

Papá y mamá, ha llegado un momento muy importante en nuestras vidas, voy a empezar a ir al ¡COLE! Quiero contaros cómo podéis ayudarme, sin olvidar que cada niño y niña tenemos nuestro ritmo de desarrollo, no todos alcanzamos lo mismo en el mismo momento.

Voy a cumplir 3 años, por tanto para desarrollarme adecuadamente como persona debéis tener en cuenta:

EN LA COMIDA

- Como lo mismo que vosotros, tengo que masticar y tragar correctamente.
- Utilizo solito la cuchara, el tenedor y la servilleta.
- Debo beber en el vaso (ya no necesito el biberón, me hace sentir más pequeño y es perjudicial para mi boca).
- Ya puedo ayudar a poner y quitar la mesa.
- Ya no necesito el chupete, deforma mis dientes y es fuente de infecciones.
- Me lavo solito las manos antes y después de cada comida.
- Debo sentarme correctamente en la mesa para comer con los demás.
- Debo desayunar antes de ir al cole y llevarme alimentos sanos para el recreo.
- Limitame el consumo de dulces y chucherías, no es bueno para mi salud.

EN LA HIGIENE

- Me lavo las manos con jabón, me aclaro y me seco con la toalla. Y cierro el grifo.
- Voy solito al water y me limpio cuando hago pis.
- Me limpio los mocos yo solo.

- En el baño diario ayudo a mis papás usando la esponja.
- Aprendo a lavarme los dientes y lo hago habitualmente.
- Ya no debo llevar pañales y hago el pipí y la caca en el water, pero puedo tener escapes sobre todo en momentos de cambio, como al empezar la escuela, al tener un hermanito, si me voy de vacaciones... Aprovecha el verano para afianzar este hábito.
- Acostúmbrame a usar siempre el water.
- Necesito llevar ropa cómoda. Ponme pantalones sin cremallera, botones, cinturones o tirantes.

EN EL VESTIDO

- Déjame que me desvista solito.
- Tengo que colaborar cuando me vistas.
- Ya puedo quitarme y ponerme los zapatos. Para ello ponme calzado cómodo y sin cordones.
- Acostúmbrame a llevar la ropa sucia al cesto y a colgar mi abrigo en la percha.
- Elígeme y marca con mi nombre la ropa que llevo al colegio como el babi, abrigo, rebeca, chaqueta, bolso, bufanda, gorro...
- Ya puedo abrochar/desabrochar mi camisa y subir/bajar la cremallera.

EN EL SUEÑO

- Necesito dormir entre diez y doce horas diarias para estar bien.
- Acostúmbrame a dormir solito en mi habitación, no dejéis que me duerma en el sofá ni me llevéis a vuestra cama.
- Al final del verano acostadme al anochecer para que me vaya acostumbrando al horario del cole.