



Cuatro hábitos diarios que pueden aumentar la atención de su hijo

Prestar atención a los adultos y a las instrucciones es fundamental para que los niños logren el éxito en la escuela y en la vida. Por ese motivo, es útil promover un estilo de vida en casa que fortalezca la capacidad de atención de su hijo preescolar.

Estos son algunos de los hábitos que aumentan la capacidad de atención de su hijo:

- 1. Dormir lo suficiente.** No dormir adecuadamente es el peor enemigo de la capacidad de atención. Lo que en realidad tienen algunos niños que parecen tener trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es sueño. La Academia de Pediatría de los Estados Unidos recomienda que los niños de tres a cinco años duerman entre 10 y 13 horas cada 24 horas.
- 2. Hacer actividad física.** Los estudios demuestran que hacer ejercicio

intenso con frecuencia estimula las neuronas, lo que mejora la memoria y la atención. Hay que abrigarse y salir a caminar o a rebotar una pelota.

- 3. Llevar una dieta nutritiva.** Las frutas, los vegetales, los granos integrales y las proteínas magras permiten que el cerebro funcione mejor, lo que incluye la capacidad de atención. La mayor parte de la dieta de su hijo debe estar compuesta por alimentos saludables.
- 4. Limitar el tiempo frente a la pantalla.** Ver televisión y jugar videojuegos en línea hace que muchos niños se desconecten. En su lugar, ocupe el día de su hijo con mucha lectura y juegos creativos para mantener su mente activa.

Fuente: M.H. Popkin, Ph.D. y otros, *Helping Your Child Succeed in School: A Guide for Parents of 4 to 14 Year Olds*, Active Parenting Publishers.

Introduzca a su hijo a la escritura de diarios personales



Hacer que su hijo lleve un diario personal cuando apenas sabe escribir su nombre puede

sonar un tanto extraño. Sin embargo, los niños en edad preescolar no tienen que saber escribir para participar de esta actividad.

Para ayudar a su hijo a iniciarse en la escritura de diarios:

- 1. Dele una hoja.**
- 2. Pídale que le cuente** sobre algo que hizo hoy. De ser necesario, hágale preguntas: “Fuiste al patio de juegos en la escuela preescolar. ¿Qué hiciste allí?”
- 3. Pídale que haga un dibujo** del suceso.
- 4. Pídale que le cuente** sobre su dibujo. Debajo del dibujo, escriba una o dos oraciones para registrar las palabras de su hijo.
- 5. Explíquelo a su hijo** que las palabras brindan información sobre el dibujo. Anímelo a “escribir” algo él mismo, incluso si solamente hace algunas líneas o marcas. Con el transcurso del tiempo, es probable que usted vea cómo empiezan a aparecer algunas letras y palabras reales entre sus garabatos.

Repita este proceso con frecuencia. Guarde las hojas y grápelas para armar un libro que su hijo pueda guardar.

Mantenga una rutina y la disciplina durante las vacaciones



Las vacaciones de invierno están a la vuelta de la esquina para muchos estudiantes preescolares. Lamentablemente, muchas veces, las vacaciones alteran las rutinas, y a muchos niños les cuesta readaptarse cuando vuelven a comenzar las clases.

Estas son algunas maneras de mantener las cosas más o menos encaminadas para que todos los miembros de la familia encuentren menos dificultades el próximo mes:

- **Mantenga las rutinas** siempre que sea posible. Habrá días en los que su hijo coma o se duerma en horarios inusuales, pero generalmente este cambio de horario se deberá a sucesos que usted puede planificar. El resto de los días, establezca horarios fijos para comer y dormir.
- **¡Apéguese a las reglas!** ¿Acaso su hijo permanece despierto hasta tarde durante todo el año? Entonces, durante las vacaciones tampoco

debería hacerlo. Durante las vacaciones no hay que olvidarse de la disciplina y el respeto. De hecho, todos los cambios que tienen lugar durante esta época del año nos dan una razón adicional para no hacer cambios en la disciplina.

- **Recuérdelo a su hijo** sobre la escuela preescolar. Algunos niños piensan que el año escolar también ha llegado a su fin cuando escuchan a los adultos hablar sobre fin de año. Haga comentarios como “¿Qué divertido va a ser contarle a tu maestro sobre el viaje a lo de tu abuela cuando vuelvas al preescolar!”

“Trate a los niños como si ya fueran la persona en la que se están convirtiendo”.

—Haim G. Ginott

Las fiestas son un momento ideal para promover la amabilidad



La amabilidad es una característica de la personalidad valiosa para inculcarle a su hijo. Los niños que se preocupan

por los demás y piensan en ellos tienen más probabilidades de llevarse bien con sus maestros y compañeros de clase, lo que contribuye a construir un ambiente de aprendizaje positivo.

Para promover la amabilidad:

- **Sea un buen modelo a seguir.** Permita que su hijo lo observe a usted siendo amable con los demás. Podría ofrecerle a alguien cargar las compras o dejar pasar antes que usted en la fila a alguien que esté apresurado.
- **Anime a su hijo** a hacerles regalos a sus amigos y familiares. Podría regalar una obra de arte que haya hecho en la escuela, cupones por abrazos,

una promesa de tender la cama de su hermana o de sacar la basura en lugar de que lo haga su papá.

- **Pídale a su hijo** que revise su armario para seleccionar artículos que puedan donarse a los niños que los necesiten. Lleven juntos bolsas con ropa o juguetes a una organización benéfica.
- **Cocinen galletas juntos** y llévenlas a un hogar de ancianos, al departamento policial local o a un refugio para personas sin hogar.
- **Ayude a su hijo a expresar** agradecimiento. Recuérdelo que debe decir *gracias* y pídale que escriba notas de agradecimiento para los regalos.
- **Observe cuando su hijo** haga una buena acción o cuando un comentario amable. Diga, “Eso fue muy amable de tu parte” o “Gracias por ser tan amable”.

¿Está fomentando en su hijo el amor por los libros?



Mucho antes de que los niños aprendan a leer por sí mismos, aprenden que los libros son fuentes de relajación y diversión.

Este es un paso crítico hacia la lectura.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si usted está ayudando a su hijo a disfrutar más de los libros:

1. **¿Le dedica tiempo** a leer con su hijo todos los días, por ejemplo, durante la hora del baño o antes de dormir?
2. **¿Escoge libros** que usted sabe que a su hijo le gustan, incluso si eso implica leer los mismos libros una y otra vez?
3. **¿Lee con entusiasmo**, usando un tono de voz diferente para cada personaje y situación?
4. **¿Habla sobre lo que leyó**, anima a su hijo a hacer preguntas, señala las imágenes y recita las partes que le resultan familiares?
5. **¿Va a la biblioteca** con su hijo con frecuencia para hojear y leer libros nuevos?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está fomentando el placer de la lectura. 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 © 2019, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad.

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

Editora: Rebecca Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Aproveche el invierno para realizar actividades de aprendizaje



Diciembre marca el primer día oficial del invierno. Estas son algunas de las actividades que puede hacer con su hijo preescolar para ayudarlo a aprender los colores y los números, y sobre ciencia y la naturaleza, entre otras cosas.

Juntos:

- **Disfruten de un picnic invernal.** Abríguense y salgan con un chocolate caliente y galletas. Hable con su hijo sobre lo que ve en la naturaleza durante el invierno. O extienda una manta adentro y sirva su almuerzo favorito. Incluso puede convertir el picnic en una fiesta de lectura.
- **Diviértanse con cortadores de galletas.** Pídale a su hijo que use un lápiz para dibujar la forma del cortador de galletas. Observen las formas que dibuja. Luego coloque los cortadores en una bolsa de papel y fjese si su hijo, usando el sentido del tacto, puede tomar el cortador que se empareja con la forma.
- **Escuchen los sonidos del invierno.** Den una caminata y conversen sobre lo que escuchan. Tal vez escuchen el crujido de las botas sobre la nieve, el sonido de la lluvia o el viento que sopla.
- **Conviértanse en detectives del invierno.** Ayude a su hijo a identificar las señales del invierno en un clima frío, como el frío helado, menos luz durante el día, árboles sin hojas, personas con ropa abrigada y el humo que sale por la chimenea.
- **Cuenten pares de objetos.** Reúna varios pares de mitones o guantes. O haga pares de mitones con papel de distintos colores. Mézclelos. Pídale a su hijo que una los pares correspondientes.

La música es una herramienta valiosa para enseñarle a su hijo



Lo que su hijo puede aprender con la música es prácticamente ilimitado. Y ahora que se acercan las fiestas, ¡hay música en todas partes!

La música puede ayudar a su hijo preescolar a:

- **Identificar emociones.** Algunas canciones son alegres; otras, tristes; y también hay canciones tranquilas y relajadas.
 - **Fortalecer las habilidades lingüísticas.** Aprender las letras le permitirá a su hijo aprender vocabulario nuevo.
 - **Identificar patrones** al aprender a reconocer cuándo aparecerá el estribillo de una canción.
- Para ayudar a su hijo a aprovechar al máximo los beneficios de la música:
- **Asegúrese de que haya** al menos un momento del día en el que su hijo pueda escuchar música. Podría ser el viaje en carro a la escuela, durante la hora de juego o antes de dormir.
 - **Dele oportunidades** a su hijo de moverse al ritmo de la música. Para los niños preescolares, esta actividad es aún más divertida si tienen algo para sacudir mientras se mueven. Las tiras largas de tela o los pañuelos funcionan a la perfección.
 - **Combine la música** con otras actividades creativas. Por ejemplo, ponga música mientras su hijo pinta o dibuja.
 - **Exponga a su hijo al ritmo.** Muéstrole cómo aplaudir al ritmo de algunas de sus canciones favoritas.

Fuente: J.R. Bradford-Vernon, *How to Be Your Child's First Teacher: Insights for Parent Involvement*, Instructional Fair, TS Denison.

P: Mi hijo está en el último año de preescolar y comenzará el jardín de infantes en septiembre del año que viene. Su maestro ha sugerido que el resto de este año escolar trabajemos en su autocontrol. ¿De qué manera podemos hacerlo?

Preguntas y respuestas

R: Los maestros de jardín de infantes están acostumbrados a tratar con niños de cinco años y no esperan una conducta perfecta. Pero a su hijo le resultará más fácil la escuela si puede hacer cosas como esperar su turno, seguir instrucciones y expresar sus sentimientos de forma adecuada.

Para ayudar a su hijo a adquirir autocontrol, anímelo a:

- **Esperar para conseguir** lo que quiere. A esta edad, su hijo no debería esperar que usted satisfaga todos sus deseos de inmediato. Por ejemplo, no corte una llamada simplemente porque su hijo quiere comer o tomar algo. Dígale: "A menos que te hayas lastimado o que esté pasando algo malo (como un incendio), tienes que esperar hasta que mamá termine de hablar por teléfono".
- **Trabajar antes de jugar.** Casi siempre, las personas trabajan antes de jugar. Este también será el caso cuando su hijo vaya a la escuela. Asígnele responsabilidades simples que deberá cumplir antes de comenzar a jugar. Por ejemplo, deberá vestirse, tomar el desayuno o lavarse los dientes antes de empezar a jugar cada mañana.
- **Usar palabras para expresar** sentimientos. Cuando vea que su hijo comienza a enojarse, frénelo amablemente. Pídale que le diga cómo se siente *antes* de que pierda el control. Ayúdelo a expresar sus sentimientos de una manera aceptable, como hacer un dibujo.

Aventuras en el jardín de infantes

Esté atento cuando hable sobre su hijo con otras personas



Como padre de familia, es probable que usted sea bastante cuidadoso con las palabras que le dice a su hijo para no dañar la imagen que tiene de sí mismo.

Lamentablemente, algunos padres se olvidan de que deben ser igual de cuidadosos cuando hablan sobre su hijo con otras personas. Por ejemplo, un padre podría decirle al maestro del jardín de infantes “Javier no es tan bueno en matemáticas” mientras Javier está sentado cerca. Ay.

Para evitar dañar la autoestima y la motivación de su hijo para aprender:

- **Dese cuenta de que su hijo** está escuchando, incluso cuando piensa que no. Su hijo preescolar podría no escuchar todo lo que usted dice, pero escucha mucho, incluso si no lo demuestra. También podría malinterpretar, por su edad, algunas cosas que escucha al pasar.
- **Respete los sentimientos** de su hijo. Es poco probable que usted se queje sobre un amigo suyo que se encuentra cerca. Tampoco debería quejarse de su hijo en su presencia.
- **Elija sus palabras con cuidado.** Imagine cómo sus palabras podrían hacerlo sentir a su hijo, o cómo se sentiría si escuchara a alguien decirles sobre usted. Dele un giro positivo a las cosas: “La resta es un desafío para Javier, pero él nunca se rinde. ¿De qué manera podemos ayudarlo?”
- **Permita que su hijo** lo escuche decir cosas buenas sobre él. “Javier ayudó a su hermano a ordenar su habitación. Es un hermano mayor tan atento”.

Estrategias para recuperar la concentración de los niños

Su hijo ha asistido a la escuela durante varios meses. ¿Qué debería hacer usted si el maestro lo llama y le dice que a su hijo le resulta difícil prestar atención en clase? Primero, mantenga la calma.

A veces, algunas estrategias simples podrían mejorar la capacidad de concentración de su hijo:

- **Cambie el lugar en el que se sienta.** Pregúntele al maestro si su hijo podría sentarse cerca de él y lejos de las ventanas y de las puertas. Lo que ve y lo que oye de afuera de la clase podrían distraerlo.
- **Hable sobre el día en la escuela.** Pídale al maestro el cronograma de la clase y repáselo con su hijo cada mañana. Anticipar las actividades podría ayudarlo a concentrarse en lo que está sucediendo en la clase.
- **Trabaje con el maestro.** Pregúntele si hay horarios específicos en los que su hijo se distrae. ¿Se



desconcentra cuando recibe listas largas de instrucciones orales, por ejemplo? Al compartir información y trabajar en conjunto, usted podrá ayudar a su hijo.

Concéntrese en la salud de su hijo para apoyar la asistencia escolar



El invierno es la estación del año en la que muchos niños contraen resfriados, gripe, faringitis estrep-tocócica y varias otras enfermedades. Como resultado, por supuesto, los niños pierden días de escuela y aprendizaje.

Aunque es imposible evitar que su hijo se enferme, puede seguir ciertos pasos para que haya más probabilidades de que se mantenga saludable y no falte a la escuela. Siga estos pasos:

- **Mantenga las citas médicas** de su hijo al día.

- **Asegúrese de que su hijo** use prendas de protección adecuadas cuando haga frío. Se pierde una gran cantidad de calor corporal por la cabeza, por lo que usar un gorro es una gran idea para los días fríos.
- **Dígale a su hijo** que se lave las manos apenas regresa a casa de la escuela. De esa manera, podrá evitar la propagación de muchas enfermedades.
- **Evite exponer a su hijo** a aquellas personas que estén enfermas. Los familiares que estén enfermos no deben compartir bebidas y deben limitar el contacto.