

REFLEXIONES SOBRE ACTIVIDADES COMPENSADORAS

Tanto para compensar algún déficit como para desarrollar capacidades, o simplemente para llenar el tiempo libre a nuestros hijos/as, les imponemos una agenda fuera de la jornada escolar que, a veces, nada tiene que envidiarle a la de un ejecutivo de empresa. Nos pasamos de una punta a otra de la ciudad con clases de música, logopedia, pintura, psicomotricidad, etc. Ejercemos un impecable rol de taxistas de nuestros hijos/as pero, a veces cualquier actividad cotidiana compartida como hacer un bizcocho o trabajar con las plantas, poner tornillos mientras los adultos lavan el coche o arreglan la bici, puede ser una actividad natural muy terapéutica, educativa y enriquecedora. Así mismo hacer un reportaje fotográfico de un día en la playa y jugar luego con las fotos ordenándolas por cómo pasó (orden cronológico) y hablando de lo que pasó, es una actividad de logopedia, en concreto con un nombre tan retumbante como "Actividades para mejorar la pragmática: series lógicas".

Intentemos hacer de la educación de nuestros hijos/as algo más natural, potenciar la convivencia dentro del hogar y las actividades en familia, el día a día puede ser muy educativo. Si hay capacidades o aficiones es bueno potenciarlas pero por sistema no es necesario que todo niño/a tenga que ir a pintura, música o psicomotricidad. Observar a papá o mamá mientras cocinan, compran o, leer un cuento de imágenes mientras ellos leen una revista puede ser tan educativo o más que las citadas actividades porque se hace en compañía de las personas a las que más quieren.

GUIA PARA UNA EXITOSA INCORPORACIÓN EN EL SEGUNDO CICLO DE EDUCACION INFANTIL



DIPTICO ELABORADO POR: M^º CARMEN MONTES REGUERA EOE JEREZ 1,

A partir de:

- INSTRUCCIONES DE 11 DE MARZO DE 2017, DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE PARTICIPACIÓN Y EQUIDAD, POR LAS QUE SE ESTABLECE EL PROTOCOLO DE DETECCIÓN, IDENTIFICACIÓN DEL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO Y ORGANIZACIÓN DE LA RESPUESTA EDUCATIVA.
- BB especializada sobre CONDUCTA Y DESARROLLO.
- DIBUJOS tomados de Vocabulario básico en imágenes de Esther Pita y Jesús Arriba ED CEPE 1982.

INTRODUCCIÓN:

Comienza una etapa nueva en el desarrollo de vuestro hijos/as. Evolutivamente es la etapa de la autonomía personal, del desarrollo comunicativo y lingüístico, del ajuste personal y social, del desarrollo de la inteligencia: verbal y no verbal, de la memoria de trabajo y procesamiento de la información y, sobre todo, del desarrollo emocional y las bases de su personalidad.

A todos/as padres y madres nos cuesta soltar amarras y dejarlos crecer en muchos aspectos. Todos/as han sido hijos/as muy deseados, algunos nacidos tras complejos tratamientos de fertilidad. Tenemos enormes deseos de ser buenos padres y madres y, enormes dudas sobre lo que supone ser buenos padres y madres.

Recibimos ingentes cantidades de información científica y pseudocientífica sobre lo que es mejor para su desarrollo. Existen ríos de tinta y de páginas de internet sobre alimentación, juegos, actividades estimuladoras del desarrollo cognitivo y del lenguaje. Múltiples consejeros/as que tras pasar por caja nos dan la fórmula *mágica* para sacar lo mejor de nuestros niños/as.

Aquí no vamos a descubrir ningún programa especial ni ninguna fórmula mágica, vamos a reflexionar sobre lo sensato de lo cotidiano. Y esas reflexiones, algunas de las cuales les funcionaron bastante bien a nuestros padres y madres, sin haber leído jamás un libro de psicología, nos pueden llevar a mejorar la calidad de vida de la familia en general y de los pequeños en particular.

- Señala cuatro o cinco dibujos esquemáticos en blanco y negro, en una lámina que contiene ocho.
- Repite cuentos, rimas y canciones en su lenguaje particular.
- Realiza las acciones que se le piden: sentarse, correr, levantar los brazos, agacharse, etc.
- Identifica sonidos familiares con los que haya tenido una experiencia previa, asociándolos con su dibujo.

A continuación, vamos a ver algunas actividades que pueden mejorar el lenguaje de nuestros/as hijos/as. Pero el principal ejercicio del lenguaje es permitir adecuados hábitos de masticación, alimentación y por supuesto eliminar chupete y biberón en el momento antes indicado, entre los 18 y los 24 meses.

Actividades para mejorar los aspectos semánticos:

- Aprender palabras nuevas
- Jugar con palabras (familias, contrarios)
- Jugar con los campos semánticos
- Asociaciones gramaticales
- Iniciar definiciones (objetos por su uso)

Actividades para la organización morfo-sintáctica:

Ejercicios de comprensión morfo-sintáctica:

Ordenes simples y complejas

-Ejercicios de construcción de frases:

Con apoyo visual o sin él

-El empleo de los nexos

Componer textos y contar cosas con apoyo visual y sin él.

Actividades para mejorar la pragmática

- **Las series lógicas o historietas.**
- Son historietas representadas en varios dibujos que hay que ordenar en función del desarrollo cronológico de la historia.
- **Trabajo de flexiones dentro de las series lógicas.**
- Una vez construida una serie lógica, vamos a hacerle al niño una serie de preguntas para estimular una formulación verbal que implique la utilización de la noción de:
 - Tiempo presente.
 - Tiempo pasado.
 - Tiempo futuro.
 - Tiempo hipotético.

REFLEXIONES SOBRE LENGUAJE

Con frecuencia madres y padres se preocupan preguntándose si el nivel de lenguaje de sus hijos será el adecuado para la edad. Paso a referir los niveles esperables entre los 30 y 36 meses en lenguaje oral.

Escuchar, hablar y conversar

-Realiza ejercicios respiratorios de inspiración y expiración por imitación.

-Dice su nombre cuando se le pregunta cómo se llama.

-Contesta usando el pronombre "mío/míos" cuando se le pregunta: ¿de quién es esta nariz?/ ¿de quién son estos zapatos?.

-Expresa verbalmente sus necesidades cuando se le pregunta qué es lo que quiere.

-Nombra dos o tres objetos reales de su entorno al ser señalados por el adulto.

-Nombra dos o tres fotos de revistas o dibujos realistas en color, de objetos de su entorno, al ser preguntado por el adulto mientras le muestra dichas imágenes. Primero de una en una y después en grupos de seis u ocho.

-Nombra dos o tres dibujos esquemáticos en blanco y negro de una lámina que representa seis u ocho objetos de su entorno próximo, cada uno en su casilla correspondiente al ser preguntado por el adulto.

-Cuenta con la ayuda del adulto los dedos de una mano tocándolos.

-Imita sonidos de animales o de objetos conocidos: perro, gato, reloj...

-Realiza praxias que incluyen soplo o vibración pero no dos movimientos a la vez.

-Realiza órdenes que incluyen dos actividades complejas: "recoge los papeles y échalos a la basura", se consideran actividades complejas aquellas que requieren un repertorio motor fino y grueso así como un proceso cognitivo de discriminación.

-Señala una serie de objetos reales, de seis a ocho cuando se le nombran.

-Señala cuatro o cinco imágenes de objetos de su entorno representados en fotos de revistas o dibujos de cuentos en color, cuando se le nombran.

REFLEXIONES SOBRE CONDUCTA:

BERRINCHES Y RABIETAS.

La primera reflexión es que nos auto observemos para ver si prestamos más atención a las "malas conductas" de nuestros hijos que a las "buenas". Propongamos una escena familiar en la que papá y mamá andan ocupados en tareas domésticas cotidianas, actividades de ocio (leer el periódico, estar con amigos, ver la televisión, etc.) o actividades laborales en casa. Mientras estamos en estas actividades nuestros hijos/as están jugando apaciblemente solos o con hermanos/as, es altamente probable que no nos dirijamos a ellos durante largos periodos de tiempo, pero si de pronto tienen alguna mala conducta como romperle juguetes a hermanos/as pegarles o tener una rabieta, inmediatamente nos acercamos, con frecuencia intentando razonar o incluso castigando. La atención de papá o mamá es el mejor premio aunque sea para regañar o castigar. Hemos conseguido premiar una "mala conducta" e ignorar una "buena". Con esta reflexión concluimos que no estaría de más estar atentos a los periodos de buena conducta de nuestros hijos/as y premiarlos con nuestra atención interesándonos por lo que hacen y ofreciéndoles verbalizaciones positivas "¡qué bien como me gusta que dibujes tan bien!", "¡qué barco más chachi has construido!", o lo que proceda en ese momento.

Con frecuencia madres y padres tienen miedo a las rabietas que presentan sus hijos/as. Se muestran incapaces de controlarlas y prueban uno y otro método (del razonamiento al castigo) para ver si funciona. Generalmente en esos intentos, seguro que en numerosas ocasiones han hecho lo correcto, que es ignorar la rabieta a la vez que al final de "la batalla" no gane nada pidiéndolo "por las malas" y siempre "pierda algo" de modo que podamos concluir con él/ ella que "no ha merecido la pena" actuar así. Pero también con mucha frecuencia pasan de un método a otro del razonamiento al castigo actuando cada vez de una forma ante la rabieta. Una vez que nos decidamos a modificar estas conductas tenemos que hacerlo de modo consistente, es decir, ante una rabieta siempre vamos a hacer lo mismo y nos vamos a poner de acuerdo para que todos los que intervengan con el niño/a actúen igual frente a la rabieta.

Madres, padres y profesores/as siempre podemos modificar las rabietas y que desaparezcan por completo, pero tenemos que creer que podemos hacerlo.

PARA QUE LAS RABIETAS DESAPAREZCAN TENGO QUE IGNORARLAS POR COMPLETO.

Hay algo que tenemos que tener en cuenta, **cuando comienzo a no prestar atención a las rabietas estas aumentan de intensidad.** Esto es muy comprensible si nos ponemos en el punto de vista de los pequeños/as: *"si antes dando dos patadas a la puerta o tres gritos conseguía la atención de mamá o papá ahora, si ya no me hacen caso, voy a dar seis patadas y ocho gritos (aumento de frecuencia) o voy a patear o gritar mucho más fuerte (aumento de intensidad)".* No se debe ceder en este momento.

Pero **el no ceder** e ignorar las rabietas debe matizarse. Se han dado casos que ante el planteamiento de ignorar la rabieta se ha permitido al niño/a en el curso de la misma que rompa propiedades de los adultos o hermanos/as, o se ponga en situación de riesgo, por ejemplo corriendo por la calle sin control. Cuando comienzo a actuar ante las rabietas debo haber tomado mis notas, como indico en párrafos anteriores, y estar preparado/a para el peor escenario en que se va a producir la rabieta de mi hijo/a, así como las estrategias básicas para ignorar la rabieta sin efectos colaterales para el resto de la familia y para el niño/a.

Pensemos en un escenario frecuente y difícil para ignorar la rabieta: sábado tarde la familia haciendo la compra en un centro comercial saturado de compradores. El niño se encapricha de una golosina antes de comer sabe que no puede pedirla pero aprovecha la situación se tira al suelo gritando y pateando ¿Cómo ignorar esto?.

Cuando comienzo a modificar la rabieta tengo que contar con esta y similares posibilidades y tener previstas opciones. Una opción es que uno de los adultos se retire al coche o una zona más tranquila vigilándolo continuamente para que no le pase nada mientras el resto de la familia concluye la compra, durante este periodo hay que evitar dirigirse a él/ella, solo comentarios telegráficos "no, así no", sabes que no te voy a comprar nada y vas a quedarte "sin ver los dibujos..." (un día, una semana, lo que se estime). Cada escenario requiere una estrategia para ignorar la rabieta.

- La comida es una actividad social, no es aconsejable comer aislado/a. Es mejor hacerlo en familia o con un familiar cercano conversando de modo gratificante no vigilando de modo policial.
- Colores, sabores, presentación deben ser atractivos y muy variados.
- También las texturas, y temperaturas deben ser variadas y acordes en la medida de lo posible con los gustos de los niños/as.
- Las cantidades deben ser pequeñas sobre todo con nuevos alimentos que queremos introducir en la dieta.

Respecto a los hábitos de sueño lo primero es conseguir lo que se denomina **higiene del sueño:**

- Horario estructurado de sueño/vigilia en la vida cotidiana.
- Control de estímulos adecuado a la hora de dormir.
- Dedicar tiempo a que la hora de acostarse sea gratificante y no un castigo. Media hora antes de acostarse, el niño debe encontrarse relajado para cuando llegue el momento. Más que una guerra de almohadas serán unas actividades sosegadas que incluyan la higiene habitual, la lectura, la narración de cuentos o la música.

Lo ideal sería que el momento de acostarse fuera cálido y acogedor. Tanto para los padres como para el niño es un momento de calor y de seguridad, sin prisas ni estrés.

Se debe evitar el utilizar como castigo el irse a su cuarto a dormir.

REFLEXIONES SOBRE OBEDIENCIA Y ATENCIÓN

Niños y niñas no nacen desobedientes. La obediencia y la desobediencia son conductas que se aprenden, aunque el aprendizaje sea más difícil en unos/as niños/as que en otros/as.

A veces la desobediencia es un modo de atraer la atención de los adultos. Los niños y las niñas SIEMPRE deben obtener más atención por obedecer que por desobedecer.

Obedecer en casa es la antesala para seguir las instrucciones del profesorado en clase y tener buenos rendimientos escolares.

Para enseñarles a obedecer las instrucciones deben ser muy claras, concisas y concretas de modo que el niño o la niña sepan, sin posibilidad de error, que se espera de él o ella.

"Tienes que ser un niño bueno" "tienes que portarte bien", "ser una niña educada" son instrucciones poco concretas.

Son concretas: "límpiate los dientes después de cenar", "haz los problemas de matemáticas antes de ponerte a ver la TV". Mejorando la obediencia mejoramos también la atención.

REFLEXIONES SOBRE AUTONOMÍA, SUEÑO Y ALIMENTACIÓN

Aunque nos cueste soltar amarras en autonomía es necesario que tengamos en cuenta QUE TODO AQUELLO QUE HACEMOS POR NUESTROS HIJOS/AS QUE PUEDAN HACER POR SI MISMOS LES ESTÁN IMPIDIENDO CRECER COMO PERSONAS Y TENER UNA BUENA IMAGEN DE SÍ MISMOS.

El control de esfínteres es un paso muy importante para la autonomía personal. ¿QUÉ ES EL CONTROL DE ESFÍNTERES? Es el paso de un mecanismo automático: reflejo de evacuación, a un mecanismo superior controlado por la corteza cerebral. Requiere cierto nivel de madurez neurológica, pero no tanto como muchas personas creen, no olvidemos que es relativamente fácil educar a un animal doméstico en estos hábitos. Los HÁBITOS DE AUTOCUIDADO forman parte del programa de integración social. Un niño/a con buenos hábitos de autocuidado es mejor aceptado socialmente, tiene mejor imagen de sí mismo, tiene más oportunidades de demostrar su competencia social. Y como consecuencia aprender del medio y de disfrutar de las relaciones con las personas que le rodean. A través del aprendizaje de los HÁBITOS DE AUTOCUIDADO también se desarrollan otros muchos aspectos de Lenguaje, Cognitivos y Motrices.

Consideraciones sobre alimentación. El problema nº 1 de consulta es "mi niño/a no come". Sin embargo somos el cuarto país de la Unión Europea en **obesidad** infantil. A pesar de la buena fama de la dieta mediterránea.

Para tener buenos hábitos alimentarios es necesario respetar algunos prerrequisitos en la edad adecuada:

- Eliminar chupete y biberón al finalizar el primer año, entre 18-24 meses debe estar totalmente eliminado.
- Introducir trocitos para masticar al final del primer año, de 18-24 meses ya debe comer alimentos troceados.

Es necesario tener en cuenta también unos principios básicos para que la educación en buenos hábitos alimenticios sea exitosa. Algunos son:

- La hora de la comida nunca puede ser una "un momento de angustia" para madres/ padres u otras figuras parentales que den de comer. Tampoco para el niño o la niña que come.
- El acto de comer debe ser agradable. Esto no significa montar un espectáculo con cuentos, canciones, televisión o juguetes como chantaje para que el niño o la niña coman. Música, o lectura de cuentos de fondo puede ser adecuado.
- El acto de comer debe ser la actividad principal no la actividad que acompaña a otra que para el niño o la niña es la principal como por ejemplo ver la televisión.
- Comer nunca debe ser un castigo. El tono, las formas o los comentarios con los que se inicia el acto de comer pueden determinar que el niño/a interprete el acto de comer como una pesada carga o como algo deseable. Tampoco se deben retirar **alimentos** o eliminar comidas como castigo.

SI LA RABIETA ES ESPECIALMENTE INTENSA, ES NECESARIO APARTAR AL/LA NIÑO/A DE SU FAMILIA, COMPAÑEROS/AS O DE SITIOS PÚBLICOS

El lugar donde permanezca apartado/a debe ser aburrido para él/ella y sobre todo seguro, que sea imposible que se produzca un accidente en ese lugar. El tiempo de aislamiento no debe ser superior a 5 minutos o hasta que dure la rabieta. Hay que evitar dirigirse al/la niño/a mientras llora o patalea, ni siquiera para una regañina o para razonarle sobre su conducta. En plena rabieta no es conveniente intentar razonar. Hay que esperar a que pase dejando los razonamientos para otro momento en que el/la niño/a estén receptivos. Razonar es una forma de premiar la rabieta prestando atención.

Siempre que se produzca una rabieta el niño/a NO debe obtener atención por ello, que los adultos no interrumpan su actividad o que "aparentemente " no consigan alterar emocionalmente al adulto, hay que poner cara de que no nos afecta y por supuesto no podemos ponernos a su altura gritándole, descalificándole o dándole un cachete. Hay que "aparentar" que no nos afecta, que sentimos castigarle y entendemos que se sienta mal, pero que no nos va ablandar, que no va a conseguir lo que quería en un principio y que además, va a perder algo (retirada de televisión, juegos, ordenador, tiempo en el parque, etc). En momentos muy posteriores cuando si razonemos le comentaremos que no le compensó.

Para que el niño o la niña tengan interés en controlarse podemos establecer un sistema de fichas o puntos que los niños o niñas podrán canjear por tiempo libre, actividades que sean de su gusto o pequeños regalitos.

Se irán dando puntos por responder adecuadamente, después esos puntos se canjearán por lo pactado. Ambas partes cumplirán lo pactado siempre. Para ello es imprescindible que los adultos pacten premios posibles y proporcionales al esfuerzo, no enormes premios por no tener rabietas una semana o un mes. En la medida que vaya respondiendo adecuadamente se irán eliminando los puntos o fichas y se utilizarán reforzadores sociales: ¡Muy bien!, ¡Te estás portando muy bien!...

El objetivo es que vaya comprendiendo que le compensa tener una conducta adecuada.

CUANDO PRESENTA RABIETAS PARA CONSEGUIR ALGO:

- 1.- No consigue atención
- 2.- NUNCA consigue lo que estaba pidiendo por las malas.
- 3.- Pierde algo, tiempo de televisión, salir al parque, etc.

HACER QUE DESAPAREZCA EL BERRINCHE NO ES SUFICIENTE, HAY QUE FACILITAR UN MODO DE ACTUAR ALTERNATIVO A LA RABIETA

Tras mucho tiempo reclamando la atención de las figuras parentales, siempre llorando o con rabietas, es imprescindible enseñarle un modo nuevo de responder, pedir, protestar o reclamar atención en las situaciones en que antes respondía llorando, gritando o pateando.

En momentos de calma, hay que ensayar las respuestas adecuadas que puede presentar el niño o la niña cuando "tenga ganas" de tener una rabieta.

Hay que enseñarle estrategias de autocontrol: soplo, cuento hasta 5.

Hay que enseñarle a darse autoinstrucciones positivas: no voy a enfadarme, si no me enfado lo paso mejor...

Hay que enseñarle a ensayar como en un juego (escenificar) pedir, protestar o reivindicar por medios adaptativos.

En el ejemplo de la rabieta en el supermercado:

"No te acuerdas ayer me pediste el helado" y como te dije que no, te pusiste a llorar y te tiraste al suelo, al final te fuiste al coche con papá y estuviste aburrido mientras los demás acabamos la compra y además después te quedaste sin dibujo, vas a soplar y me puedes decir: "mamá quiero un helado" y si yo te digo no se toman helados antes de la comida, me puedes decir "bueno mami compra uno que llevemos a casa y me lo das después de comer". Vamos a jugar a que yo te digo que no te doy el helado y tú no gritas ni lloras. En ese momento se hace un teatrillo en el que se enseña a pedir o protestar por medios adaptativos. Estos ensayos de cómo responder bien en las situaciones, en las que ha respondido antes de modo desadaptativo, son fundamentales para dejar claro cuál es la respuesta que espera el adulto, lo que le da seguridad. En esta línea hay que evitar que mientras algunos miembros de la familia se esfuerzan por conseguir respuestas adaptativas, otros por el contrario, le ríen las gracias o premien las mismas conductas que pretendemos eliminar.

REFLEXIONES SOBRE VIDA FAMILIAR.

Es muy importante dedicar tiempo de la jornada diaria para la vida familiar, momentos de calma de hablar bajito y dar seguridad. Los complejos horarios laborales que obligan a una compleja organización del tiempo de la familia, las actividades extraescolares que aunque sean muy enriquecedoras obligan a un trasiego diario de un sitio a otro y de una figura de autoridad a otra, exigen cambiar la cantidad por la calidad de tiempo con padres y madres.

REFLEXIONES SOBRE VIDA FAMILIAR, AFECTIVIDAD, CELOS AUTOESTIMA.

En los escasos momentos que día a día podemos estar juntos hay que crear un entorno de comunicación dejando un poco de lado la tecnología y dedicándose a lectura, juegos de mesa, o simplemente contarse cosas. Así mismo es bueno realizar tareas de la casa de modo cooperativo como por ejemplo preparar juntos una comida sencilla. A veces es mejor estar juntos en casa una tarde sin hacer nada especial, que una cargada agenda de actividades extraescolares en la que nuestro rol familiar predominante por las tardes es el de taxista de nuestros hijos/as.

En el día a día en la familia hay que cuidar especialmente la autoestima y los problemas de celos.

La autoestima es la imagen que el/la niño/a tiene de sí mismo, abarca su apariencia, sus conocimientos, sus capacidades... El modo en que me valoro determina algo tan importante como la capacidad de rendimiento o la competencia social. Una baja autoestima puede traducirse en bajo rendimiento o escasas habilidades sociales.

Mi autovaloración está influenciada por mis vivencias, mi historia personal y sobre todo la valoración que hacen de mí las personas importantes en mi vida.

Respecto a los celos, cuando nace un hermano/a, todos los adultos nos empeñamos en que sea aceptado y querido de inmediato por los hermanos/as mayores. Nunca nos ponemos en su lugar ni valoramos las incomodidades y molestias que supone "el intruso" que viene a casa. Es necesario tener en cuenta que los celos pueden desencadenarse también por un primo u otro bebé cercano. La mejor forma de que se acepte "el nuevo" pasa por permitir que lo ignore y hacer discriminación positiva hacia el mayor en los primeros meses.

REFLEXIONES SOBRE JUEGOS Y JUGUETES

Las nuevas tecnologías son sumamente atractivas para llenar el tiempo libre de nuestros hijos/as y pueden desarrollar muchas capacidades pero hay que intentar que los juegos sean colectivos o como mínimo en pareja. El juego de consola u ordenador en el binomio niño- máquina no es el más aconsejable en estas edades y por supuesto no desarrolla la competencia social, hay que potenciar juegos colectivos reglados en los que hay que seguir unas reglas fijas y tener tolerancia a la frustración, estos juegos pueden ser deportivos o de mesa. También son adecuados los juegos de roles que reproducen papeles de adultos: a casitas, al colegio, a profesiones que han visto... Los diálogos que reproducen y las situaciones que narran pueden constituir un test de cómo les va en esas situaciones.

Así mismo también son aconsejables los tradicionalmente llamados juegos educativos: de construcción, de la naturaleza, etc.