

## RECOMENDACIONES PARA EL VERANO INFANTIL

Llega el verano y con él las vacaciones. Después de tanto esfuerzo, te mereces un descanso y pasártelo “pipa”. **Nuestra principal recomendación es que juegues mucho, sobre todo, al aire libre.** Vete a la playa y diviértete mezclando arena con agua, crea tus castillos, corre, salta, chapotea... El campo también puede ser una buena opción para disfrutar de la naturaleza y convertirte en un gran explorador y hasta un experto arqueólogo o agricultor.

También te damos otros “consejitos” para que te lo pases genial:

**Para desarrollar más tu autonomía** sigue practicando a la hora de vestirme y desvestirme, ponte los zapatos solito/a, utiliza los cubiertos, ... Aprovecha para introducir alimentos nuevos en tu dieta e incluso puedes ayudar en la cocina en la elaboración de recetas sencillas.

**Es bueno que tengas en casa responsabilidades:** como recoger tus juguetes, ayudar a recoger la mesa, hacer pequeños encargos (traer y llevar cosas), ... Papá y mamá se pondrán muy contentos de todo lo que ayudas en casa y te sentirás un niño/a mayor y autónomo.

**Para favorecer el desarrollo cognitivo** hay muchas actividades divertidas que puedes hacer:

- Lee cuentos con los mayores. ¡Hay algunos muy “chulos”!
- **Para los niños de 3º de infantil, que ya saben leer, les mandamos para casa el libro *Lecturas amigas. Primeros pasos 1º Primaria*, de la editorial Santillana**, que ya lo teníamos en el cole pero este año no nos dio tiempo de empezarlo. Lo llevas dentro de tu carpeta. Vete leyéndolo poco a poco y haciendo las actividades “sencillitas” que encontrarás. Descubrirás nuevas aventuras que no se han leído en clase, pero **recuerda que cuando empieces en Primaria tienes que traerlo otra vez al cole, porque lo vas a necesitar.**
- Si ya sabes escribir puedes seguir practicando el trazo de las letras que has aprendido, puedes escribir palabras sencillas, puedes hacer listas de la compra, de animales... o incluso inventar tus propias frases.
- Jugar con los números también es divertido: cuenta objetos que haya en casa como cucharas, legos, ..., ordena la serie numérica (puedes utilizar la baraja española para hacerlo), coloca al lado de cada número tantos elementos como indica dicho número, muéstrale a papá o mamá los números que ellos te pidan, coge una tarjeta con un número y da tantos pasos como diga dicha tarjeta, cuenta los escalones al subir o bajar las escaleras, etc.
- Evita ver mucho la tele, el ordenador o la Tablet. Con un ratito es suficiente y si los dibujos los ves en inglés también es buena idea.

**Para favorecer el desarrollo del lenguaje** habla con tu familia de lo que vas viendo cuando salen de paseo, nombra las cosas que te rodean, inventa historias (incluso te puedes disfrazar para ello), cuenta cuentos y cámbiales el final, aprende sencillas canciones, trabalenguas, rimas...

**Para favorecer el desarrollo motriz:**

- Cuando estés en casa puedes trabajar la **motricidad fina** realizando actividades como rasgar y recortar papeles, picar, dibujar, colorear, moldear plastilina, hacer collares, enroscar y desenroscar botellas, hacer torres con legos, realizar juegos de encaje... Aprovecha para jugar también con materiales que puedas encontrar fácilmente en casa como macarrones, lentejas, arroz, pinzas de la ropa, etc. Con todo esto también puedes inventar cosas y desarrollar tu creatividad.
- Para desarrollar la **motricidad gruesa** recuerda la importancia de hacer actividades al aire libre. Puedes realizar actividades como correr, saltar, trepar y caminar imitando animales como cangrejos, canguros, perritos o serpientes. Escucha canciones, baila mucho e incluso invéntate tus propias coreografías. Coge pelotas y lánzalas con mucha fuerza con una mano, con la otra o con las dos. También puedes chutar y marcar muchos goles. Y, por último, para relajarnos y conocer mejor nuestro cuerpo podemos hacer algo de yoga. En Youtube tienes un canal que se llama Yogic donde encontrarás muchos ejercicios.

Otra cosa que tenemos que considerar es que a veces al lavarnos los dientes, jugar en el suelo, leer, etc. sin darnos cuenta, adoptamos posturas que no son adecuadas para nuestro cuerpo y, por eso, nos duele la cabeza, el cuello, la espalda, etc. Así que aquí tienes unos links donde se explica la postura correcta que debemos adoptar al realizar estas actividades y así incorporarlas a tu rutina diaria. También tienes una serie de ejercicios que podrás hacer con papá y mamá y que te va a venir genial para fortalecer tu columna, piernas, brazos, cuello...:

- <https://www.youtube.com/watch?v=KJ4wBJK5-KY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=vP851pAg0JY>

**Como te dijimos al principio, disfruta del verano y de actividades al aire libre. Comparte más tiempo con tu familia. Haz caso siempre a los mayores, respétalos y cumple las normas, así mejoramos la convivencia.**

¡FELICES VACACIONES!  
Tus seños de infantil