

Bienvenida a las familias de Infantil 3 años

El inicio de la escolarización en Infantil es un momento muy especial, lleno de emociones tanto para las niñas y los niños como para sus familias. Esta nueva etapa supone un cambio importante: comienzan a relacionarse en un entorno diferente, con nuevas rutinas y aprendizajes. Para acompañaros en este proceso, compartimos algunas orientaciones que os ayudarán a favorecer su desarrollo y su adaptación al colegio.

Estimulación del lenguaje

El lenguaje es la base de la comunicación y del aprendizaje, por lo que conviene cuidarlo desde los primeros años. Hablar de manera clara, lenta y pausada les facilita la comprensión y les sirve de modelo para mejorar su pronunciación. Es preferible emplear un lenguaje rico y variado, evitando diminutivos o palabras “infantiles”, ya que cuanto más amplio sea el vocabulario que escuchen, mejor será su expresión.

Leer cuentos juntos en casa y acudir a la biblioteca en familia no solo enriquece su lenguaje, sino que también estimula la imaginación y refuerza el vínculo afectivo. Es natural que en estas edades puedan tartamudear o equivocarse: no es necesario corregir de forma directa, basta con **ofrecer el modelo correcto** al repetir la frase de manera natural. No interrumpirles ni acabar sus frases les da seguridad y les anima a seguir hablando.

Hablar sobre lo que ven en la televisión o en vídeos les ayuda a desarrollar su capacidad de análisis y expresión oral. Es importante **limitar el tiempo de pantallas**, ya que un uso excesivo puede afectar al desarrollo del lenguaje. Las experiencias reales —como jugar con plastilina o barro, manipular objetos, salir a la naturaleza, pintar o inventar historias— son mucho más enriquecedoras y favorecen una comunicación más fluida.

Además, **el uso prolongado de biberón, chupete o alimentos triturados puede dificultar el correcto desarrollo de los músculos de la boca y de la cavidad oral**, lo que repercute negativamente en la articulación del habla. Por ello, es recomendable ir reduciendo su uso y favorecer la masticación de alimentos sólidos.

Hábitos de alimentación, sueño e higiene

Una **alimentación variada, rica en frutas, verduras** y nuevos sabores, no solo contribuye a su salud, sino que también amplía su repertorio de experiencias sensoriales. Aunque algunos alimentos no sean de su agrado al principio, es importante seguir ofreciéndolos con naturalidad y sin presionar. Limitar el consumo de bollería, embutidos y productos ricos en azúcar ayuda a prevenir problemas de salud como el sobrepeso, las caries o el colesterol elevado.

El desayuno es una comida esencial que aporta la energía necesaria para afrontar el día escolar. **Es importante que las niñas y los niños se acostumbren a desayunar cada mañana antes de salir de casa**, para evitar que lleguen al colegio con sensación de hambre o cansancio. Un desayuno equilibrado puede incluir un vaso de leche o yogur natural, una pieza de fruta y una tostada de pan integral. De igual manera, cuando preparéis el desayuno que van a llevar al colegio, es preferible optar por opciones saludables como fruta fresca (manzana, plátano, mandarina...), pan con aceite o queso, frutos secos en pequeñas cantidades o bocadillos sencillos. Se debe evitar el uso habitual de bollería industrial, galletas o batidos azucarados.

En cuanto a los hábitos de higiene, aprender a lavarse las manos antes de comer, **cepillarse los dientes** después, limpiarse la nariz y cuidar la higiene tras el control de esfínteres son aprendizajes básicos que proporcionan bienestar y refuerzan la autonomía.

La retirada del pañal es un proceso individual, que debe respetar el ritmo de cada niña o niño. Para facilitararlo, es aconsejable iniciarlo en un momento de tranquilidad, sin coincidir con otros cambios importantes. Aprovechar los meses de buen tiempo, como el verano, resulta ideal, ya que permite llevar ropa más ligera y facilita la práctica. Es importante reforzar los avances con mensajes positivos y comprensión, sin castigar ni ridiculizar los posibles accidentes. Ropa cómoda que puedan manipular por sí mismos (pantalones con goma, sin botones ni cremalleras) les ayudará a ganar autonomía, especialmente en el entorno escolar.

El control de esfínteres suele alcanzarse alrededor de los dos años y medio o tres; es fundamental acompañar este proceso con paciencia, reforzando los avances y evitando las reprimendas por los inevitables accidentes.

Establecer **rutinas de sueño con horarios regulares** contribuye a un descanso reparador, esencial para su desarrollo y bienestar emocional. Además, es aconsejable reducir al mínimo el uso de pantallas (televisión, tabletas, móviles), especialmente durante las dos horas previas a la hora de dormir, ya que su uso puede interferir en la calidad del sueño y dificultar que concilien el descanso de manera adecuada.

Autonomía y bienestar emocional

Fomentar desde casa que las niñas y los niños hagan cosas por sí mismos les permite ganar seguridad y afrontar con mayor confianza los nuevos retos del colegio. **Animarles a participar en tareas cotidianas**, como vestirse y desvestirse con ropa sencilla (al principio, mejor evitar los cordones), preparar su ropa y **llevar su propia mochila**, les ayuda a sentirse competentes. También es muy beneficioso que colaboren en actividades diarias adaptadas a su edad: poner la mesa, recoger los juguetes o preparar su mochila para el día siguiente. **Todo ello refuerza su autoestima**, el sentido de responsabilidad y les hace sentirse parte importante en su entorno familiar.

También es importante retirar el carrito, ya que **caminar de forma habitual** fortalece la musculatura, mejora el equilibrio y la coordinación, y contribuye a un desarrollo psicomotor adecuado, que es la base para un desarrollo integral óptimo. Además, moverse por su propio pie aumenta su resistencia física y les da la oportunidad de explorar el entorno de manera más activa. Solo en casos específicos de enfermedad o por indicación médica está justificado un uso prolongado del carro.

Aprender a **comer de manera autónoma** —usando cuchara y tenedor, desenvolviendo el bocado o abriendo un yogur— les hace sentirse capaces.

El bienestar emocional es igualmente importante. **Escuchar con atención, respetar sus emociones** y evitar ridiculizarles o etiquetarles les ayuda a desarrollar una autoestima positiva. Establecer normas claras y coherentes proporciona un entorno seguro, donde saben qué se espera de ellas y ellos. Los límites, lejos de ser un obstáculo, ofrecen a los niños y niñas un marco de referencia claro que les ayuda a entender lo que se espera de ellos. Saber hasta dónde pueden llegar y qué comportamientos son aceptables les proporciona seguridad emocional y les permite explorar el mundo con mayor confianza. **Las normas claras y coherentes**, mantenidas con cariño y firmeza, contribuyen a un

ambiente predecible y estable, en el que se sienten protegidos. Además, los límites bien establecidos les enseñan a gestionar la frustración, a respetar a los demás y a desarrollar el autocontrol, aspectos fundamentales para su convivencia en el entorno escolar y social.

El ejemplo de las personas adultas de su entorno es fundamental: saludar, dar las gracias, respetar a los demás son conductas que aprenden observando. Conviene evitar discusiones delante de ellas o ellos, especialmente con el profesorado, para no generarles inseguridad. **La coherencia y colaboración entre familia y escuela es fundamental.**

También es importante que las niñas y los niños comprendan que no siempre es posible obtener todo lo que desean. **Enseñarles a esperar, a gestionar la frustración y a valorar lo que reciben** es parte de su desarrollo emocional. Estas experiencias les ayudan a desarrollar tolerancia a la frustración, a ser más pacientes y a adaptarse mejor a situaciones nuevas o imprevistas. Además, favorecen la capacidad de esfuerzo, la perseverancia y el autocontrol, habilidades que resultan esenciales tanto en el ámbito escolar como en la vida.

Por último, **asistir al colegio de manera regular** y puntual es fundamental para que las niñas y los niños se integren en las rutinas escolares y en la vida del aula. Cuando la asistencia es intermitente, se dificulta que desarrollen un verdadero sentimiento de pertenencia al grupo, lo que puede hacer que se sientan cada vez más ajenos y con menor motivación hacia el aprendizaje. Además, al no estar presentes de manera continuada, no se favorece una evolución óptima en su desarrollo social, ya que las relaciones con sus compañeros y con el entorno escolar requieren tiempo y constancia para consolidarse. En caso de una ausencia justificada, es fundamental comunicarlo al profesorado para que puedan considerarlo y organizar el aula de forma adecuada.