


# Programa de Prevención en Educación Infantil

## Orientaciones para familias

	<p>¿Cómo mejorar su lenguaje?</p>	
	<p>¿Cómo mejorar su salud?</p>	
	<p>¿Cómo mejorar su socialización y su desarrollo cognitivo?</p>	

## Programa de Prevención en Educación Infantil Orientaciones para familias

### CÓMO MEJORAR EL LENGUAJE DE SU HIJA Y DE SU HIJO



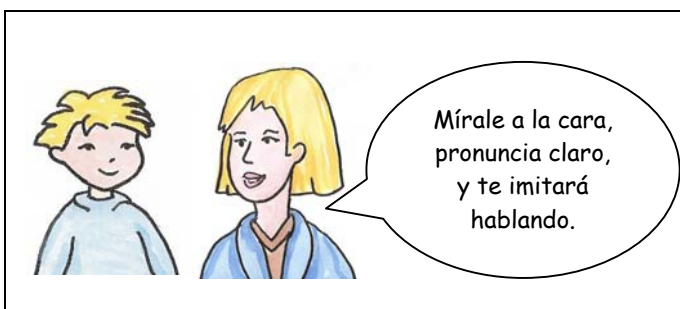
A partir de los 18 meses de edad, debe evitar que tome la leche en biberón y utilice el chupete, ya que esto deforma el paladar y los dientes.

A partir de los 18 meses de edad, debe tomar la alimentación como el resto de la familia y no hecha puré, ya que masticando desarrolla la musculatura de la boca y, por tanto, mejora su lenguaje.



Realice juegos de sopro: hinchar globos, sorber con pajita, pitos, trompetas, juegos de pompas de jabón, soplar velas, cerillas, imitar ruidos, ...

Estimule su lenguaje de su constantemente: hablele mucho, cuénteles cuentos, responda a sus preguntas, cánteles canciones, escúchele con atención cuando habla...



Háblele pronunciando bien y claro, mirándole a la cara, ya que aprenden a hablar imitando a sus madres y padres.

Prémiele cuando habla bien, corríjale cuando cometa errores, pero **NO** le critique, ridiculice ni le compare con los demás.



**No le imite cuando hable mal, aunque le parezca muy graciosa su manera de hablar.**

Hacia los 4 años debe hablar como una persona adulta, aunque le serán difíciles las palabras que contengan pr, br, pl, bl, ... o que tengan la "rr" fuerte. Si a los 6 años continúan las dificultades, sería el momento de consultar con el tutor o la logopeda.



**Las muestras de cariño y afecto ayudan a un mejor desarrollo del lenguaje.**

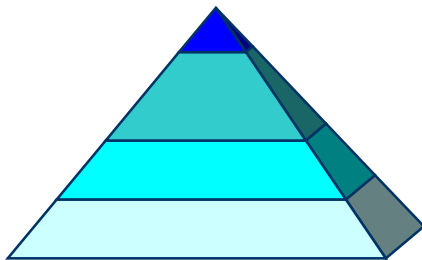
Si frecuentemente se distrae, repite constantemente "¿qué?" cuando le hablan o habla en un tono excesivamente alto o bajo, es aconsejable que consulten si es un problema de audición (tapón de cerumen, hipoacusia ...).



## CÓMO MEJORAR LA SALUD DE SU HIJO Y DE SU HIJA



**Alimentación: variada y moderada.**  
Una alimentación incorrecta provoca retraso en el crecimiento, sobrepeso, anemia y caries.  
En la actualidad 2 de cada 11 niños/as presentan obesidad o sobrepeso.  
Y más del 60 % no practica ejercicio.



### EN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA DEBE HABER...

**EN CADA COMIDA:** Fruta, pan.  
**CADA DÍA:** Verduras, leche, lácteos.  
**POR SEMANA VARIAS RACIONES DE:** Carne, pescado, pasta, huevo, legumbres.  
**Y MUY POCO DE:** Refrescos, dulces, helados, chacina.



### Una alimentación correcta favorece el desarrollo y el aprendizaje.

**ii Para empezar bien el día, se necesitan fuerzas!!**  
**Si desayunan mal disminuye la atención en clase.**  
Un buen desayuno tendrá cereales, leche, fruta o zumo natural, pan con aceite de oliva o mantequilla y jamón cocido.  
Y en el recreo un tentempié (fruta, pequeño bocadillo o zumo).

**Alimentación: Disminuya golosinas, dulces, embutidos y comida rápida:**  
Estos alimentos provocan caries, sobrepeso y disminuyen el apetito.  
Tienen un alto contenido en sal, azúcar, grasas no saludables y aditivos.  
Su consumo debe ser sólo ocasional.



### Alimentación: También aquí usted es el mayor modelo para su hija/o:

**Acostúmbreles a comer de todo, despacio, lo mismo que el resto de la familia y la cantidad adecuada.**  
**También a no dejar comida en el plato y a no ver la tele mientras come.**  
**Y déjeles participar en la elección del menú y la cocina. Seguro que su apetito mejora.**

Háblenles de "estar fuerte" y "estar sano", nunca de estar "gordo" o "flaco".  
 Infórmese bien del menú semanal del comedor del colegio. Téngalo en cuenta para completarlo en las demás comidas en casa.  
 Deben llegar a la hora de comer con hambre. Los alimentos deben servirse de forma atractiva y sencilla.  
 No utilice la comida como premio o como castigo.



**Alimentación: desarrollo de la autonomía:**  
 Mantenga un horario fijo para las comidas.  
 Facilite una autonomía progresiva en el uso de los cubiertos: cuchara, tenedor y cuchillo por este orden.  
 Y no critique sus errores: está aprendiendo y en el futuro se alegrará.

**Ejercicio físico: facilite la práctica de alguna actividad deportiva.**

El deporte y el juego en grupo **ison importantes!! Favorecen el desarrollo físico, la socialización y las amistades.**  
 Y controlen el tiempo del ordenador, consola y televisión.



**Salud: Cuidados de la espalda:**  
 Debemos cuidar la postura correcta, sentados y en la cama. Su mobiliario debe adecuarse a sus características.  
 Las mochilas no deben llevar exceso de peso. Las de carrito son menos recomendables, pues pueden lesionar las muñecas y la zona lumbar. Y no deben llevarse sobre un solo hombro, o apoyarse en cintura o glúteos.  
**¡Y el mejor cuidado es el ejercicio físico!**

**Salud: vista:**  
 Observen si se acercan en exceso al papel al realizar sus tareas, al leer o al ver la televisión.  
 Y consulten con su pediatra si se quejan con frecuencia de dolor de cabeza.



**Sueño: el descanso es saludable!**

El sueño permite que el cuerpo y el cerebro descansen. Si no duermen demasiado estarán de mal humor y no podrán pensar con claridad. Y por supuesto, deben dormir en su propia habitación.



**SUEÑO: EDAD Y HORAS DE SUEÑO**

Edad	Sueño nocturno	Sueño diurno
0 a 3 meses	De 8 a 9 horas (se despiertan durante la noche para alimentarse)	8 horas
6 a 12 meses	De 11 a 12 horas (normalmente duermen toda la noche)	5 horas
2 años	De 11 a 12 horas	2 horas (menos siestas después de los 12 meses de vida)
3 años	10 a 12 horas	1 hora
4 a 6 años	10 a 11 horas	Normalmente no duermen siesta



**Sueño: una rutina diaria les ayuda a relajarse:**

Mantenga calma y firmeza en el momento de irse a la cama.

Establezca una rutina diaria. Por ejemplo un baño, lavado de dientes, un cuento, unos minutos de charla con los planes del día siguiente, un abrazo y un beso y abandonar la habitación.

**Sueño: mantenga horarios y hábitos de sueño regulares:**

No todos tienen iguales hábitos de sueño. Entre niños sanos habrá algunos dormilones y otros que duermen poco. A los 3 años debería estar en la cama como máximo a las 9.



**Higiene: dientes:**

Lavado de dientes tras las comidas, al menos después de desayuno y cena.

Visiten anualmente al dentista de zona, utilizando el cheque dentario desde los 6 a los 15 años.

**Higiene: hábitos y rutinas recomendables:**

Enséñele que los utensilios de uso personal (cepillo, cubiertos,..) no deben ser compartidos.

Fomente que adquiera hábitos y rutinas como: ducharse a diario, peinarse, lavarse las manos antes de comer, después de ir al aseo o de jugar con la tierra. A la edad de 3 años ya deben controlar pipí y caca, y no usar ni chupete ni biberón.



## ESTIMULACIÓN DE LA SOCIALIZACIÓN Y EL DESARROLLO COGNITIVO



### Normas y conducta:

Establezca normas y consecuencias sencillas y conocidas por ellos y ellas.  
Alábele y préstele atención cuando realicen conductas adecuadas.  
Prívele de algún gusto cuando hagan las cosas mal.  
Mantenga un horario fijo de comidas, juegos, sueño, etc.

### Autonomía personal:

Debemos facilitarle la colaboración en el vestido y desvestido, aumentando progresivamente su autonomía.  
También a cuidar, recoger y ordenar sus juguetes. Y a compartir sus cosas y respetar las de los demás.



### Relaciones sociales y autoestima:

Demuestre afecto en un clima de cariño y seguridad. Dedique cada día un rato para jugar con ellos y ellas, favoreciendo la comunicación.  
Facilite el contacto con sus iguales y con grupos, enseñándoles a respetar los turnos de juego.  
Valore sus virtudes y acepte sus defectos, sin criticarles ni compararles.



### Desarrollo madurativo y cognitivo:

Ayude a que se fijen en objetos, hechos, etc. para fomentar su atención y observación.  
Proporcione objetos atractivos y variados para que los manipulen.  
Enséñele a memorizar, refranes, poesías, números, vocales, etc. Y a aprender canciones para que se expresen por medio del cuerpo.



### Desarrollo madurativo y cognitivo:

Evite el uso de palabras comodín (cosa, éste,...) y use los términos adecuados.  
Enseñe el conocimiento y uso de los conceptos básicos y de las partes de su cuerpo. Y léale cuentos y conteste a sus preguntas.