

# RECOMENDACIONES DESDE LA ESCUELA

Vuestro hijo se va a incorporar a un centro de educación infantil donde se va a encontrar con: cambios en las rutinas, cambios alimenticios, gente que desconoce, otros niños como el, cambios en el sueño...

Antes de que se incorpore a la escuela es recomendable que le preparéis para que la adaptación resulte más fácil para todos. Sobre todo en los siguientes aspectos:

- Alimentación
- Sueño
- Movilidad

## ALIMENTACIÓN

### Lactancia (4 meses):

Los niños antes de incorporarse a la escuela deben haberse habituado al biberón para que no lo rechacen en la escuela, aunque sigan tomando pecho en casa. En la escuela las tomas de leche se realizan a las horas que el niño las requiera, intentando regular los horarios para que sean lo más regulares posibles.

En la escuela se ofrece leche Nutriben.

### Diversificación alimentaria. Introducción al puré (a partir de los 6 meses):

La introducción de los alimentos deberá hacerse en casa de uno en uno para poder observar alguna posible reacción alérgica o intolerancia. Se rellenará una autorización para poder administrárselo en la escuela.

#### *Verduras:*

- patata + zanahoria
- + judía verde
- + puerro
- + cebolla
- + calabacín
- + apio, nabo.....

Por último se introducen las verduras de hoja verde:

- + acelgas
- + espinacas

A continuación la *carne*:

- + pollo
- + ternera

Al comienzo de esta alimentación, que es nueva para el bebé, tanto por su sabor, textura y forma de tomarla, podremos complementarla con un biberón de leche, si observamos que el niño lo necesita.

El *yogur* a partir del noveno mes se introducirá según la recomendación del pediatra. En la escuela se ofrecen yogures de leche entera.

Por último introduciremos el *pescado*.

El *huevo* y las *legumbres* al cumplir el año.

### **Alimento sólido:**

Dependiendo de cada niño y sus posibilidades, iremos ofreciéndoles alimentos sólidos. Al ofrecerles el alimento sólido vamos creándoles el hábito y el gusto por probar alimentos nuevos, nuevas texturas y nuevos sabores.

*Fruta:* a media mañana, un trozo lo suficientemente grande para cogerlo y comerlo por si solo.

*Comida:* pollo, ternera y pescado troceado.

Iremos acostumbrando al niño a comer erguido de una manera gradual, para que coman sentados en la mesa en cuanto sea posible.

El momento de la comida debe resultarles agradable y disfrutarlo sin distracciones como tele, juguetes, etc.

### **SUEÑO:**

El descanso de los niños es fundamental para su crecimiento.

Al principio necesitan más tiempo de descanso pero poco a poco les acostumbraremos a una siesta en la mañana y otra después de la comida, para regular así sus horarios de sueño.

Un aprendizaje más es dormir solos en su cuna sin necesidad de mecerlos o dormir en brazos.

El niño traerá su chupete y su objeto de apego si lo necesita.

### **MOTRICIDAD:**

La evolución motriz de los niños es tan importante como su alimentación, tienen que moverse y lograr poco a poco controlar su cuerpo.

Para ello es conveniente que le facilitéis espacios al niño en los que pueda permanecer tumbado y con libertad de movimientos, siempre procurando que sean espacios seguros y confortables.

Hay que proporcionarles objetos diversos, de diferentes tamaños y texturas colocándolos a distancias diferentes respecto a su cuerpo.

Es normal que el niño chupe todo aquello que coja, teniendo las precauciones necesarias, no impidas estas conductas.

Iniciar juegos interactivos, haciéndole trotar, balanceándolo lateralmente, tapándolo para que se destape, etc.

Incorporarlo poco a poco para que pueda inspeccionar el ambiente e interactuar con los objetos.