- Las piezas de construcción son una buena elección. Es un juguete con muchas posibilidades.
- Está indicado para estimular la imaginación y creatividad: podrán crear y construir sin límites.
- También mejora la psicomotricidad fina y estructuración espacial.
- Ideal a partir de los 2 años, respetando las indicaciones de seguridad.

1. UNA BICICLETA

- Si está dentro de sus posibilidades, no duden en regalarla.
- Permite disfrutar del ocio y del tiempo libre.
- Es una forma ideal de animarles a hacer ejercicio físico.
- Desarrolla capacidades como el equilibrio, resistencia, fuerza, control de piernas...
- Cuando se disfruta con padres y hermanos, es una ocasión excepcional de hacer familia.

...Y ADEMÁS

- Existen otros juguetes en el mercado: investiguen para qué edad están recomendados y los aspectos que ayudan a estimular.
- En cualquier caso, intente asesorarse antes de la elección.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



MIS DIEZ JUGUETES RECOMENDADOS

Elaborados por Jesús Jarque García
www.jesusjarque.com

TENER EN CUENTA

- Este folleto pretende darles una oferta de posibilidades de los juguetes que pueden regalar a los niños.
- Antes de elegir un juguete tendrán en cuenta las edades recomendadas por el fabricante.
- También tendrán muy presentes las recomendaciones generales para estos productos: que cumplan con las normas de seguridad e higiene y otras similares.
- El folleto está pensado también para niños con necesidades especiales.

10. LOTE DE COCHES

- Es una buena opción para desarrollar el juego simbólico y la imaginación. Son válidos a partir de los 2 años.
- Se trata de un lote de cinco a diez coches como máximo.
- Es preferible que sean coches genéricos, es decir que no sean coches de policía o ambulancias, para favorecer la imaginación.
- Solo deben necesitar las manos de los niños para funcionar.

9. MUÑECOS Y MUÑECAS

- Es ideal para niños y niñas de 2 a 8 años.
- Son preferibles los muñecos genéricos, por ejemplo, que no esté definida su profesión.
- No es necesario que estén articulados.
- Son ideales para estimular el juego simbólico, el lenguaje y la imaginación.

8. BOLOS Y DIANAS

- Los hay adaptados para diferentes edades a fin de garantizar la seguridad, pero pueden emplearse a partir de los 4 años.
- Desarrollan la coordinación oculo - manual y el control de brazos.
- Además sirven para respetar normas y favorecen la interacción con otros niños.

7. UN PATINETE

- Hay patinetes de tres ruedas para niños pequeños y otros preparados para niños mayores.
- Desarrolla el ejercicio físico al aire libre, estimula la psicomotricidad, el equilibrio y la fuerza; también estimula la percepción y orientación espacial.
- Requiere la supervisión de un adulto y el uso de sistemas de protección adecuados.

6. LOTE DE ANIMALES

- Se trata de lotes que traen diferentes animales salvajes o domésticos.
- Favorece el juego simbólico, la imaginación, la creatividad y el lenguaje.
- Están recomendados para niños de 2 a 8 años.

5. COCINITAS, TALLERES O MERCADO

- Especialmente indicados para desarrollar el juego simbólico.
- Favorecen la interacción social, porque implican siempre a otras personas. También favorecen el lenguaje y la psicomotricidad fina.
- Están indicados para niños a partir de los 2 años.

4. JUEGOS DE MESA

- Se trata de juegos tradicionales como la Oca, Parchís, Ajedrez, Damas, Dominós, Naipes...
- Son juegos que ayudan a la relación con otros niños, a respetar las normas y la toma de turnos.
- Pero además, estos juegos estimulan muchas habilidades cognitivas: planificación, anticipación, toma de decisiones, autocontrol, desarrollar una estrategia...
- Recomendados a partir de los 5 años.