

Primera Infancia

Diciembre 2021
Vol. 26, No. 4

Los Padres

¡hacen la diferencia!

Early Learning Academy



Establezca hábitos familiares que mejoren la salud socioemocional

Las rutinas ayudan a los niños pequeños a descubrir su lugar en el mundo. Las rutinas también les dan a los niños una estructura que los ayuda a sentirse seguros.

Los estudios demuestran que los niños que siguen al menos cinco rutinas familiares positivas en casa tienen una salud socioemocional más sólida. Y cuanto mejor sea la salud socioemocional de su hijo, mejor será su habilidad para entablar vínculos, comprender las emociones y obtener buenos resultados en la escuela.

Estos son algunos de los hábitos familiares comunes que pueden beneficiar a su hijo:

- **Comer juntos.** Compartir comidas a diario le da a su hijo una oportunidad de relacionarse con los miembros de la familia y poner en práctica los buenos modales.

- **Leer.** Las rutinas de lectura con su hijo, ya sea un cuento de hadas a la hora de acostarse o un libro ilustrado todas las mañanas, mejora la salud emocional y la inteligencia lingüística.
- **Jugar.** No importa a qué jueguen, háganlo con frecuencia.
- **Reunirse con la familia.** Elija un día de la semana para que los miembros de la familia compartan lo que está sucediendo en sus vidas y hablen sobre cómo se sienten. Esto le dará práctica a su hijo para expresar sus emociones de forma productiva.
- **Dormir.** Dormir bien por la noche es esencial para aprender y controlar las emociones. Asegúrese de que su hijo duerma entre 10 y 13 horas cada 24 horas, como se recomienda.

Fuente: E.I. Muñoz y otros, "Family Routines and Social-Emotional School Readiness Among Preschool-Age Children," *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, Lippincott Williams & Wilkins.

Ayude a su hijo a recuperarse de los contratiempos



A medida que su hijo explora y prueba cosas nuevas, es normal que se enfrente a algunos fracasos.

Aprender cómo recuperarse en esas situaciones lo ayudará en la escuela y en la vida.

Para ayudar a su hijo preescolar a recuperarse:

- **Sea empático.** "Me doy cuenta de lo triste que estás por no haber podido cruzar el pasamanos. Es decepcionante tratar de hacer algo y no lograrlo".
- **Anímelo.** "Algunos niños necesitan crecer para poder cruzar el pasamanos. Estás creciendo rápidamente y creo que pronto estarás listo. Volvamos a intentarlo la semana próxima para ver qué tan lejos puedes llegar".
- **Sea un buen modelo a seguir.** Su hijo se da cuenta de cómo reacciona usted frente a sus propias decepciones. Por lo tanto, enfrentelas de manera adecuada. Por ejemplo, si no le sale bien una receta nueva que probó, diga: "Intenté hacer algo nuevo y me esforcé al máximo. Eso es lo más importante. Volveré a intentarlo".

Fuente: J. Lahey, *The Gift of Failure: How the Best Parents Learn to Let Go So Their Children Can Succeed*, Harper.

Mantenga a su hijo preescolar activo durante el invierno



Los niños preescolares necesitan hacer actividad física. La usan para fortalecer los músculos, los huesos, la confianza y la capacidad intelectual. (El ejercicio “alimenta” el cerebro con glucosa, oxígeno y agua). La mejor actividad física es tanto divertida como beneficiosa.

Convierta la actividad física en una parte diaria de la rutina de su hijo preescolar, incluso cuando hace frío afuera. Estas son algunas de las actividades que podrían probar:

- **Jueguen a seguir al líder.** Túrnense dirigiéndose el uno al otro para hacer movimientos grandes, como agitar los brazos, pisar fuerte y brincar.
- **Hagan una carrera de obstáculos.** Cree una carrera segura que requiera gatear, saltar y otras actividades. Use palabras como *sobre*, *debajo*, *alto* y *bajo*.

- **Sea un semáforo.** Párese lejos de su hijo. Cuando usted diga “luz verde”, su hijo deberá correr hacia usted. Cuando usted diga “luz roja”, su hijo deberá detenerse.
- **Jueguen a la mancha.** Persíganse el uno al otro por un espacio delimitado. De esa manera, su hijo no solo correrá, sino que también lo esquizará y se agachará.
- **Salten con un aro.** Sugírela a su hijo que salte dentro y fuera de un aro. Puede hacerlo con dos pies —o uno, cuando esté listo— todo alrededor del círculo.

“Cuida tu cuerpo. Es el único lugar que tienes para vivir”.

—Jim Rohn

Brinde oportunidades de juego para desarrollar la motricidad fina



La actividad física que hace latir el corazón de su hijo es muy buena, pero los músculos pequeños de las manos también necesitan ejercicio. Son los músculos que usará para escribir y manipular objetos.

Los años de preescolar son un período clave para el desarrollo de los niños. Pero sin la orientación de los padres, es posible que los niños no desarrollen las capacidades que necesitan.

Ayudar a su hijo a desarrollar la motricidad fina no tiene por qué ser complicado. Hay miles de actividades divertidas para probar. Su hijo podría:

- **Sacarles el papel protector** a las pegatinas y pegarlas en una hoja.
- **Tomar monedas pequeñas** de una mesa (con supervisión).
- **Pintar con los dedos.**
- **Jugar con muñecos** y figuras de acción y vestirlos.

- **Amasar y moldear arcilla** o masa.
- **Usar cucharas y tenedores** para niños durante la comida.
- **Abrir y cerrar cremalleras**, botones a presión y botones con ojal en las prendas.
- **Dibujar y colorear** con lápices, crayones y rotuladores que sean lavables.
- **Recortar con tijeras** de punta redonda.
- **Armar rompecabezas.**
- **Hacer actividades prácticas** en museos.
- **Jugar con bloques.**
- **Enhebrar cuentas** de distintos tamaños en un hilo.
- **Atar los cordones** de las zapatillas.
- **Unir bloques encastrables** y separarlos.
- **Pintar con hisopos.**
- **Usar pinzas de punta roma** para recoger cereales.

¿Le está enseñando a su hijo a reconocer palabras?



Los niños preescolares tienen la edad indicada para aprender sobre letras y palabras, siempre y cuando disfruten de las actividades. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si usted está desarrollando la inteligencia lingüística de su hijo:

___1. **¿Le da** a su hijo juguetes con letras, como imanes para el refrigerador que sean seguros para niños o bloques del alfabeto?

___2. **¿Escribe** el nombre de su hijo en sus pertenencias y lo anima a escribirlo (o garabatearlo)?

___3. **¿Etiqueta** las cosas que su hijo usa con frecuencia, como libros, crayones, hojas, zapatos y juguetes con las palabras que designan cada objeto?

___4. **¿Habla** sobre las palabras que su hijo ve a lo largo del día, como *salida*, *oferta* y *autobús*?

___5. **¿Organiza** juegos de palabras con su hijo, como unir dibujos con la palabra correspondiente o pensar palabras que comienzan con la misma letra?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted le está enseñando a su hijo a reconocer palabras. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

Primera Infancia
Los Padres
¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-1305

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2021, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Explore colores, patrones y texturas con actividades artísticas



Crear arte permite que la imaginación de su hijo aumente. Por eso, es una excelente idea destinarle tiempo al arte en la rutina

diaria. También puede usar este tiempo de creatividad para ayudar a su hijo preescolar a aprender sobre los colores, los patrones y las texturas.

Estas son algunas ideas divertidas que podrían probar:

- **Patrones con vegetales.** Pídale a su hijo que sumerja trozos de vegetales, como zanahoria, apio, papa y brócoli, en pintura y que luego los presione sobre un papel. Comente qué observan de los patrones que forman.
- **Arte palpable.** ¿Qué sucede cuando se mezclan texturas con pintura? Pídale a su hijo que añada sal o

arena a la pintura. Piense en otras cosas que podrían agregarle, como cereales triturados.

- **Colores nuevos.** Retire un libro de la biblioteca sobre el círculo cromático. (O busque un círculo cromático en internet). Observen cómo al mezclar los colores primarios (rojo, amarillo y azul) se forman los colores secundarios (verde, naranja y púrpura). Pruébenlo juntos con pinturas o colorante para alimentos.
- **Muchos puntos.** En lugar de pintar con líneas, muéstrele a su hijo preescolar cómo pintar con puntos. Comience utilizando un lápiz para dibujar una figura. Luego, díglele a su hijo que use un hisopo para cubrir la figura con puntos de pintura.

Céntrese en la responsabilidad y el respeto durante las vacaciones



Las fiestas deberían ser un momento de diversión, relajación y unión familiar. También es la época ideal para ayudar a su

hijo preescolar a poner en práctica la responsabilidad y el respeto.

Animelo a:

- **Ayudar a los demás.** Hay decenas de maneras en las que su hijo preescolar puede ayudar durante las fiestas. Puede ayudarlo a guardar cosas. Puede ir al correo con usted a dejar sobres. Puede llamar a los miembros de la familia a la mesa para cenar. Su hijo también puede ayudarlo a reunir juguetes y prendas en buen estado para donar. Asegúrese de llevarlo con usted cuando entregue las donaciones.
- **Expresar su agradecimiento.** Recuérdele a su hijo que debe decir *gracias* cuando reciba un regalo. Ayúdelo también a adquirir el hábito de “escribir” notas de

agradecimiento. Puede decirle a usted qué escribir o hacer un dibujo de agradecimiento.

- **Poner en práctica los buenos modales.** Si sus planes para las fiestas incluyen ir a la casa de alguien, esa puede ser una gran oportunidad para que su hijo practique cómo decir *hola* y *adiós*, pedir permiso antes de tocar algo y turnarse. Recuérdele que siempre debe usar palabras de cortesía: *por favor*, *gracias*, *de nada* y *perdón*.
- **Escuchar a adultos diferentes.** Es posible que su hijo pase tiempo este mes con algunos adultos que no suele ver. Esto podría ser confuso para un niño preescolar, pero también es una buena oportunidad para que ponga en práctica el respeto hacia los adultos. Diga algo como “La señora Jones es mi amiga y esta es su casa. Por favor, usa un tono amable y sigue sus instrucciones mientras estemos aquí”.

P: Mi hijo asiste a la escuela preescolar y cumplirá cinco en agosto del año próximo. Tengo que informarle a la escuela preescolar si regresará el año que viene o si comenzará el jardín de infantes. ¿Cómo puedo determinar si mi hijo estará listo para el jardín de infantes o no?

Preguntas y respuestas

R: Muchos padres en su situación se preguntan lo mismo. Tal vez le sorprenda qué es lo que hace que un niño esté listo para el jardín de infantes. No es si sabe leer, sumar o restar. Tiene más que ver con el entusiasmo, la independencia y la buena relación con los demás.

Un niño que comienza el jardín de infantes debería:

- **Tener un deseo por aprender** y estar entusiasmado por comenzar a abordar temas como la lectura y la escritura.
- **Saber expresarse.** Su hijo debería poder conversar y hablar sobre sí mismo y sus experiencias. (Si tiene necesidades especiales o si el inglés no es su lengua materna, usted debería ponerse en contacto con la escuela primaria para hablar sobre los recursos disponibles).
- **Escuchar y seguir instrucciones.** La mayoría de los maestros de jardín de infantes dirían que esto es una de las prioridades más importantes.
- **Ser relativamente independiente.** Debería poder ir al baño, lavarse las manos y ponerse su abrigo solo.
- **Llevarse bien con los demás.** Compartir y turnarse son habilidades necesarias para que cualquier salón de clases de jardín de infantes funcione bien. Si su hijo preescolar ya puede hacer estas cosas, o si usted está seguro de que lo hará en aproximadamente seis meses, estará listo para el jardín de infantes.

Aventuras en el jardín de infantes

Ayude a su hijo a mejorar sus destrezas de lectura



Los padres de los niños de jardín de infantes suelen preguntar: “¿Cuándo estará preparado para leer mi hijo?”

No hay una única respuesta para todos. Muchos niños de jardín de infantes pueden leer libros simples al terminar el año escolar. Otros necesitan un poco más de tiempo.

Para impulsar las habilidades de lectura incipientes de su hijo:

- **Expóngalo a una variedad de materiales impresos.** Juntos, lean poemas, biografías e instrucciones, entre otros textos. De esa manera, se sentirá más cómodo cuando los aborde en la escuela.
- **Use palabras nuevas** de maneras que demuestren qué significan. “¡Creo que ese es el dinosaurio más grande que he visto! ¡Es gigante!” Esto ayuda a su hijo a ampliar el vocabulario. Cuanto más escuche palabras nuevas, más probable será que las reconozca cuando las vea escritas.
- **Hable sobre las ilustraciones.** Pídale a su hijo que describa lo que está sucediendo en cada imagen. ¿Cómo cree que se relaciona con el cuento?
- **Promueva la participación.** Muchos niños pequeños memorizan sus libros favoritos. Cuando lea en voz alta, permita que su hijo participe y “lea” también. Si no puede descifrar una palabra, permita que lo intente un par de veces antes de ayudarlo a pronunciarla.
- **Anímelo a jugar con las letras.** Si no tiene imanes de letras seguros para niños, recorte letras de papel. Luego, ayude a su hijo a ordenarlas para formar distintas palabras.

Estrategias simples para reducir las ausencias de jardín de infantes

Faltar a la escuela a menudo afecta negativamente el éxito académico de, incluso en el jardín de infantes. Cuando un niño llega tarde o falta a la escuela, perjudica a los demás estudiantes. Llegar tarde con frecuencia interrumpe la clase. Y cuando un niño falta mucho, el maestro debe destinar tiempo de la clase a ayudarlo a ponerse al día. Recuerde lo siguiente:

- **Organice viajes familiares** durante los recesos escolares. Podría ser tentador sumar unos días adicionales a las vacaciones. Pero cuando su hijo falta a la escuela, se pierde oportunidades para aprender.
- **Proteja a su hijo** de las enfermedades. Siga los protocolos sanitarios de la escuela y refuerce el lavado de manos. Enséñele a su hijo a enjabonarse y frotarse las manos durante 20 segundos (aproximadamente el tiempo que toma cantar el feliz cumpleaños dos veces). Luego, debería terminar con un enjuague minucioso y un secado limpio.



- **Mire el calendario escolar** cuando pida una cita con un médico. Si se hace con suficiente antelación, las visitas de rutina a menudo se pueden programar en los días libres o fuera del horario escolar.
- **Comprométase con la puntualidad.** Siga hábitos útiles, como organizar los materiales escolares por la noche e implementar un horario de acostarse fijo y razonable.

Siga estos pasos si su hijo se mete en problemas en la escuela



Recibir un llamado telefónico del maestro para decirle que su hijo se está portando mal nunca es agradable.

Pero si toma medidas rápidamente, casi siempre podrá cortar el problema de raíz. Siga los siguientes pasos:

1. **Escuche al maestro.** A los maestros no les agrada llamar a los padres para informarles sobre un problema con un estudiante. El maestro quiere que a su hijo le vaya bien. Por eso, que lo llame significa que está sucediendo algo que evita que su hijo aprenda. Escúchelo.
2. **Trabaje con el maestro.** Es probable que el maestro haya experimentado un problema similar previamente. ¿Qué recomienda? ¿Qué puede hacer usted en casa para ayudar? Hagan un plan en conjunto.
3. **Hable con su hijo.** Asegúrele a su hijo que usted lo quiere y que su maestro se preocupa por él. Por ese motivo, ambos están intentando ayudarlo. Repasen las reglas de la escuela juntos. Explíquelo que seguir las reglas no siempre es fácil, pero es algo que todos deben hacer para que la escuela sea un lugar feliz.