

Preparar a su hijo para la escuela

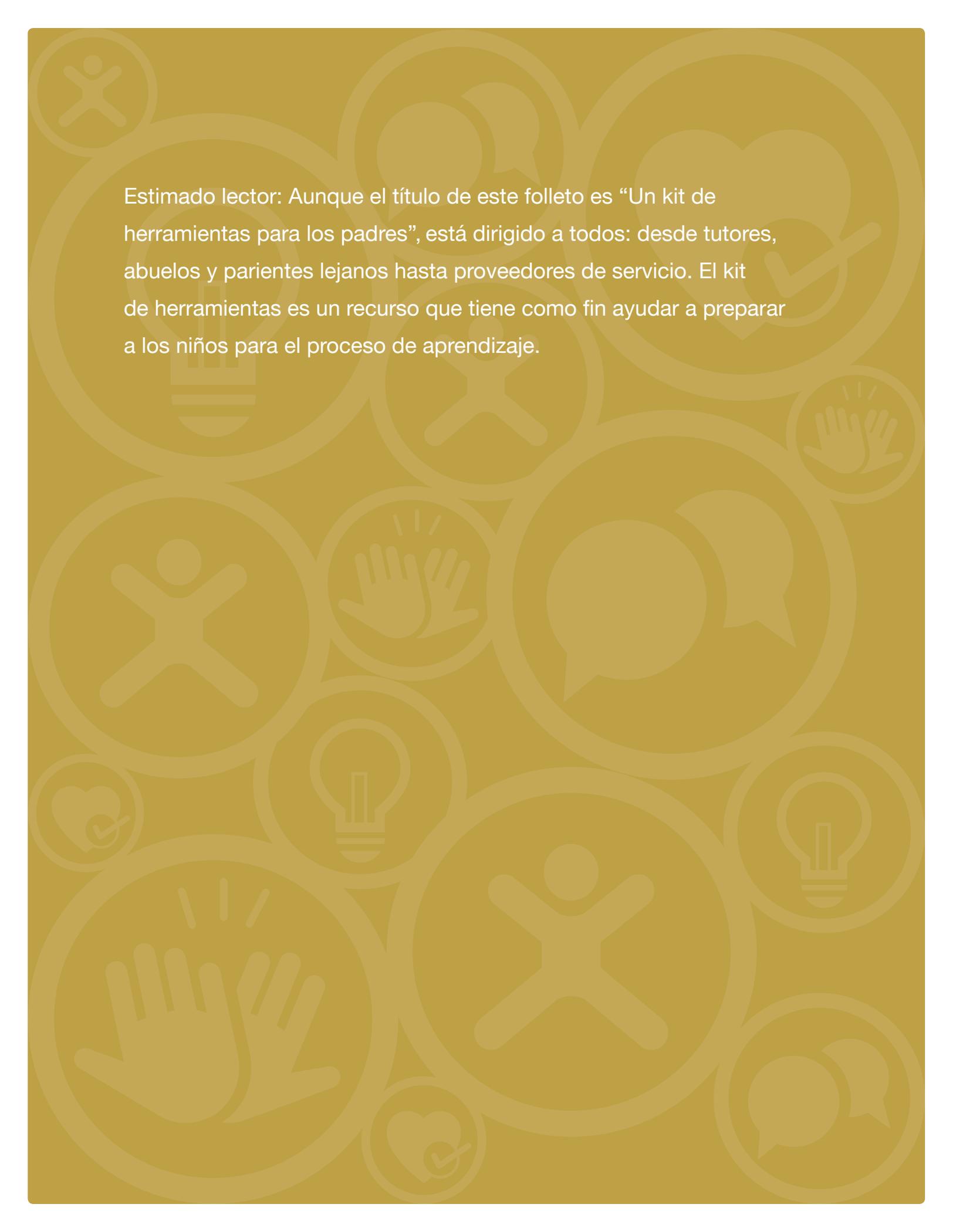
Un kit de herramientas para los padres



Comisión de familias
y niños del
Condado de Orange



La Comisión de familias y niños del Condado de Orange se financia con los impuestos al tabaco de 1998 (Propuesta 10) que los votantes de California pasaron para mejorar la salud y la educación temprana de los niños entre 0 y 5 años de edad.



Estimado lector: Aunque el título de este folleto es “Un kit de herramientas para los padres”, está dirigido a todos: desde tutores, abuelos y parientes lejanos hasta proveedores de servicio. El kit de herramientas es un recurso que tiene como fin ayudar a preparar a los niños para el proceso de aprendizaje.

Introducción

“Preparar a su hijo para la escuela” es un recurso para los padres que se basa en el Índice de Desarrollo de la Primera Infancia (EDI, por sus siglas en inglés). El EDI es una medida clasificada por los maestros de la preparación escolar de los niños de kindergarten en cinco áreas del desarrollo de la primera infancia. Este kit de herramientas para los padres ofrece consejos e información sobre cada una de dichas cinco áreas del EDI.



Habilidades de comunicación y conocimiento general 02

El niño puede comunicar sus necesidades y participa en juegos imaginativos.



Madurez emocional 04

El niño pone atención a las instrucciones y está dispuesto a ayudar a otros.



Lenguaje y desarrollo cognitivo 06

El niño puede leer palabras sencillas y puede escribir su nombre.



Salud física y bienestar 08

El niño puede agarrar un lápiz y se mantiene enérgico durante todo el día escolar.



Competencia social 10

El niño se lleva bien con otros y sigue las reglas e instrucciones.



Habilidades de comunicación y conocimiento general

¿Qué es esto? La comunicación es la capacidad de expresar claramente las necesidades de uno y de entender a los demás (tanto hablando como escuchando). El conocimiento general es un interés en el mundo exterior.

¿Por qué es importante? Los niños que pueden comunicarse bien—como oyentes y como receptores—y que tienen curiosidad por aprender sobre el mundo que los rodea, son niños que están listos para triunfar en la escuela y a lo largo de sus vidas.

No hable solamente— dedique tiempo para escuchar de forma activa

- Ponga verdadera atención a lo que su hijo dice.
- Busque oportunidades para modelar las buenas habilidades de escuchar. Sea comprensivo para saber leer las señales de su hijo. Si le pone atención a su hijo, lo motivará para que adquiera confianza y le hable.
- Hable sobre el clima, lo que su hijo haya hecho en la escuela, planeen un viaje juntos o hablen sobre su día—cualquier cosa que sea interesante para usted y para su hijo.

Dedique tiempo a su hijo

- Disfruten las comidas juntos en el comedor. Esto le demuestra a su hijo que “siempre tenemos tiempo para compartir juntos”. También fomenta un sentido de pertenencia dentro de la familia.
- Hay muchas cosas que requieren nuestra atención pero ninguna tan importante como su hijo.

Pregúntele a su hijo sobre su día

- Busque un momento adecuado para hablar sobre el día de su hijo. De un ejemplo de esto a su hijo al hablar de su propio día.
- Haga preguntas abiertas, tales como “¿Qué pasó en la escuela?” y “¿Qué hiciste afuera?” Hacer esta clase de preguntas permitirá tener más conversación que simplemente hacer preguntas cuyas respuestas sean un simple “sí” o “no”.
- Trate de preparar una comida juntos. También pueden descubrir las cosas que les gusten o las que no.

Anime a su hijo

- Los niños necesitan estímulos para sentirse bien sobre sí mismos. Los niños con autoconfianza son más propensos a intentar cosas nuevas.
- La comunicación requiere confianza y por lo tanto es importante respetar los esfuerzos de su hijo y nunca burlarse de sus errores.
- El ejemplo funciona mejor cuando está intentando enseñarle algo nuevo a su hijo. Desde aprender un deporte nuevo, una canción nueva o un idioma nuevo hasta ir a un lugar por primera vez; ¡la vida está llena de muchas oportunidades para aprender cosas nuevas juntos!



Desarrolle una relación honesta y abierta con su hijo

- Deje que su hijo haga preguntas y exprese sus miedos. Esto le enseña a su hijo a hablar de cosas que lo estén preocupando.
- Sea receptivo a los problemas de su hijo relacionados con su estado de ánimo y el bienestar emocional.
- Si su hijo se interesa en algo, demuéstrelle que usted está disponible para ayudarlo, guiarlo y responder sus preguntas.

Sea consciente de las cosas importantes para su hijo

- Cree con su hijo un libro de ilustraciones personales o un álbum de recortes. Use fotos de familiares y amigos e incluya imágenes de los objetos favoritos de su hijo. Crear un libro especial de su hijo lo hará sentirse amado y especial. Mirar un libro juntos le permitirá a su hijo aprender sobre palabras, lectura y escritura. 
- Invente una historia sobre su hijo, usando su nombre lo más que pueda. Haga que le pasen cosas buenas a su hijo en esta historia imaginaria e incluya referencias de las cosas y personas favoritas de su hijo. 
- Hable acerca de las cosas favoritas de su hijo como libros, juguetes y películas. A su vez, su hijo querrá aprender sobre cosas importantes para usted y para los demás. Esto beneficiará a su hijo conforme aprenda a socializar, hacer amistades y a comunicarse con sus compañeros.

Modele las habilidades de comunicación desde el principio

- Cuando tenga a su bebé en brazos, responda a lo que él haga: si emite risitas, emita risitas usted también; si sonríe, sonría usted también. Cambie su voz para que coincida con diversas expresiones faciales.
- Ponga una variedad de cosas interesantes y seguras cerca de su bebé (por ejemplo: libros agradables al tacto, un espejo del bebé, un teléfono móvil de colores). Descríbale a su bebé lo que él está viendo o tocando.
- Practique el juego “Nombrar cosas”: Donde quiera que se encuentre, nombre los elementos que vea a su alrededor y de su bebé.

Fomente la imaginación, la curiosidad y la resolución de problemas

- Cuando esté leyendo el libro favorito de su niño, cambie algunas de las palabras más importantes de la historia. Hágalo de una manera divertida y evidente para que su niño se dé cuenta y le diga la línea narrativa original de la historia.
- Ponga un elemento que produzca un sonido distinto en dos recipientes que coincidan (por ejemplo: dos recipientes con arroz seco y dos con agua). Deje que su niño agite los recipientes y haga que correspondan basándose en los sonidos.
- Practique el juego “Dele nombres a las emociones”: En libros o por televisión, haga que su hijo adivine los sentimientos de un personaje, por qué el personaje está sintiendo eso y qué podría necesitar el personaje.



La bola de playa quiere decir que esa actividad es Kid Builder (Formadora de niños).

Madurez emocional

¿Qué es esto? La madurez emocional es la habilidad de reconocer y expresar tanto emociones positivas como negativas en formas saludables, respetuosas y apropiadas a la situación. También es la sensibilidad y disposición de ayudar y confortar a los demás.

¿Por qué es importante? Los niños que son emocionalmente saludables y pueden entender y llevarse bien con los demás, son niños listos para aprender y triunfar en la escuela y a lo largo de sus vidas.

Anime a su hijo a reflexionar antes de actuar

- Practique el juego “¿Qué sigue?”: Cuénteles a su hijo un escenario con desafíos y luego pregúntele: “¿Qué sigue?” Por ejemplo: “Sam rompió el florero de la mamá... ¿Qué sigue?” Aprender que sus acciones traen consecuencias, le ayuda a su hijo a controlar su comportamiento y a anticipar los resultados de sus acciones, de tal forma que pueda cambiar sus acciones y obtener un resultado positivo. 🎨
- Anime a su hijo a usar palabras cuando se presenten problemas (por ejemplo: “Tengo rabia”). Durante un desacuerdo, deje que su hijo exprese sus emociones, tanto positivas como negativas y anime a su hijo a escuchar cuando los demás expresen sus emociones. 🎨

Maneje el temor y la impulsividad de su hijo

- Cuando su hijo haga algo inapropiado, explíquele una consecuencia que coincida con el comportamiento. Por ejemplo: si su hijo está coloreando en la mesa en vez de en un papel, suavemente retire el crayón hasta que esté listo para colorear en el papel. Recuerde que debe darle a su hijo otra oportunidad y felicitarlo inmediatamente por el comportamiento apropiado.

- Ofrezca varias opciones todos los días, como seleccionar refrigerio, ropa o juguetes. Esto ayudará a su hijo a adquirir confianza en las decisiones que tome.
- No presione a su hijo a hacer cosas que lo atemorizen. En su lugar, dele tiempo a su hijo para que avance poco a poco en la realización de la actividad.

Anime a su hijo para que tenga sensibilidad con otras personas

- Responda a su hijo con sensibilidad cuando esté ofendido, enfermo o triste. Por ejemplo: cuando su hijo se caiga y se lastime, responda a sus gritos de una forma afectuosa y consoladora. Su hijo aprenderá a responder a los demás de la misma forma.

Ayude a su hijo a manejar sentimientos a un nivel apropiado con su edad

- Identifique los sentimientos de su hijo cuando esté molesto y luego enséñele diferentes formas de manejarlos. Por ejemplo: “Pareces enojado. ¿Quieres un abrazo? ¿Quieres mirar el libro en un lugar tranquilo?”
- Muéstrelle a su hijo como manejar emociones negativas fuertes, tales como ira, tristeza o frustración. Su hijo siempre está observando y aprendiendo de usted, así que recuerde modelar formas apropiadas de manejar las emociones.



Empiece a enseñar salud emocional y muestre afecto desde los primeros momentos de la vida

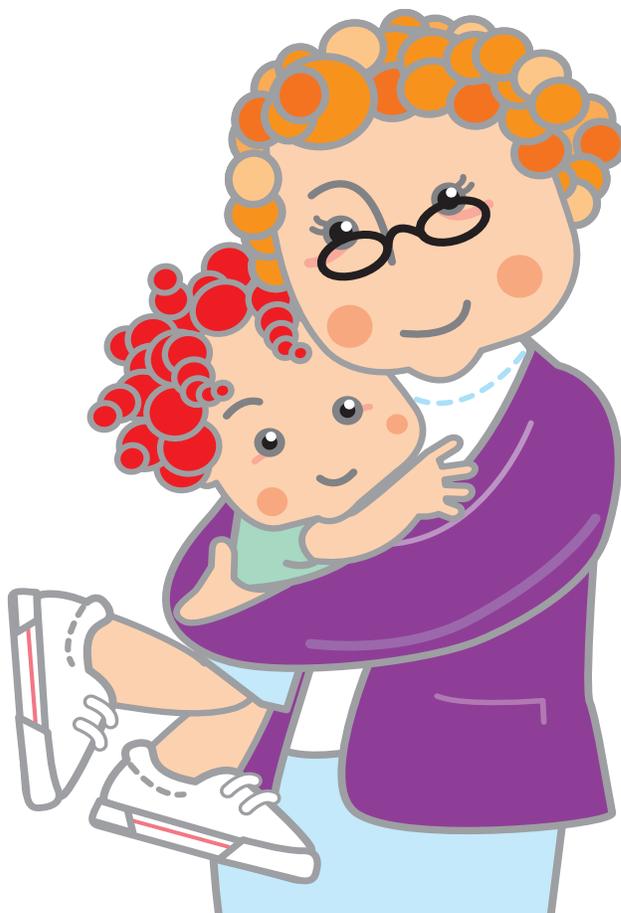
- Responda con sensibilidad a las necesidades de su bebé, especialmente cuando llore durante los primeros seis meses. Use sus palabras para identificar las emociones que vea. Por ejemplo: “¡qué triste!... ¡el bebé está llorando!” 🌈
- Practique el juego “¡Muy feliz de verte!”. Use su cara y voz para demostrarle a su bebé lo mucho que lo ama. Cuando usted sonríe y se emociona al ver a su bebé, estará fortaleciendo el vínculo entre los dos y le enseñará a expresar amor.
- Toque diferentes tipos de música con una variedad de “tonos”. Sostenga a su bebé en brazos y baile.

Dele oportunidad a su hijo de ser afectuoso y considerado con los demás

- Dele a su hijo algunos juguetes de peluche para que los cuide (por ejemplo: lavar, alimentar, abrazar). Hable sobre las actividades de su hijo y exprese lo útil y afectuoso que es comportamiento.
- Cree un “Hospital para osos de peluche” para todos los juguetes de peluche de su hijo y cree situaciones imaginarias en donde usted y su hijo ayudan a los juguetes a “recuperarse”.
- Practique el juego “Adivine el sentimiento”: Usted simula una emoción y su hijo tratará de adivinar sus sentimientos. Incluya los juguetes o muñecos de peluche de su hijo. Esto crea otras personalidades y situaciones en el juego.

Demuéstrele a su hijo la importancia de ayudar y llevarse bien con otros

- Programe una hora fija a la semana o al mes para que su hijo “juegue” con uno o más de sus amigos. Al tener una hora regular, estará fortaleciendo su relación de amistad. Haga que su hijo planee un juego o actividad para la fecha programada de juego. Su hijo estará ansioso por reunirse en la fecha programada. 🌈
- Todas las semanas, asigne a su hijo algunas tareas de la casa (por ejemplo: limpiar el polvo, arreglar la cama, ordenar los juguetes). Ayudar en las tareas de la casa le permitirá a su hijo adquirir confianza en sus habilidades y le dará un sentimiento de importancia al sentirse útil en la familia. 🌈



La bola de playa quiere decir que esa actividad es Kid Builder (Formadora de niños).

Lenguaje y desarrollo cognitivo

¿Qué es esto? Lenguaje incluye el reconocimiento de palabras, lectura y escritura. El desarrollo cognitivo incluye recordar, resolución de problemas y la toma de decisiones. Algunos ejemplos del desarrollo cognitivo son: contar y reconocer figuras y números.

¿Por qué es importante? Los niños que disfrutan las historias y que les lean y cuyo desarrollo cognitivo es adecuado para su edad, son niños que están preparados para aprender y triunfar en la escuela y a lo largo de sus vidas.

Léale a su hijo

- Haga que los libros, historias y cuentos sean parte de la rutina diaria de su hijo para motivarlo y despertar el amor por la lectura y desarrollar habilidades de comunicación.
- La hora de cuentos no debe ser solamente antes de dormir. Hay muchas oportunidades durante el día para estimular la lectura. Desde la lectura de las cajas de cereales en la mesa de la cocina hasta la creación de la lista de víveres—todo esto le ayudará a despertar el amor por la lectura.

Hable de lo que está pasando

- Cuando hablamos, describimos lo que está pasando a nuestro alrededor y ayudamos a darles nombres a las cosas que vemos y experimentamos.
- Haga que la conversación con su hijo sea una parte importante todos los días. Recuerde: su hijo aprende sobre el lenguaje al observarlo e imitarlo.

¡Juegue!, ¡juegue!, ¡juegue!

- Las rimas y canciones son divertidas para usted y para su hijo; además permite que su hijo entienda y aprecie el lenguaje—su función y uso. Los niños aprenden muchas palabras nuevas a través de canciones, rimas, adivinanzas y cánticos.
- El juego es el trabajo de los niños—es la forma en que desarrollan sus cerebros y aprenden sobre el mundo en el que viven.
- Cada vez que su hijo juega con usted, está explorando el mundo con sus sentidos y aprendiendo cómo funcionan las cosas.

Limite el tiempo frente a la pantalla

- Los niños pequeños aprenden al hacer cosas. Por eso es que el juego activo les ayuda a aprender más que las experiencias pasivas como jugar en un teléfono inteligente o ver la televisión.
- Limite el tiempo frente al televisor o frente a la pantalla y busque formas de involucrar a toda la familia en actividades como juegos de mesa, juegos creativos y visitando bibliotecas.



Use rutinas diarias como oportunidades para aprender

- Cocinar brinda oportunidades para medir y contar.
- Una visita al supermercado crea oportunidades para desarrollar habilidades del lenguaje, comunicación y a tomar decisiones.
- ¡Al considerar a su hijo como parte importante de sus actividades diarias permite que el aprendizaje sea divertido!
- Practique el juego “Número del día”: Durante el día, busque cosas que vengan en pares. Vea cuántas cosas en pares su hijo puede encontrar o crear. A la hora de la comida, ayude a su hijo a agrupar su comida en pares y cuente mientras su hijo se los come. Ayude a su hijo a aprender la forma de los números al mostrarle el número en un pedazo de papel o en un libro.

Desde el primer día de su hijo, abra su mundo hacia el amor por el aprendizaje

- Camine alrededor de su casa con su hijo y haga pausas para mirar cosas. Nombre los elementos que vea. Esto ayuda a fortalecer el desarrollo de vocabulario.
- “Lea un poema”: Enseñe a su hijo rimas de su infancia o busque un libro de poemas infantiles en la biblioteca o librería. Invente una canción y movimientos de mano para ayudarlo a su hijo a recordar las palabras. 
- Diviértase jugando “¿Qué sonido hace este animal?”: Corte imágenes de diferentes animales conocidos. Pregunte: “¿Qué sonido hace un.... ?” y responda haciendo el sonido.
- Haga algunos trabajos artísticos usando adhesivos y cualquier cosa que se encuentre en la casa o afuera. Junto con su hijo, ordene y cuente los elementos (por ejemplo: perlitas, hojas, conchas) mientras trabaja en el proyecto.



La bola de playa quiere decir que esa actividad es Kid Builder (Formadora de niños).

Salud física y bienestar

¿Qué es esto? La salud física y el bienestar es la preparación física para ir a la escuela (por ejemplo: no llegar a la escuela con hambre), independencia física (por ejemplo: movimientos bien coordinados), así como también habilidades motrices gruesas (por ejemplo: capacidad para agarrar y arrojar una bola) y habilidades motrices finas (por ejemplo: capacidad para usar crayones y lápices).

¿Por qué es importante? Los niños saludables y felices son niños que están preparados para aprender y triunfar en la escuela y a lo largo de sus vidas.

Los niños que duermen lo suficiente, comen adecuadamente y se mantienen activos, podrán:

Desempeñarse mejor en la escuela

- Una vida activa le ayuda a los niños a tener una mejor concentración, memoria, creatividad y mejores habilidades de resolución de problemas.

Tener un peso corporal saludable

- El ejercicio diario permite tener un corazón saludable, estimula el crecimiento de los músculos y ayuda a desarrollar huesos fuertes.

Desarrollar un autoestima saludable

- La vida activa le ayuda a los niños a sentirse bien consigo mismos. Reduce la ansiedad y la depresión y ayuda a los niños a manejar mejor el estrés.

Jugar con otros

- La vida activa brinda oportunidades para que los niños se socialicen, hagan amigos y practiquen la autodisciplina.

Desde los primeros días de su hijo, estimúlelo para que permanezca saludable

- Permita que su hijo tenga “Tiempo boca abajo”: Cuando su hijo esté boca abajo, ponga objetos interesantes, como juguetes brillantes, en el suelo y anime a su bebé cuando los alcance.
- Dele a su hijo objetos para que agarre y golpee. Hable y cante mientras su hijo se divierte haciendo ruido y practicando la coordinación de ojos y manos.
- Practique el juego “gato copión”: Usted hace una acción sencilla (por ejemplo: sonreír, sacar la lengua o aplaudir) y anime a su bebé cuando él lo imite.



Cantar y jugar son formas divertidas de fomentar la salud

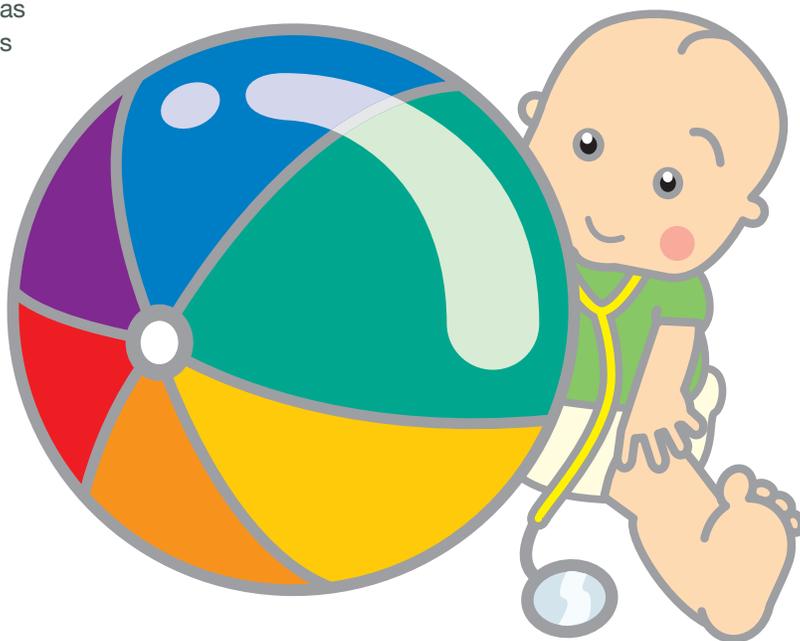
- Practique el “Baile del espejo”: Baile junto con su hijo su música favorita enfrente de un espejo grande. Además, pruebe el “Baile congelado”, en donde todos tienen que congelarse como una estatua cuando la música se detenga.
- ¡Cante!, ¡Cante!, ¡Cante!—especialmente música y canciones con movimientos, tales como Hokey Pokey.

La salud y el bienestar también incluyen comer bien, vestirse apropiadamente de acuerdo al clima, lavarse las manos y mantener hábitos de higiene

- Cree un “Horario de comidas” semanal y deje que su hijo escoja una comida que pueda ayudar a preparar. El desayuno es especialmente fácil y se dice que es la comida más importante del día.
- En el supermercado, practique el juego de compras de “Espiar” con su hijo. Deje que su hijo ponga los artículos en el carrito de compras que él espíe.
- Dele a su hijo un trapo para lavar y agua jabonosa en un recipiente y deje que lave los juguetes de plástico.

Las actividades saludables pueden ser sencillas

- Camine brevemente por su vecindario. Esta es una gran oportunidad para jugar “Espiar” y “Escuchar”.
- En un parque local, usted puede jugar a corretearse, al escondite, o crear otro juego.
- Cree una pista de obstáculos interna usando almohadas, sillas, ollas, sartenes, vasos de medición y agua—¡todo lo que sea posible! Las actividades pueden ser caminar por una línea hecha con gis, saltar por encima de una caja y gatear por un túnel.



La bola de playa quiere decir que esa actividad es Kid Builder (Formadora de niños).

Competencia social

¿Qué es esto? Competencia social es la cooperación y la capacidad de llevarse bien con otros y de hacer amigos. También es asumir la responsabilidad y mostrar respeto, así como también tener la capacidad de resolver problemas y ajustar las rutinas. Los niños con competencia social tienen hábitos laborales positivos y tienen deseos de explorar cosas nuevas, tales como libros, juguetes y juegos.

¿Por qué es importante? Los niños que se llevan bien con otros y que se pueden adaptar a nuevas situaciones, son niños que están preparados para aprender y triunfar en la escuela y a lo largo de sus vidas.

Enseñe a su hijo comportamientos aceptables en lugares públicos

- Visite una variedad de lugares con su niño (por ejemplo: el supermercado, consultorio médico). Antes de visitar estos lugares, infórmele a su hijo expectativas claras y específicas (por ejemplo: “no corras, habla bajito y recuerda decir por favor y gracias”).
- Planee con anticipación salidas que requieran tiempo. Por ejemplo: lleve juguetes pequeños o haga actividades que involucren colorear en restaurantes, consultorios médicos o cualquier lugar donde su hijo deba esperar por mucho tiempo.
- Háblele con respeto a su hijo y a los demás. Los niños imitan lo que escuchan.

Estimule a su hijo para que controle su comportamiento

- Cuando surja un problema entre su hijo y un compañero, trate de no dar una solución inmediatamente. Deles a los niños la oportunidad de proponer ideas sobre cómo resolver el problema. Pero permanezca cerca y enseñe cuando sea necesario.
- Sea constante— cree un horario y reglas del hogar que se cumplan siempre de la misma forma.

Ayude a su hijo a aprender el respeto apropiado hacia la autoridad de los adultos

- Construya una relación fuerte con su hijo basada en la confianza y respeto. Cumpla las promesas que le haga a su hijo y él sentirá que puede confiar en usted.
- Háblele a su hijo sobre el respeto por los familiares y los demás, y luego demuéstrole modelando cómo respetar a las personas que lo rodean.

Enseñe a su hijo cómo cooperar y cumplir las reglas

- Háblele a su hijo sobre compartir y tomar turnos y luego cree una actividad donde usted y su hijo puedan tomar turnos.
- Juegue con una bola grande. Tome turnos haciéndola rodar mutuamente. Después de un momento, incluya un muñeco de peluche en el juego, como lo haría con otro niño.
- Programe las fechas de juego para su hijo con uno de sus amigos. Planee actividades y juegos cortos y sencillos y que incluyan cooperación (y no competencia).



Desde el principio, estimule a su bebé para que desarrolle buenas habilidades sociales

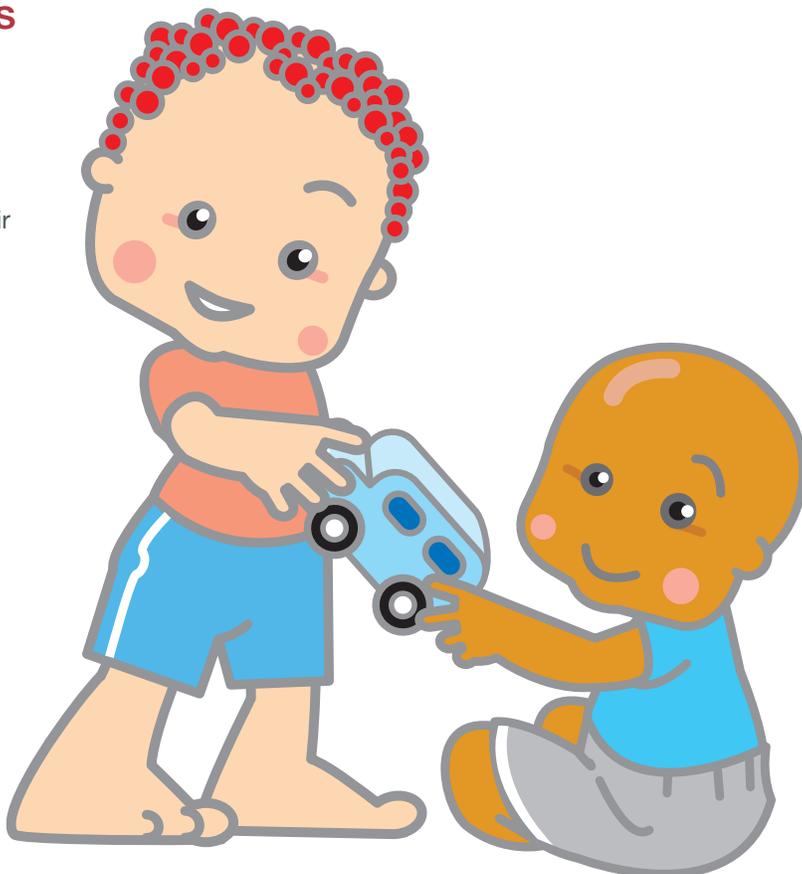
- Acuéstese en el suelo junto a su bebé y hable, lea un libro o cante.
- Dele la oportunidad a su bebé de estar con otros bebés. Por ejemplo: participe en un grupo de juegos para bebés de su comunidad para involucrar mentes jóvenes y estimular la participación de padre-hijo.
- Practique el juego “Esconder, encontrar y abrazar”: Se parece al escondite dentro de un área pequeña pero con un abrazo como premio por encontrar a la persona que se “escondió”.

La imaginación es una gran herramienta para enseñar habilidades sociales

- Practique el juego de “Disfraces”: Guarde la ropa usada y trajes para los disfraces. Juegue con su hijo y modele la interacción social positiva.
- Practique el juego “¿Qué haría?”: Cree situaciones sociales diferentes y pregúntele a su hijo lo que haría. Por ejemplo: “¿Qué harías si una amiga asistiera a tu fiesta de cumpleaños con calcetines en sus orejas?”

Estimule a su hijo para que juegue y trabaje con otros niños

- Dele a su hijo muchas oportunidades de jugar y trabajar con sus amigos.
- De a los niños un objetivo común sobre el cual trabajar. Por ejemplo: pueden preparar galletas juntos, primero tomando turnos para sacar y medir los ingredientes, y luego mezclando la masa.



La bola de playa quiere decir que esa actividad es Kid Builder (Formadora de niños).

La importancia de la primera infancia

Durante los primeros cinco años de vida, el cerebro de su hijo se desarrolla dramáticamente. Las investigaciones han demostrado que durante dichos años, su niño se está desarrollando social, emocional, física e intelectualmente. Por eso es que un buen comienzo en la vida—con días llenos de cariño, intercambios, bondad y creatividad—sentará los fundamentos para la felicidad y futuros éxitos, tanto en la escuela como en la vida.

Los consejos de este folleto se basan en dos hechos importantes.

1 Su hijo está constantemente observando y aprendiendo de usted. Esto lo convierte a usted en el primer y el mejor profesor de su hijo.

2 Los niños aprenden jugando, así que diviértase y tenga confianza de que su hijo está aprendiendo de sus acciones.

Al recordar estos dos hechos y practicar algunos de los consejos en este folleto todos los días, usted estará ayudando a garantizar que su hijo esté listo para la escuela.



Este kit de herramientas se ha adaptado del “Kit de herramientas sobre el conocimiento de la primera infancia” desarrollado por la red de proveedores de servicio Malton para el Conocimiento de la primera infancia y por la Mesa Directiva del Distrito Peel. La Comisión de Niños y Familias del Condado de Orange, en asociación con el Centro UCLA para Niños, Familias y Comunidades más saludables, (con licencia de la Universidad de McMaster), está implementando el Índice de Desarrollo de la Primera Infancia (EDI, por sus siglas en inglés) en todo el Condado de Orange.

Para más actividades que hacer con su hijo, descargue la aplicación **Kid Builder** desde su teléfono inteligente o en: <https://kidbuildersapp.firebaseio.com>



Comisión de familias
y niños del
Condado de Orange



1505 East 17th Street, Suite 230, Santa Ana, CA 92705
(714) 834-5310
Prop10@ocgov.com