Las 28 actividades del método El Primer Gran Paso

Son propuestas para compartir, no tareas obligatorias ni un calendario fijo. Elijan las que encajen con su hijo o su grupo, háganlas breves y sin presión, y repitan las que funcionen antes de avanzar. Y observen siempre si el apoyo está siendo suficiente.

Momento 1. Anticipar

1. Mirar la escuela. Exploren fotos reales: «Pronto conocerás este lugar». Observen sus preguntas, intereses y preocupaciones.

2. Leer emociones. Lean un cuento sobre algo nuevo y nombren lo que siente el personaje, sin imponer una respuesta al niño.

3. Dibujar la jornada. Tres momentos: llegar, jugar y reencontrarse. No prometan actividades que no están previstas.

4. Conocer el entorno. Visiten o miren en fotos el salón y a la maestra; no fuercen la entrada, el saludo ni la separación.

5. Crear el ritual. Elijan juntos el gesto, la frase y la despedida del ritual y comprueben qué resulta cómodo.

Momento 2. Conocer

6. Separación breve. Avisen y regresen en el momento anunciado con otro adulto seguro presente.

7. Salir y volver jugando. Túrnense para salir de una habitación y regresar; detengan o ajusten el juego si se angustia.

8. Confiar en otro adulto. Propongan un juego con un familiar conocido, con el cuidador cerca al principio.

9. Repetir la despedida. Mantengan el mismo mensaje y observen qué ayuda después, no solo la protesta inicial.

10. Elegir recursos de calma. Preparen su tarjeta de calma: un libro, una canción, una compañía y un objeto permitido.

11. Ordenar la mañana con fotos. Observen qué pasos necesitan más tiempo o ayuda.

12. Elegir entre dos opciones: ropa o cuento. Dos opciones reales, nunca demasiadas.

13. Mochila y lonchera. Muestren cómo se hace y ayuden sin comparaciones.

14. Jugar y pedir ayuda. Ensayen con un muñeco cómo pedir ayuda con palabras, gestos o señalando.

15. Reconocer sus cosas. Etiqueten sus pertenencias y practiquen dónde va cada una, sin regañarlo si olvida algo.

Momento 3. Soltar

16. Preparar la llegada. Dejen la ropa y la mochila listas la noche anterior y sigan una mañana posible, sin prisas innecesarias.

17. Usar el ritual. Entreguen el acompañamiento al adulto acordado y observen cómo sigue durante la jornada.

18. Conectar con la maestra. Compartan con ella un interés del niño y una estrategia que lo consuele.

19. Probar un objeto de transición. Solo si es seguro y está permitido. Revisen si de verdad ayuda.

20. Reconocer la participación. «Te costó despedirte y aceptaste ayuda». No celebren solo que no haya llorado.

Momento 4. Sostener

21. Mantener referencias. Repitan, cuando sea posible, el horario, la persona y la secuencia de llegada.

22. Practicar la calma. Elijan con el adulto una estrategia de regulación; no exijan calma inmediata.

23. Preparar cambios. Anticipen sustituciones, horarios o eventos con palabras simples y apoyos visuales.

24. Mirar el día completo. Revisen consuelo, juegos, comunicación y necesidades básicas a lo largo de la jornada.

25. Reforzar el vínculo. Empiecen el día con una actividad que le guste, acompañado por la maestra.

26. Ajustar un paso. Reúnanse brevemente, identifiquen qué dificulta la llegada y acuerden un cambio concreto.

Momento 5. Volver

27. Reconocer avances. Comparen las experiencias del propio niño a lo largo del tiempo, sin compararlo con otros niños.

28. Revisar la continuidad. Acuerden los apoyos que seguirán y lo que harán si vuelve a costar la separación.

Frase de cierre para el niño:

«Has ido conociendo este lugar y a las personas que te cuidan. Este también es tu lugar. Seguiremos ayudándote cuando lo necesites».

La revisión puede coincidir con el primer mes de asistencia, pero el calendario no determina que el proceso haya terminado.