

PROGRAMACIÓN

**Periodo de Adaptación
Educación Infantil (3 años)**

Curso 2020/2021



*Colegio Público
"Luis Solana"
Mérida*

ÍNDICE DE CONTENIDOS	pág.
A. INTRODUCCIÓN	3
B. ¿QUÉ ES EL PERIODO DE ADAPTACIÓN?	4
B. 1. 1. Objetivos	4
C. ¿CÓMO SE ADAPTA EL NIÑO A LA ESCUELA?	4
C. 2. 1. Nueva situación para el niño.	4
C. 2. 2. Conductas más frecuentes.	4
C. 2. 3. Superación del periodo de adaptación	5
D. EL PAPEL DEL ADULTO EN EL PROCESO DE ADAPTACIÓN	6
D. 3. 1. La función del docente.	6
D. 3. 2. El papel de la familia	7
E. ¿CÓMO SE ORGANIZA?	9
E. 4. 1. Dinámica del aula en los primeros días.	10
E. 4. 2. Horarios	11
E. 4. 3. Metodología	12
E. 4. 4. Tipología de actividades.	13
F. EVALUACIÓN DEL PERIODO DE ADAPTACIÓN	13
F. 5. 1. Evaluación de la práctica docente.	13
F. 5. 2. Evaluación del proceso de aprendizaje.	14
G. CONCLUSIÓN	14
H. ANEXOS	16

A. INTRODUCCIÓN

En este documento, el equipo docente de Infantil va a dejar plasmado el trabajo que se realiza en el periodo de adaptación, desde el momento que los nuevos alumnos/as entran el centro escolar hasta que se adaptan a él.

Desde el punto de vista pedagógico, adquiere gran importancia la separación del niño/a de su entorno más cercano, su casa, al incorporarse al centro educativo, por ello, es fundamental el periodo de adaptación, ya que su actitud hacia la escuela, ante las relaciones sociales, ante los aprendizajes a lo largo de toda la escolarización, va a depender de cómo asimile este proceso, positiva o negativamente.

De ahí la necesidad de organizar un adecuado periodo de adaptación, para que la entrada al nuevo entorno educativo por primera vez sea lo menos traumática posible, ya que en algunos casos es la primera separación que se produce entre el niño/a con su entorno más cercano.

En dicho periodo, es muy necesaria la colaboración de las familias, ya que la adaptación de sus hijos viene determinada, en gran medida, por que asuman la separación. Sus temores, expectativas, su ansiedad, su seguridad o inseguridad y su grado de confianza en las posibilidades del niño/a ya que todos sus temores pueden ser transmitidos a través de diversas manifestaciones.

El niño tiene que ser capaz de asimilar los cambios que supone esta nueva etapa en su vida cotidiana y, por tanto, es normal que se presente como un proceso irregular dónde podremos observar avances, retrocesos y sentimientos contradictorios de aceptación y rechazo. Igualmente pueden aparecer regresiones en sus hábitos diarios en casa.

Para que este proceso se lleve a cabo de la mejor manera posible y más adecuada, es importante mantener una actitud abierta y receptiva, atendiendo a los distintos ritmos de adaptación de los niños. Procuraremos mantener una atención individualizada, reforzando la confianza del niño en sí mismo principalmente, en la tutora y en los compañeros, potenciando su autoestima de modo que progresivamente vaya adquiriendo seguridad en sus propias capacidades, en el entorno y espacio que le rodea.

B. ¿QUÉ ES EL PERIODO DE ADAPTACIÓN?

El periodo de adaptación corresponde al proceso de transición mediante el cual el niño y la niña debe abandonar su entorno familiar o figura de apego que le proporcionaba seguridad y confianza, para ir descubriendo y adaptándose progresivamente a un nuevo medio desconocido: el colegio. Supone llegar voluntariamente a una aceptación interna de la nueva situación de manera positiva.

B. 1. 1. Objetivos.

Los objetivos prioritarios que vamos a establecer para el proceso del periodo de adaptación son los siguientes:

1. Establecer relaciones afectivas y sociales satisfactorias con su entorno escolar inmediato.
2. Desarrollar en el niño su autonomía personal.
3. Crear un ambiente festivo y de acogida.
4. Crear un clima de confianza con la familia.
5. Aceptar de manera positiva la separación familiar.
6. Favorecer el proceso de adaptación del niño/a al Centro, propiciando las relaciones vinculares con los otros niños, niñas y los adultos.
7. Fomentar la confianza en sí mismos para que los niños/as se sientan bien y puedan tener éxito en el esfuerzo que supone adaptarse a la nueva experiencia escolar.

C. ¿CÓMO SE ADAPTA EL NIÑO A LA ESCUELA?

C. 2. 1. Nueva situación para el niño.

La entrada de los niños al centro educativo supone un cambio muy importante en la vida del niño/a implicando la salida del mundo que conocía con o sin previa escolarización en el primer ciclo de Educación Infantil (Escuelas Infantiles), el abandono de su espacio seguro y de la protección de las personas de apego en un camino hacia lo desconocido con espacios, adultos, compañeros/as, tiempos, materiales... nuevos.

Dicha incorporación de los niños al centro educativo enriquece el mundo social del niño y le ofrece la oportunidad de recibir una asistencia educativa más planificada y profesional que la recibida en la familia. Resulta imprescindible planificar pedagógicamente dicha incorporación para propiciar la superación del período de adaptación, entendido como el tiempo que los niños tardan en alcanzar un estado emocional, social y escolar adecuado en el centro educativo.

C. 2. 2. Conductas más frecuentes.

No existe un período de adaptación estándar común a todos los niños ni en el tiempo ni en lo referido a su comportamiento. Cada niño/a vive su propio proceso de manera individual.

Algunos se muestran contentos y agitados, otros nerviosos y desorientados. Ambos casos son completamente normales.

Algunas de las conductas más frecuentes son: el llanto, las pataletas, la angustia, el rechazo al maestro/a o alteraciones en la alimentación y el descanso.

Las fases por las que atraviesa dicho período son:

La fase de protesta: comienza cuando los niños se dan cuenta que se quedan solos y sus figuras de apego desaparecen.

La protesta puede durar toda una semana o más tiempo, según el proceso de adaptación que cada uno. Durante esta fase los pequeños presentan numerosas conductas de búsqueda y llamada (lloros, intentos de huida...), diversas formas de ansiedad (temblores, morderse las uñas.), conductas regresivas (succión del pulgar, descontrol de esfínteres...) y conductas hostiles hacia el educador.

La fase de ambivalencia: transcurrida entre una semana y un mes, las protestas anteriores pierden fuerza y aparece un comportamiento de ambivalencia con la educadora y los iguales, de forma que alternativamente el niño puede estar bien y de pronto manifestar ansiedad o rechazo, aceptar los cuidados o rechazarlos, colaborar o desentenderse, etc.

Y la fase de adaptación: la mayor parte de los niños llegan a esta fase a lo largo del primer mes de estancia en el centro.

Podemos afirmar que un niño está adaptado cuando emocionalmente está tranquilo, las relaciones con el docente y compañeros son satisfactorias y participa en las actividades escolares.

C. 2. 3. Superación del periodo de adaptación

Una vez superado el período de adaptación el niño/a será capaz de establecer vínculos afectivos con los iguales y adultos, moverse por el nuevo espacio con seguridad, respetar las normas básicas que se van estableciendo de forma paulatina, incorporar unas rutinas, disfrutar de las actividades y juegos propuestos, utilizar los nuevos materiales de forma libre y admitir una progresiva separación de sus padres.

Para favorecer dicho período de adaptación y de forma previa a la incorporación del niño/a el maestro/a planificará una reunión general con las familias, así como entrevistas individuales con los padres para dar y recibir información y caminar en la misma dirección.

En la ayuda al niño en el proceso de adaptación del niño/a, el tiempo de permanencia en el centro educativo se hará de forma escalonada, los maestros deben garantizar una actitud receptiva y cariñosa para acoger al alumnado en sus primeros días, fomentar la libre expresión y espontaneidad, llevar a cabo actividades que favorezcan la socialización y que sean atractivas y atrayentes para los niños/as y crear un ambiente de confianza y afecto.

Por su parte, las familias han de seguir unas pautas muy claras para ayudar a sus hijos/as en este proceso de cambios tales como:

- Trabajar durante el verano previo al inicio de curso en septiembre aspectos básicos de la autonomía personal y social del niño o niña (si aún no se han hecho) como la retirada del pañal, chupete o biberón, ir solos al baño y utilizar correctamente el papel higiénico, comer solos, vestirse, calzarse...
- Procurar una asistencia lo más rutinaria posible realizando los mismos preparativos en casa y el camino al colegio.
- Ser muy puntuales tanto en la entrada como en la salida, puesto que de lo contrario podrían crear ansiedad en los niños y miedo de abandono.
- No alargar la despedida.
- Mantener una actitud positiva hacia el colegio.
- Aparentar felicidad y normalidad a pesar de los temores propios de los padres.
- No prometer a los niños/as cosas que después no se van a cumplir por el mero hecho de consolarles.

D. PAPEL DEL ADULTO EN EL PROCESO DE ADAPTACIÓN.

D.3.1. La función del docente

El papel del maestro o maestra es uno de los más importantes del proceso educativo, ya que es él el que va a dirigir el aprendizaje de un grupo de alumnos/as.

El docente, principalmente, tiene la misión de cubrir todas las necesidades de la niña o niño, adaptando su actuación a las características que presenta, lo que implica acercarse de forma individual a este, respetando los ritmos y tiempos que cada individuo y cada familia precisa, y ayudándolos durante el periodo de adaptación. La función principal de la maestra o maestro, después de la ayuda, es la de facilitar el proceso, favoreciendo el encuentro con la niña o niño y ofreciendo actividades, espacios, situaciones y tiempos para la interacción social, para la actividad manipuladora y para las experiencias significativas y familiares.

El papel fundamental del maestro, por tanto, es el de facilitador y observador, y además es una figura de referencia para el niño/a dentro del contexto escolar. La observación y la sensibilidad afectiva contribuyen en la creación de una relación comunicativa con cada uno de las niñas y niños que posibilitará el vínculo afectivo.

Otro de sus ámbitos de actuación será la orientación a las familias y el favorecer la interacción y comunicación entre el centro y estas, de forma que cooperen en la educación de los niños, que se vea enriquecida con las aportaciones de cada uno y con su implicación y participación. Por lo que deberá facilitar y crear situaciones y cauces de comunicación y colaboración con las familias.

Así, además, conseguiremos que desde el principio se produzca esa relación con la familia (en la mayoría de los casos continua y diaria) de forma positiva, por lo que será más sencillo establecer y mantener las posteriores relaciones con éstas, y así promover su presencia y participación en la vida de los centros.

Sus principales **funciones** son:

- Conocer las características del contexto, así como del grupo de alumnos/as para hacer un análisis de la situación que nos permita detectar necesidades. También habrá que conocer las características específicas de cada uno de los niños con los cuales se establece la relación educativa.
- Programar el periodo de adaptación, las actividades a realizar, la organización espaciotemporal, etc.
- Apoyar afectivamente el desarrollo de los niños/as, proporcionándoles seguridad y confianza en sus posibilidades.
- Desafiar intelectualmente a los niños, planteándoles problemas y ayudándoles a resolverlos.
- Potenciar la participación en actividades conjuntas de todos los niños del grupo-clase.
- Relacionarse con los padres y madres. El maestro/a debe potenciar la implicación de la familia en la escuela, haciéndoles partícipes del proceso educativo que se desarrolla en el aula y en el centro, desarrollando al máximo los cauces establecidos para su participación mediante una actitud positiva.
- Durante el periodo de adaptación deberá desarrollar una serie de actividades para que los alumnos conozcan a la maestra y adquieran seguridad y confianza.

Antes de comenzar el periodo de adaptación, será importante la planificación y organización del mismo. El maestro/a debe poseer un conocimiento inicial de los alumno/as que obtendrá mediante un cuestionario entregado a los padres/madres durante los primeros días de clase o en la reunión que se lleva a cabo a finales del mes de junio.

Mediante el mencionado cuestionario el docente obtendrá información de vital importancia sobre sus alumnos, ya que hay aspectos que determinarán las conductas de los niños como:

- El medio en que se desarrolla la vida del alumno/a.
- Si ha estado escolarizado anteriormente en una Escuela Infantil.
- Sus hábitos y su nivel de autonomía.
- Su estilo y preferencias de juego, de relación, etc.

Todos estos datos nos facilitan la recepción de los niños/as durante el periodo de adaptación. (Un modelo de cuestionario o entrevista inicial sería el que aparece en el **Anexo I**).

En junio tendrá lugar una reunión del Equipo Directivo y el equipo docente de Educación con los padres/madres de los alumnos que van a acceder a Infantil de 3 años. En esta reunión se tratarán los siguientes temas:

- Presentación del equipo de Educación Infantil.
- Definición y explicación del periodo de adaptación.
- Organización de este periodo.
- Participación de los padres.
- Fechas y turnos de la incorporación a la escuela de cada niño.
- Recomendaciones para el verano.

Se entregará un documento en el que se especifican los siguientes aspectos fundamentales para la adaptación de los pequeños:

- Características psicoevolutivas del niño de tres años.
- Orientaciones para ayudar al niño/a en el desarrollo del lenguaje y de su autonomía personal.
- Orientaciones básicas para un programa de entrenamiento de control de esfínteres.
- Orientaciones para ayudar a los niños a crear actitudes positivas respecto a la Escuela.

D.3.2. El papel de la familia

Las familias tienen una gran influencia en este momento de cambio, ya que la adaptación de su hijo viene determinada en gran medida por cómo ellos asuman la separación: sus temores, sus expectativas, su ansiedad, su seguridad o inseguridad en la decisión que han tomado y su confianza en el Centro escogido y en las posibilidades de su hijo.

Estos sentimientos pueden ser transmitidos por los padres a través de las diversas manifestaciones de excesiva preocupación, angustia, etc., que son captadas por sus hijos respondiendo inconscientemente a ellas de forma negativa. Así, de la actitud de ellos respecto al colegio va a depender mucho la que se vayan formando sus hijos. Si los padres viven con dificultad este momento, el niño lo vivirá con ansiedad sintiendo la escuela como algo peligroso e inseguro.

Así pues, debido a la gran importancia del papel de la familia en el proceso de adaptación del niño a su vida escolar, se deben ofrecer una serie de consejos para hacer esa transición mucho más sencilla.

- No actuar ante los niños y niñas con inseguridad, duda o culpabilidad por dejarlos en el centro.
- En la medida de lo posible, intentar que sean el padre o la madre los que intenten llevarle y recogerle de centro, ya que esto les dará seguridad y el niño se acostumbrará antes al cambio.
- Se debe evitar el chantaje afectivo de “no llores que mamá se va triste”.
- Se deben evitar mentiras como por ejemplo “no llores que papá viene ahora mismo”.
- Cuando sea la hora de irse, hay que evitar alargar el momento innecesariamente. Es mejor despedirse con seguridad y alegría. Es importante que no piense que la marcha de los padres es opcional y que si protesta con fuerza impedirá su marcha.
- En la despedida hay que transmitir al niño la seguridad de que se ha optado por una medida que le va a beneficiar.
- Durante estos días se le puede permitir, si quiere, llevar un juguete favorito o algo que le resulte familiar.
- Evitar, a la hora de la recogida, frases como “ay mi niño que le hemos dejado solito”.
- Puede que el niño, en el reencuentro con los padres llore o muestre indiferencia.

Estas son algunas de las manifestaciones que los padres deben tener en cuenta, y no deben angustiarlos.

A veces el niño también muestra sentimientos contradictorios pues al mismo tiempo puede mostrar tristeza por la separación de su profesor/a y el deseo de ir con sus padres.

Ese pequeño desequilibrio durante el inicio del curso debe contemplarse desde una actitud serena de normalidad.

La colaboración de las familias es fundamental para que dicho periodo se realice con éxito. Para ello es necesario que entiendan que la forma y modo de adaptación varía de un niño a otro y que durante el proceso se observarán en ellos una serie de conductas que deben considerarse normales. Es fundamental que no les presionen ni les exijan en exceso, ofreciéndoles en todo momento la seguridad y afecto que necesitan. Deben ir intentando reducir de forma progresiva su presencia en el aula e incentivar al niño a que explore su nueva realidad, relacionándose con su nuevo entorno. Podrán seguir participando en el proceso en otras actividades que les propondrán desde el centro. Igualmente es fundamental que las propias familias acepten y cumplan las normas y recomendaciones que el centro va a establecer con el propósito de lograr una adaptación rápida y positiva de los más pequeños:

- Respetar el horario que se establece para el periodo de adaptación. Ser consciente de que, aunque en ocasiones, puede ser difícil de conciliar con el horario laboral de los padres y madres, pero que precisamente este horario más flexible, ayuda a los niños a una rápida acomodación a la nueva situación.
- Ser puntuales tanto a la hora de dejar al niño en el centro, como a la hora de recogerle. La impuntualidad provoca ansiedad en los pequeños pues pueden encontrarse solos, sin la presencia de otros compañeros en la entrada, o quedarse solos a la salida, viendo como el resto de las familias ya han recogido a los demás.
- Evitar las faltas de asistencia no justificadas y reiteradas. Los niños deben incorporar esta actividad a su esquema mental asimilándolo como rutina diaria.
- Evitar interferir a la entrada y salida de los niños con comentarios personales. Todas las familias quieren una atención personal, compartir preocupaciones o resolver dudas, pero es mucho más útil hacerlo en los momentos reservados para ello, para evitar desorden en las filas y posibles despistes.
- Facilitar la autonomía del niño. Para ello es conveniente usar ropa cómoda que facilite el control de esfínteres y no limite sus movimientos y llevar meriendas que puedan tomar solos sin tener que precisar excesiva ayuda y respetando las posibles indicaciones en cuanto a alergias o intolerancias en el aula.
- Asistir a las reuniones del aula cuando sean convocadas. Es el mejor momento para intercambiar impresiones, resolver dudas, hacer propuestas y además sirve para crear relaciones positivas con el centro y con las otras familias.
- Participar en las actividades que se propongan, siempre que sea posible, tanto de manera presencial en el aula, como desde los hogares. Los niños perciben esta participación positivamente.
- Mantener informado al centro, y sobre todo a los tutores/as de cualquier incidencia que pueda surgir en el entorno del niño y que pueda afectar a su vida diaria: enfermedad, situaciones familiares relevantes, viajes...

E. ¿CÓMO SE ORGANIZA?

El Periodo de Adaptación es un proceso de transición, mediante el cual un niño abandona su entorno familiar, que le proporciona seguridad y confianza, para descubrir un nuevo medio que es la escuela. Es un proceso que cada niño debe realizar por sí mismo. El tiempo que tarde en adaptarse al colegio, depende del grado de madurez social y emocional de cada uno. Hay que respetar el ritmo natural de cada niño, pues este periodo puede abarcar varios días o varios meses.

El centro debe preparar con mucho cuidado la adaptación del niño al nuevo ámbito educativo. Los espacios, los materiales, los tiempos y las actividades a realizar durante este periodo, deben ser cuidadosamente estudiados para facilitar este proceso a todos y cada uno de los alumnos.

La docente debe tener presentes las necesidades de sus alumnos, para organizar bien este periodo. Las más importantes son:

1. Necesidades afectivas. Cuidando las relaciones con el adulto y con los otros niños.
2. Necesidades fisiológicas: espacios para la higiene y la relajación.
3. Necesidad de autonomía: distribuyendo las áreas de actividad con accesos autónomos a los materiales y eliminando barreras.
4. Necesidad de socialización: zonas de encuentro con otros y de compartir materiales.
5. Necesidad de movimiento: espacios libres.
6. Necesidad de juego: áreas de juegos manipulativos, de imitación o juego simbólico.
7. Necesidad de expresión: zona de asamblea, rincón de plástica o rincón “de la casita”.
8. Necesidad de experimentación y descubrimiento: tener a su disposición materiales diversos.
9. Necesidad de conocer su propio cuerpo y situarse en el espacio y en el tiempo.

La prioridad en este periodo es crear un ambiente de seguridad donde los niños se encuentren tranquilos y confiados.

E.4.1. Dinámica del aula.

Para adquirir seguridad y confianza de forma paulatina, será muy importante conocer a los compañeros de su clase; para ello, se organizarán actividades de socialización que ayuden a establecer contacto con los demás alumnos y con el propio docente, así como para ayudar a integrarse en la dinámica del centro.

Uno de los recursos más motivadores para facilitar la socialización en estos días tan especiales para ellos, es la música. A través de las canciones y los bailes, favorecemos las relaciones con el profesor y con el resto de los compañeros.

Debemos programar actividades que despierten su curiosidad para explorar el espacio y los materiales disponibles en el aula, creando un ambiente motivador adaptado a los intereses y características personales de cada uno.

A través del juego, iremos introduciendo, de forma divertida, las normas básicas de comportamiento y los hábitos que se deben adquirir en esta etapa.

Las rutinas diarias adquieren una importancia esencial en este periodo, ya que el hecho de iniciar las sesiones con las mismas actividades, ayuda a los alumnos a seguir una secuencia y un ritmo de trabajo con seguridad, tranquilidad y confianza, que son tan necesarias para una adecuada adaptación a la escuela.

Organización diaria del aula

La organización diaria del aula de Educación Infantil durante el periodo de adaptación no es única, pero se establecen unas líneas generales comunes para todo el proceso. Las rutinas y los hábitos que se inician en éste se desarrollarán y profundizarán a lo largo de toda la etapa de Educación Infantil.

Los momentos más significativos de la jornada escolar los podemos resumir en estos:

1º Acogida y entrada: saludo de bienvenida a cada niño. Guardar y colgar sus pertenencias. Colocarse en la alfombra para comenzar la asamblea.

2º Asamblea inicial: pasar lista mostrando las fotos de los niños para conocerse y decir si están o no en clase. Poner la fecha. Decir el tiempo que hace. Repasar las normas de comportamiento.

3º Explicación de las actividades que se van a realizar en el día: Juegos individuales en rincones o en la mesa y juegos colectivos.

4º Realización de esas actividades y al terminar recogida de los materiales.

5º Hábitos de higiene y desayuno.

6º Recreo.

7º Hábitos de higiene y relajación.

8º La hora del cuento o de otra actividad.

9º Asamblea de despedida y de resumen de la jornada.

10º Preparación para la salida.

La estructuración de la jornada ayuda a los pequeños a conocer el entorno que les rodea, superando sus miedos y temores a lo desconocido, descubriendo qué es lo que viene después, proporcionándoles seguridad y confianza.

No debemos olvidar que este modelo debe adaptarse a las características de cada grupo y debe ser flexible dependiendo de las circunstancias.

E. 4. 2. Horarios.

Es aconsejable tener un horario bien definido, el cual ayuda a tomar conciencia de la regularidad de las actividades y ofrece seguridad a los alumnos. Además, ayuda en la comprensión del paso del tiempo y enseña a prever las actividades que hay que realizar en cada momento.

La organización temporal responde a una intencionalidad pedagógica, a una determinada manera de entender el desarrollo basado en hábitos y rutinas.

El tiempo de estancia en el centro contará con dos medidas especiales durante los diez días del mes de septiembre que dure el Periodo de Adaptación:

1º La entrada escalonada de los alumnos, de forma que cada profesora pueda atender mejor a cada uno de ellos durante la estancia y así pueda conocerlos mejor.

2º El incremento paulatino del tiempo de estancia según pasen los días hasta llegar a la jornada completa.

HORARIO	día 1º	día 2º	día 3º	día 4º
9:30 -10:30	GRUPOS 1 y 2	GRUPOS 3 y 4	GRUPOS 1 y 4	GRUPOS 2 y 3
11:30 -12:30	GRUPOS 3 y 4	GRUPOS 1 y 2	GRUPOS 2 y 3	GRUPOS 1 y 4

HORARIO	día 5º	día 6º	día 7º
09:30 -11:00	GRUPOS 1 y 3	GRUPOS 2 y 4	GRUPOS 1 y 3
11:00 -12:30	GRUPOS 2 y 4	GRUPOS 1 y 3	GRUPOS 2 y 4

HORARIO	día 8º	día 9º	día 10º
09:30 -12:30	TODOS	TODOS	TODOS

A partir del día 11º, horario general de septiembre (09:00 – 13:00)

Explicación del horario

1. Todos los alumnos de Educación Infantil de 3 años vienen al colegio todos los días del Periodo de Adaptación. Cada aula dividirá a sus alumnos en cuatro grupos. A cada una de las dos sesiones diarias asistirán los alumnos de dos grupos de cada clase. Cada grupo asistirá diariamente a la sesión que le corresponda, conforme al horario arriba establecido. La combinación de los grupos tiene como fin que se vayan conociendo los alumnos entre ellos.

Durante los primeros cuatro días, se repartirán los alumnos de cada aula en dos sesiones, la primera de 09:30 a 10:30 h. y la segunda, de 11:30 a 12:30 h., dejando un tiempo para las entrevistas individuales con las familias.

Los siguientes tres días, las sesiones ampliarán el horario. La primera sesión será de 09:30 a 11:00 h. y la segunda sesión será de 11:00 a 12:30 h. Y los siguientes tres días asistirán todos los alumnos, de 09:30 a 12:30 h. Pasados estos diez días del Periodo de Adaptación, los alumnos asistirán todos al centro con el horario general de septiembre (09:00 – 13:00 h.).

2. Cada grupo se junta con los demás grupos de su clase dos o tres veces. De esta manera sería:

El grupo 1 con el grupo 2 coinciden dos veces.

El grupo 1 con el grupo 3 coinciden tres veces.

El grupo 1 con el grupo 4 coinciden dos veces.

El grupo 2 con el grupo 3 coinciden dos veces.

El grupo 2 con el grupo 4 coinciden tres veces.

El grupo 3 con el grupo 4 coinciden tres veces.

3. Durante los primeros siete días del Periodo de Adaptación, los alumnos que vienen a la primera sesión son:

El grupo 1 viene cuatro días.

El grupo 2 viene tres días.

El grupo 3 viene cuatro días.

Y el grupo 4 viene tres días.

4. La secuencia propuesta de agrupamientos para asistir a la primera sesión, responde a la intención de ir variando las parejas de grupos y así no repetirlas a lo largo de los días que dure el Periodo de Adaptación. La secuencia de agrupamientos es: grupos 1 y 2, grupos 2 y 4, grupos 1 y 4, grupos 2 y 3, grupos 1 y 3, grupos 2 y 4 y grupos 1 y 3. El resto de los grupos asisten a la segunda sesión, según aparece reflejado en el horario.

E. 4. 3. Metodología.

En el Periodo de Adaptación la metodología incluye un ambiente motivador, afectivo y cálido, en donde el niño se sienta seguro, querido y confiado, y donde pueda afrontar los retos que le plantea el entorno de su nueva situación.

Nos basaremos en todo momento en sus conocimientos previos, relacionados con sus experiencias anteriores, para poder conseguir aprendizajes significativos. Propondremos actividades que partan de su vida real basadas en sus necesidades e intereses desde una perspectiva globalizadora.

Cuando los niños llegan por primera vez a la escuela, se encuentran con un nuevo espacio que debe estar bien estructurado, tanto el mobiliario como el material del aula. Poco a poco irán aprendiendo cómo se usa cada zona y de qué material se dispone; así como de las normas de uso.

En estos primeros días debemos introducir paulatinamente las rutinas propias de esta etapa: cómo entrar en fila, colgar y guardar sus pertenencias, sentarse en la alfombra para la asamblea, etc. Es muy importante adaptarse a las características individuales de cada uno y tener flexibilidad dependiendo de las circunstancias de cada momento.

Una de las principales fuentes de la actividad es el juego; por eso, todas las propuestas deben tener un carácter lúdico. A partir de los diferentes juegos libres o dirigidos, se irán desarrollando las distintas dimensiones emocionales, intelectuales y sociales de su personalidad.

Un aspecto muy importante a valorar es la iniciativa que presenta cada niño, así como sus características personales. Se trabajará tanto la actividad física, como la intelectual y se intentará

formar personas creativas a partir de la experimentación y los descubrimientos. Se fomentará tanto la comunicación verbal como la no verbal, con la realización de actividades individuales, grupales y colectivas.

E. 4. 4. Tipología de actividades.

Durante el Periodo de Adaptación, las actividades que se realizan van dirigidas prioritariamente al conocimiento del nuevo espacio, tanto del aula como del centro escolar, a la formación de hábitos, a la generación de vínculos entre los niños, al conocimiento de los materiales básicos de trabajo y al manejo de los tiempos. Todo ello, en un contexto lúdico y motivador.

En el aula se mostrarán las distintas zonas y los materiales que corresponden a cada rincón, explicando el uso correcto de cada uno de ellos. Se debe dejar un tiempo de juego libre para que exploren con los objetos y juguetes que hay en cada zona.

Es importante realizar actividades de higiene personal, para comprobar el grado de autonomía que presenta cada uno ante las rutinas de lavarse las manos o hacer pis.

Las actividades para conocer el centro escolar consisten en ir recorriendo los espacios de la escuela, las aulas de los otros compañeros de nivel, las aulas de otros niveles, la sala de psicomotricidad, el patio de recreo y otras dependencias del centro.

En la asamblea, se nombra a los niños y se muestran sus fotos, para ayudar a conocer a sus compañeros. Se recuerdan las normas de comportamiento y se cantan canciones que ayudan a asimilar las rutinas diarias. Se deja un tiempo, para que se expresen oralmente. Se explican las actividades individuales o grupales que se van a realizar en ese día y, al final, se comentan los acontecimientos de la jornada.

Las actividades de acogida y despedida de los alumnos tienen gran importancia en estos primeros días. Darles la bienvenida y saludarlos personalmente, uno a uno, les resulta muy tranquilizador y les ayuda a desarrollar su autoestima.

F. EVALUACIÓN DEL PERÍODO DE ADAPTACIÓN

El período de adaptación suele durar unas dos semanas, pero bien se puede alargar el tiempo que se requiera si fuese conveniente. Tras esta quincena de adaptación, será el momento de evaluar tanto la práctica educativa como la programación del período de adaptación y a los alumnos y alumnas. Por tanto, en el período de adaptación intervienen tres protagonistas (niño, familia y maestro-escuela), de manera que la evaluación está dirigida a los tres.

F. 5. 1. Evaluación de la práctica docente

La evaluación del maestro se llevará a cabo a partir de la crítica del propio profesor, a partir de la auto-observación, y la revisión por parte del Equipo Educativo. Se analiza todo lo que se pretendía desde un principio, viendo los resultados que están dando para poder establecer mejoras. El docente se debe autoevaluar y reflexionar diariamente, pues le ayudará a mejorar su práctica educativa en este período pudiendo así subsanar errores que pueda cometer. Así, reflexionará acerca de las relaciones de comunicación y del clima de clase a lo largo de estas dos semanas, del grado de individualización con los alumnos, de la motivación del alumnado, de la intervención educativa, si han sido correctos los materiales utilizados... Asimismo, el análisis sobre las relaciones obtenidas con la familia resulta fundamental.

En cuanto a **la evaluación de las familias**, esta evaluación se centra en la relación con el centro y con el maestro, la cantidad y la calidad de dichas relaciones, la colaboración e implicación en las actividades que se llevan a cabo y requieran su participación. Se obtendrá información a partir de: los primeros contactos con los padres (entrevista inicial, etc.), de los contactos diarios, la primera reunión de grupo: asistencia, nivel de participación, y expresión de las vivencias, la participación en los instrumentos de la relación/comunicación casa/escuela, así como la colaboración y actitud en las pautas organizativas establecidas en la escuela.

Y, por último, dentro de la evaluación de la práctica docente, destacamos **la evaluación de la planificación del período de adaptación** que abarcará la recogida de información y análisis acerca de la adecuación de los objetivos y contenidos propuestos, de las actividades diseñadas, los recursos y espacios empleados y la temporalización programada.

F. 5. 2. Evaluación del proceso de aprendizaje

La evaluación de los alumnos y alumnas, en este apartado se evaluará como están viviendo los niños/as la adaptación, así como ciertos criterios que se deben cumplir una vez que haya finalizado el período de adaptación. Esta evaluación se realizará teniendo en cuenta si se han adaptado de forma individual al contexto escolar. Para ello, tiene que haber superado las conductas negativas y haberse adaptado a la dinámica de grupo. Por tanto, se evaluará si son capaces de relacionarse con los demás, si expresan sus sentimientos, si tiene conductas relajadas, si no se comporta de forma agresiva, si no espera sus figuras de apego con ansiedad durante el horario escolar, si se mueve por todo el espacio, si participa en las actividades planteadas... Para llevar a cabo dicha evaluación utilizaremos la observación directa en el aula, rellenando el diario de clase con los aspectos más significativos de cada día, y a partir de las diferentes actividades que se realicen con la ayuda de soporte material, como es el caso de las fichas.

Toda la información recogida formará parte de la evaluación inicial y aportará elementos necesarios para la planificación educativa.

G. CONCLUSIÓN

Si algo hemos podido observar a lo largo de los años de experiencia, es la importancia que tiene que los niños experimenten una adaptación positiva al mundo escolar, ya que esto supone un gran cambio en sus vidas.

La importancia del periodo de adaptación reside en que según como se resuelvan estas primeras experiencias el niño interiorizará una imagen sobre la escuela que perdurará a lo largo de toda la escolaridad e influirá en sus posteriores relaciones sociales.

Para muchos niños y por consiguiente para toda su familia es el primer contacto con el mundo escolar, y seguramente no será un periodo fácil si no disponen de las herramientas adecuadas. En este periodo la maestra tiene un papel fundamental ya que es la encargada de facilitar el proceso de adaptación tanto para sus alumnos como para sus padres. El trabajo con los padres hace que el resultado con sus hijos sea más positivo. Por ese motivo se marcan dos reuniones, una en junio y otra antes de iniciar el curso con la finalidad de ofrecer a los padres unas pautas a seguir y otras a evitar.

De cara a los alumnos es muy importante preparar el entorno para que se sientan cómodos cuando lleguen al centro, por ello intentaremos que la decoración del aula sea lo más acogedora posible, y realizaremos actividades que les permitan conocerse y relacionarse con el resto del grupo, para que poco a poco se vayan haciendo suya la clase. Es muy importante que tanto los padres como los maestros tengan paciencia y respeten los ritmos de adaptación de cada uno, evitando cualquier tipo de comparación entre los alumnos, sobre todo no permitir que los padres lo hagan.

En este periodo la colaboración de la familia es muy importante. Participarán acudiendo a las reuniones con las maestras, siguiendo sus recomendaciones, ayudando a sus hijos a ver el colegio de una forma positiva, incrementando sus ganas por asistir, y es muy importante que se interesen por lo que han hecho cuando los vayan a recoger.

Las actividades que se presentan en este periodo están pensadas para hacer que los niños conozcan su nuevo entorno y se relacionen con él. Además, también tendrán que aprender a relacionarse con las personas que encuentren en dicho entorno: maestra y compañeros. Todo se llevará a cabo de una manera lúdica, ya que el juego es un instrumento básico y esencial para el aprendizaje en Educación Infantil. Todo lo trabajado en este periodo sentará las bases para el resto del curso.

En conclusión, cabe destacar la importancia que tiene el periodo de adaptación y la necesidad de que se valore por las partes que en él intervienen para que se puedan implicar tal y como se espera de ellas. La trascendencia que tendrá ese periodo, tanto durante el resto de escolarización como en la formación de su personalidad, es tan importante que merece que se le reconozca la importancia que tiene.

ANEXOS

Periodo de Adaptación Educación Infantil (3 años)

CUENTA COOPERATIVA, INFANTIL 3 AÑOS

Los padres de alumnos de Infantil de 3 años tienen que ingresar **50 euros** (si son socios de la AMPA, **46 euros**), antes del **30 de septiembre** (ya que después la entidad cobrará comisión) en la siguiente cuenta bancaria:

Al hacer el ingreso se debe indicar el **nombre del alumno o alumna** y el **grupo: Infantil 3-A o Infantil 3-B**. Después, hay que entregar el resguardo de dicho ingreso a su profesora-tutora.

Dicha cantidad se empleará para la compra del material fungible de uso individual

LAS MAESTRAS DE INFANTIL DE 3 AÑOS.

CONSEJOS PARA EL ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

- Conviene educar a los hijos (alumnos) estableciendo unos límites de conducta. Los límites deben ser razonables y adecuados a su edad. Las normas que establezcamos deben ser **CLARAS** y las tenemos que explicar de manera **SENCILLA**, asegurándonos que las entienden.
- Las normas **DEBEN PODERSE CUMPLIR** (no vale pretender que permanezcan en silencio durante las comidas, por ejemplo).
- Debemos evitar las reprimendas verbales que atacan el carácter del niño. Hay que **IR CONTRA LA CONDUCTA INDESEADA** (no es lo mismo decir “eres muy malo”, a decir, “te has portado muy mal” ó “eso que has hecho está muy mal”).
- Hay que **ANIMARLES** a que actúen correctamente y **ENSEÑARLES** a hacerlo.
- Tenemos que recompensarles cuando actúen correctamente, prestándoles una **ATENCIÓN EXTRA** y motivándoles positivamente (valorar las pequeñas cosas que hacen bien día a día).
- Conviene **IGNORAR LOS COMPORTAMIENTOS INADECUADOS LEVES**. Tienden a desaparecer cuando no les prestamos atención. La mayor recompensa para los chicos es que sus padres les presten atención. Sin embargo, debemos centrarnos en los comportamientos inadecuados que resulten peligrosos o que sean de gravedad.
- Hay que **TRATAR SIEMPRE DE LA MISMA FORMA** un mal comportamiento.
- Se debe **CORREGIR INMEDIATAMENTE**, tras un comportamiento inadecuado.
- Tiene que haber **ACUERDO ENTRE LOS PADRES** a la hora de educar a los hijos, la pareja debe aplicar las mismas pautas frente a los comportamientos inadecuados.
- Se debe **JUGAR Y PASAR TIEMPO CON LOS NIÑOS**. Es lo que más necesitan. ¡Disfrutad con ellos!
- **MUY IMPORTANTE**, los cambios de conducta no son inmediatos, se producen al cabo de un tiempo. Por eso, hay que ser muy **CONSTANTES** Y **PERSEVERANTES**.



FICHA DE OBSERVACIÓN. PERÍODO DE ADAPTACIÓN

Educación Infantil 2020-2021

ALUMNO/A:

DÍAS										
Llora al entrar										
Llora durante la sesión										
Juega solo										
Juega con otros										
Responde a las preguntas										
Se ha hecho pis o caca										
Ha vomitado										
Ha mostrado agresividad										
Se ha mostrado nervioso, intranquilo o asustado										
Ha realizado las actividades de forma relajada										
Muestra interés por venir al colegio										
Se ha intentado escapar de clase										
Colabora con la recogida del material										

OBSERVACIONES:

NORMAS GENERALES DE FUNCIONAMIENTO **Educación Infantil 2019-2020**

❖ Horarios, entradas y salidas

- Los alumnos deberán asistir a clase con **puntualidad**, colocándose en los lugares marcados para formar las filas de entrada a clase con sus profesoras. Las familias no acompañarán a sus hijos al interior del recinto escolar.
- En las salidas, deberán esperar a sus hijos fuera del recinto escolar y sin entrar en la zona delimitada, para poder ver y recoger a sus hijos fácilmente.
- Cuando un alumno llegue tarde (visita médica, retraso, etc.), deberá esperar a la hora del recreo para incorporarse a las clases. Las faltas de asistencia se justificarán verbalmente al profesor-tutor.
- Se recuerda la prohibición de fumar en el recinto del colegio y a las puertas del mismo, así como introducir perros en el recinto escolar.

❖ Excursiones: Las excursiones se realizarán cuando, al menos, dos tercios de los alumnos matriculados participen en ellas. Para participar en las excursiones, será imprescindible la presentación de la autorización firmada por los padres y abonar la cantidad solicitada. Los alumnos que no participen no asistirán al centro el día de la excursión.

❖ Uso del Comedor Escolar: La recogida de los alumnos de comedor se realiza como máximo a las 15:00 h. (septiembre y junio), y a las 16:00 h. (octubre a mayo), en la puerta principal del colegio. Se recuerda que se podrá hacer uso del servicio de Comedor Escolar eventualmente por razones muy justificadas, siempre que se solicite con dos días de antelación y abonando la cantidad que se establezca en Secretaría.

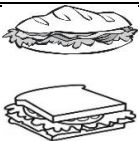
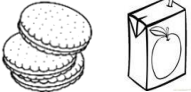
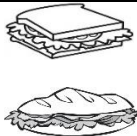
❖ Hora de visitas y tutoría de padres: El horario de atención a padres por parte de los profesores tutores y especialistas será los martes, de 14:00 h. a 15:00 h. en la tutoría asignada. Es muy recomendable mantener al menos una entrevista individual al trimestre con el profesor-tutor. Se pide a las familias que se abstengan de comentar asuntos de sus hijos a la entrada de clase, para no entorpecer el inicio de la actividad lectiva.

❖ Asistencia a reuniones generales y específicas: La asistencia a las reuniones que se convoquen a lo largo del curso, tanto a nivel general del Centro, como las correspondientes a un nivel de escolarización determinado (reuniones de "curso"), son de obligada asistencia. La información que en ellas se proporciona es importante que llegue a todos los interesados.

❖ Servicio de Orientación Escolar: El Centro cuenta con una Orientadora cuya función es identificar las necesidades educativas del alumnado, a través de la evaluación psicopedagógica; proponer, en su caso, la modalidad de escolarización más ajustada; y asesorar a los alumnos, tutores y familias en los aspectos referidos al proceso de enseñanza-aprendizaje.

❖ Horario de la Secretaría del Centro: De lunes a viernes, de 09:00 h. a 10:30 h.

❖ Desayuno Saludable: Obligatorio para todo el alumnado. (Infantil)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
BOCADILLO O SANDWICH	ZUMO Y GALLETAS O CEREALES	FRUTA PELADA Y TROCEADA	BOCADILLO O SANDWICH	LIBRE Alimentos sin leche. Ni lactosa.

Alergias: Para evitar cualquier problema que pueda afectar a los alumnos alérgicos, se ruega evitar todo tipo de alimentos que contengan lactosa o leche (queso, crema de cacao, batidos, etc.)

EDUCACIÓN INFANTIL. ENTREVISTA INICIAL A LAS FAMILIAS

La primera exigencia para educar es conocer lo mejor posible al alumno. Con el fin de tener un mejor conocimiento de vuestro hijo, que es nuestro alumno, os pedimos que rellenéis este cuestionario con la mayor objetividad posible.

Muchas gracias por vuestra colaboración.



DATOS DEL ALUMNO/A

Nombre	Apellido 1º	Apellido 2º

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO, NACIONALIDAD, DOMICILIO FAMILIAR, TELEFONOS

Fecha nacimiento	Lugar de nacimiento	Nacionalidad

Domicilio	
-----------	--

Teléfonos		
-----------	--	--

Correo	
--------	--

DATOS DE LOS PADRES

	Nombre	Apellido 1º	Apellido 2º
Madre			
Padre			
	Profesión	Nivel de estudios	Nacionalidad
Madre			
Padre			

Situación familiar actual (Padres casados, divorciados, separados...)

DATOS FAMILIARES

Hermanos (nombre-edad)	Lugar que ocupa
¿Conviven otras personas en el domicilio?	

DATOS SOBRE EL DESARROLLO

Dificultades en el embarazo	
Dificultades en el parto (normal, cesárea, etc.)	
¿Embarazo a término o prematuro?	

MOTRICIDAD

¿Tiene alguna dificultad o problema motor?	
Mes en la que empezó a andar	
¿Camina con soltura?	



AUTONOMÍA PERSONAL



¿Acostumbra a comer solo?		¿Se viste y desviste sin ayuda?	
¿Utiliza el water autónomamente?		¿Se lava las manos de manera autónoma?	

SALUD



¿Tiene alguna dificultad o problemas de salud relevantes?			
¿Padece alergias?		¿Problemas de visión o audición?	

SUEÑO



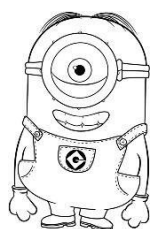
¿Tiene dificultades relevantes con la conciliación del sueño?			
¿Duerme sólo?		¿Utiliza objetos para dormir (peluches, chupete...)?	
¿Cuántas horas duerme?		¿Problemas con la orina?	

COMPORTAMIENTO EN FAMILIA



¿Presenta problemas relevantes de comportamiento?							
¿Tímido?		¿Cariñoso?		¿Obediente?		¿Miedoso?	
¿Nervioso?		¿Agresivo?		¿Celoso?		¿Exigente?	
Fobias / filias							

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Juegos preferidos	
Actividades habituales en casa	
Actividades de fin de semana	
Compañeros de juegos	
Tiempo diario dedicado a videojuegos, videoconsolas, tablets, televisión...	

ESCOLARIZACIÓN PREVIA



¿Ha asistido a algún centro previamente? (identificar el centro)			
¿Cuánto tiempo?		¿Cómo fue su adaptación inicial?	

ESPECTATIVAS CON RESPETO A LA ESCUELA



¿Qué expectativas tiene la familia respecto al nuevo periodo educativo de su hijo/a?

OTROS DATOS DE INTERÉS



Indique otra información que considere relevante sobre su hijo/a.

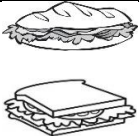
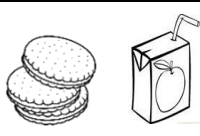
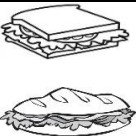
NORMAS GENERALES DE FUNCIONAMIENTO (COVID-19)

Educación Infantil 2020-2021

❖ Horarios, entradas y salidas

- **La entrada y salida del alumnado de infantil** deberá escalonarse con respecto al resto de alumnado del centro, pudiendo posponerse la entrada hasta las 9:00. Con esto se conseguirá que estos grupos no coincidieran ni en la entrada ni en la salida con la mayor aglomeración que supone el resto de alumnado de Primaria. Ya que este tipo de alumnado se suele guiar por pictogramas se elaborarán diferentes carteles con imágenes alusivas a la nueva situación, con la finalidad de intentar normalizar e interiorizar estas nuevas actitudes por parte del alumnado lo más rápido posible y que estarán presentes tanto en pasillos como en aula. Como norma general, está totalmente desaconsejado que los progenitores o acompañantes del alumnado accedan a la zona de infantil. En el caso de alumnado de infantil de 3 años (sobre todo durante la etapa de adaptación en la que el alumnado se encuentra más desubicado), los progenitores acompañarán al alumnado al patio, **siempre y cuando el tutor solicite su ayuda**.
- En las salidas, deberán esperar a sus hijos fuera del recinto escolar y sin entrar en la zona delimitada, para poder ver y recoger a sus hijos fácilmente. La salida se llevará a cabo a las 13:50 durante los meses de septiembre y junio y a las 14:50 de octubre a mayo para evitar mezclarnos con el resto de alumnos.
- Cuando un alumno llegue tarde (visita médica, retraso, etc.), deberá esperar a la hora del recreo para incorporarse a las clases. Las faltas de asistencia se justificarán verbalmente al profesor-tutor.
- Se recuerda la prohibición de fumar en el recinto del colegio y a las puertas del mismo, así como introducir perros en el recinto escolar.
- ❖ **Excursiones:** No se realizarán excursiones durante este curso escolar debido a la situación en la que nos encontramos de alerta sanitaria.
- ❖ **Uso del Comedor Escolar:** La recogida de los alumnos de comedor se realiza como máximo a las 15:00 h. (septiembre y junio), y a las 16:00 h. (octubre a mayo), en la puerta principal del colegio. Se recuerda que NO se podrá hacer uso del servicio de Comedor Escolar eventualmente por razones justificadas ante el COVID-19.
- ❖ **Hora de visitas y tutoría de padres:** El horario de atención a padres por parte de los profesores tutores y especialistas será los martes, de 14:00 h. a 15:00 h. en la tutoría asignada. Es muy recomendable mantener al menos una entrevista individual al trimestre con el profesor-tutor. Se pide a las familias que se abstengan de comentar asuntos de sus hijos a la entrada de clase, para no entorpecer el inicio de la actividad lectiva. Especificando que debido a las normas establecidas en el Plan de inicio del curso escolar y contingencia COVID-19, las tutorías con las familias se realizarán de forma telemática a través de la plataforma TEAMS con cita previa y comunicación por correo electrónico por PAPAS 2.0.
- ❖ **Asistencia a reuniones generales y específicas:** La asistencia a las reuniones que se convoquen a lo largo del curso, tanto a nivel general del Centro, como las correspondientes a un nivel de escolarización determinado (reuniones de "curso"), son de obligada asistencia. La información que en ellas se proporciona es importante que llegue a todos los interesados.

- ❖ **Servicio de Orientación Escolar:** El Centro cuenta con una Orientadora cuya función es identificar las necesidades educativas del alumnado, a través de la evaluación psicopedagógica; proponer, en su caso, la modalidad de escolarización más ajustada; y asesorar a los alumnos, tutores y familias en los aspectos referidos al proceso de enseñanza-aprendizaje.
- ❖ **Horario de la Secretaría del Centro:** De lunes a viernes, de 09:00 h. a 10:30 h.
- ❖ **Desayuno Saludable:** Obligatorio para todo el alumnado. (Infantil)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				 LIBRE Alimentos sin leche. Ni lactosa.
BOCADILLO O SANDWICH	ZUMO Y GALLETAS O CEREALES	FRUTA PELADA Y TROCEADA	BOCADILLO O SANDWICH	

Alergias: Para evitar cualquier problema que pueda afectar a los alumnos alérgicos, se ruega evitar todo tipo de alimentos que contengan lactosa o leche (queso, crema de cacao, batidos, etc.)