

Primera Infancia

October 2024  
Vol. 29, No. 2

# Los Padres<sup>TM</sup>

Hamilton Elementary School

## ¡hacen la diferencia!



## Mejore la concentración de su hijo con actividades tranquilas

Los niños preescolares que prestan atención y dan lo mejor de sí mismos tienen más probabilidades de terminar la universidad, dice un estudio de la Universidad Estatal de Oregon. Por suerte, los expertos sostienen que estos hábitos pueden enseñarse.

Para aumentar la capacidad y las habilidades de atención de su hijo:

- **Mantenga las áreas de trabajo ordenadas.** A la mayoría de los niños les resulta más fácil concentrarse si no hay muchos objetos a su alrededor.
- **Lean juntos.** La capacidad de escuchar y seguir un cuento es un componente fundamental de la atención de su hijo.
- **Limite el tiempo frente a la pantalla con fines recreativos.** Mirar videos es una actividad pasiva. Cuando su hijo los mire, intente mirarlos con él y hablar sobre el contenido.

- **Elija una imagen detallada** de un libro. Pídale a su hijo que la mire durante un minuto y, luego, quítela de su vista. Luego diga, “Cuéntame todo lo que recuerdas sobre la imagen”.
- **Fomente el juego independiente.** Dele a su hijo un rompecabezas simple para que lo arme de manera independiente. A medida que su hijo mejore, aumente la dificultad del rompecabezas.
- **Use un cronómetro.** Siente a su hijo con algunos juguetes, masa o bloques. Ponga 10 minutos en el cronómetro y pídale que juegue tranquilo hasta que suene. Ayúdelo a llegar a los 15 o 20 minutos de juego independiente todos los días.

**Fuente:** M.M. McClelland y otros, “Relations Between Preschool Attention Span-Persistence and Age 25 Educational Outcomes,” *Early Childhood Research Quarterly*, Elsevier.

## La geografía comienza con mapas simples



Los resultados de la Evaluación Nacional del Progreso Educativo (NAEP) más reciente revelaron que solamente el 25 % de los estudiantes son competentes en geografía.

Sin embargo, los estudios muestran que los niños pueden interesarse en geografía y, de hecho, lo hacen. Una manera eficaz de fomentar ese interés es comenzar cuando son pequeños centrándose en los lugares que son más significativos para ellos.

Enséñele a su hijo preescolar a hacer un mapa simple que incluya la casa y la calle de su familia. El mapa puede ser tan básico como un cuadrado con un triángulo arriba para representar la casa y una línea recta debajo para representar la calle. Lo importante es que el lugar le resulte familiar a su hijo.

Hacer mapas simples como este ayuda a su hijo a pensar “geográficamente”. Un niño que hace un mapa de una casa a los cinco años podría continuar haciendo uno del vecindario a los ocho y de la ciudad a los 12.

**Fuente:** P. Brillante, Ed.D. y S. Mankiw, Ed.D., “A Sense of Place: Human Geography in the Early Childhood Classroom,” *Young Children*, National Association for the Education of Young Children.

# Enséñele a su hijo preescolar cómo hablar y actuar con respeto



Cuando a los educadores se les pregunta cuáles son las cosas más importantes que los niños deben aprender en casa, muchos dan la misma respuesta: el respeto.

Esto no es ninguna novedad. Si los niños no respetan a una autoridad, a sus compañeros, las pertenencias y a sí mismos, es casi imposible que alcancen el éxito en la escuela o en la vida. Para fomentar el respeto:

- **Exija cooperación.** Hable sobre el tema con su hijo. Por ejemplo, diga que cuando usted o los maestros de preescolar le piden a su hijo que completen una tarea, debe completarse, incluso si no tiene ganas.
- **Fomente la paciencia.** Ayude a su hijo a esperar a que una persona termine de hablar antes de hablar. Explique que cuando los estudiantes quieren hablar con el maestro en clase, deben levantar la mano.

- **Anime a su hijo a compartir.** Aliéntelo para que comparta sus juguetes y otras pertenencias con sus hermanos y amigos. Recuérdele a su hijo que pida permiso para usar las pertenencias de otras personas y que las devuelva en buenas condiciones.
- **Inspire la amabilidad.** Anime a su hijo a decirles cosas lindas a sus amigos, como “¿Te divertiste con tu abuela?” “Me agrada el dibujo que hiciste”. “¡Qué sombrero genial!”

**“No es tanto el camino lo que importa, sino la manera en la que tratamos a quienes nos encontramos y a los que nos rodean en el trayecto”.**

—Jeremy Aldana

# Tres estrategias para desarrollar la preparación para la lectura de su hijo



Hay pocas cosas que predican mejor el éxito escolar que ser un buen lector. Si bien es posible que todavía a su hijo

preescolar le falten uno o dos años para comenzar a leer, hay algunas cosas que puede hacer para mejorar su preparación para la lectura:

1. **Léale a su hijo en voz alta** todos los días. Esta es una oportunidad tanto para pasar tiempo juntos como para mejorar sus habilidades de lectoescritura. Los niños esperan con ansias el momento de pasar tiempo con sus familias, que también es una gran manera de fomentar el amor por la lectura.
2. **Demuestre cómo se lee.** Proporcione una base para que su hijo conozca la estructura de la página impresa. Diga, “Leemos desde el lado

izquierdo de la página al lado derecho. Luego, volvemos a comenzar en el lado izquierdo”. Señale los lados de la página mientras lo hace.

3. **Señale letras y palabras** donde sea que las vea. Esto ayudará con la lectura, la ortografía y la comprensión de los libros más adelante. Señale las letras conocidas, como las letras del nombre de su hijo. Explique la conexión, “Esta palabra comienza con la letra T. Esa es la misma letra con la que empieza tu nombre, María. ¿Qué otras palabras comienzan con la letra T?”

A medida que su hijo aprende las letras, pase a palabras conocidas. Cuando lean libros, busquen juntos en el texto palabras que su hijo vea con frecuencia, como *alto*, *leche* o *amor*.

# ¿Enseña y practica habilidades de audición?



La parte más importante de la comunicación no es hablar sino *escuchar*. Y las habilidades de audición ayudarán a su hijo en todas las materias de la escuela.

Responda *sí* o *no* a las preguntas a continuación para determinar si usted está ayudando a su hijo a ser bueno para escuchar:

1. **¿Intenta** prestarle toda su atención a su hijo cuando está hablando? Si está ocupado, diga, “Me encantaría hablar sobre esto cuando termine de hacer la cena”.
2. **¿Es paciente** cuando escucha? A veces, podría llevarles tiempo a los niños pequeños decir lo que quieren decir.
3. **¿Evita** las interrupciones cuando su hijo está hablando? ¿Le pide a su hijo que no lo interrumpa?
4. **¿“Escucha”** el comportamiento de su hijo? Un niño que se porta mal está comunicando una necesidad.
5. **¿Evita** intervenir con la respuesta “correcta”? De ser posible, permita que su hijo intente determinar cuál es.

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está reforzando las habilidades de audición. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

Primera Infancia  
**Los Padres**<sup>™</sup>  
*¡hacen la diferencia!*

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

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](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2024, 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.

# La actividad física diaria en familia mejora el desempeño escolar



Usted ya sabe que hacer ejercicio mejora la salud. Entre otras cosas, hacer ejercicio con frecuencia reduce el riesgo de tener diabetes, obesidad y algunos tipos de cáncer. Pero ¿sabía que mantenerse en forma también puede ayudar a su hijo a rendir bien en la escuela?

Los estudios revelan que los niños que hacen ejercicio mejoran sus habilidades motrices, la coordinación entre manos y ojos, el equilibrio y la concentración. También tienen mejores habilidades de audición y están menos inquietos en clase. Cuando los niños descargan energía corriendo, saltando y brincando, es más fácil que se queden quietos cuando llega el momento de hacerlo.

Las investigaciones demuestran que los niveles de actividad de los niños preescolares se relacionan con los niveles de actividad de sus familias. Su hijo sigue sus pasos. Por lo tanto,

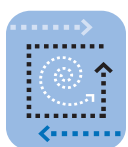
si quiere inspirarlo a que se mueva, guíe el camino.

Para sumar más ejercicio a la rutina diaria de la familia:

- **Salgan a caminar juntos.** Si la tienda de la esquina está cerca, deje el carro a un lado y vayan caminando.
- **Apague los aparatos electrónicos.** Establezca un horario libre de pantallas todos los días y, de esa manera, es posible que su hijo tenga más ganas de salir a jugar.
- **Cambie la rutina después de cenar.** En lugar de buscar el postre, busque una pelota. Patear una pelota afuera es más sano que comer una galleta.
- **Exploren al aire libre.** ¿Cuál fue la última vez que fueron a un parque local o a un patio de juegos? Pónganse las zapatillas, tome a su hijo y comiencen la aventura.

**Fuente:** S.L. Barkin y otros, "Parent's Physical Activity Associated With Preschooler Activity in Underserved Populations," *American Journal of Preventive Medicine*, Elsevier.

## Para divertirse con la ciencia, convierta la bañera en un laboratorio



A la mayoría de los niños preescolares les encanta jugar y salpicar en la bañera. Mientras se bañan, pueden aprender algunos conceptos importantes sobre ciencias.

Para convertir la bañera en un laboratorio de ciencias, reúna algunas herramientas "científicas": esponjas, botes de plástico, botellas de plástico vacías, una piedra pequeña, una cuchara, sorbetes, jarras de plástico, un bol de plástico grande, solución de baño de burbujas y animales de goma.

Cuando su hijo esté en la bañera, anímelo a:

- **Adivinar qué objetos** se hundirán y cuáles flotarán. Luego, pídale a su hijo que ponga a prueba las predicciones.
- **Usar las jarras** para verter agua y medir. Hablen sobre el significado de *lleno*, *lleno por la mitad* y *vacío*.

- **Llenar un recipiente** con agua y otro solo con burbujas de jabón. Hablen sobre los conceptos *pesado* y *ligero*.
- **Verter agua en las botellas plásticas.** Pregúntele a su hijo, "¿Cuál tiene más agua?" "¿Cuál tiene menos?" Pídale que vierta el agua de cada botella en un bol para verificar sus predicciones.
- **Hacer flotar un bol grande** en el agua. Ayude a su hijo a contar cuántos animales de goma entran en el "bote" sin que se hunda.
- **Verter una pequeña cantidad** de solución de baño de burbujas en el bol y añadir agua. Ayude a su hijo a usar el sorbete para soplar en el agua jabonosa. ¿Qué tan grandes son las burbujas que puede hacer? Hable sobre por qué se forman las burbujas.

**P:** Me preocupa que mi hijo despreocupado en edad preescolar se esté convirtiendo en un perfeccionista. Desde que empecé preescolar este año, ha estado diciendo cosas como, "Soy descuidado al colorear y soy el corredor más lento de la clase". ¿Cómo puedo ayudarlo a concentrarse menos en lo que hacen los demás?

### Preguntas y respuestas

**R:** Antes de comenzar la escuela preescolar, muchos niños nunca piensan en qué tan ordenados son al colorear y qué tan rápido corren. Sin embargo, cuando comienzan preescolar, muchos empiezan a compararse con los demás.

Cuando los niños ven lo que están haciendo los demás, todos los días, es normal que se pregunten si cuentan con lo que se necesita.

Para tranquilizar a su hijo:

- **Haga hincapié en el esfuerzo.** Las investigaciones muestran que es el *esfuerzo*, y no la *capacidad*, lo que termina conduciendo al éxito. Diga cosas como, "Mira cómo te esforzaste en ese dibujo". O "Siempre das lo mejor de ti mismo".
- **Hable sobre los errores.** Hágale saber a su hijo que las personas aprenden de sus errores. Diga, "A veces las cosas no funcionan. Esta es una gran oportunidad para pensar qué podrías hacer de manera diferente la próxima vez."
- **Evite el juicio.** Las palabras como *mejor* y *peor* solo añaden más leña al fuego de los perfeccionistas. Su hijo considera que usted es un modelo a seguir. Si evita las comparaciones, es posible que él también deje de hacer comparaciones.
- **Simplemente diviértanse.** Todos los días, haga algo con su hijo que ambos disfruten. Lean, canten una canción, salgan a caminar. Los niños necesitan tiempo de descanso del trabajo, al igual que los adultos.

# Aventuras en el jardín de infantes

## Mantenga un equilibrio sano en el horario de su hijo



Es normal que usted quiera estructurar la vida para que su hijo se mantenga encaminado hacia el éxito. Pero si programa

casi cada minuto de las horas en las que su escolar de jardín de infantes está despierto con tareas escolares, quehaceres domésticos y actividades extracurriculares, su hijo tendrá un exceso de compromisos.

Los niños con demasiadas actividades pueden sentirse abrumados, exhaustos, ansiosos, desanimados y, en última instancia, desmotivados. Tarde o temprano, a estos niños les resulta difícil mantenerse al día en la escuela.

Tómese tiempo este mes para revisar el cronograma de su escolar de jardín de infantes y asegurarse de que esté equilibrado. Siga estos pasos:

- **Ayude a su hijo** a seleccionar una o dos actividades estructuradas que sean adecuadas para sus intereses y habilidades.
- **Reserve una a dos horas** de tiempo libre por día para su hijo. Ese tiempo no debería destinarse a actividades con pantallas. En su lugar, dele acceso a su hijo a materiales de arte, juegos, libros, etc.
- **Un poco de aburrimiento** es normal. De hecho, el aburrimiento es beneficioso. Puede motivar a los niños a escuchar su voz interior. Imaginan, juegan, escriben, dibujan y crean.
- **Planifique tiempo en familia** “sin prisas”. Reserve tiempo que esté destinado a jugar juntos en la casa y el jardín. Escuchen música. Den un paseo. Hagan lo que sea que usted y su hijo disfruten sin tener un objetivo en particular.

**Fuente:** B. Saavedra, *Creating Balance in Your Child's Life*, Contemporary Books/McGraw-Hill.

## Aproveche al máximo la próxima reunión de padres

Octubre suele ser el momento en el que se llevan a cabo las reuniones de padres. Tal vez le dé un poco de nervios, especialmente si no sabe qué esperar, pero anime.

Las reuniones son valiosas para usted y para el maestro. Son una forma eficaz de compartir información que ayudará a su hijo a alcanzar el éxito.

Para que su próxima reunión de padres sea un éxito:

- **Prepárese con anticipación.** Piense en las preguntas que desearía hacerle al maestro o en las reflexiones que quiere compartir sobre su hijo. Escríbalos para no olvidarlos.
- **Sea puntual.** El maestro apreciará su puntualidad y usted se asegurará de aprovechar todos los minutos disponibles para hablar de su hijo.
- **Escúchelo.** El maestro tendrá cosas preparadas para compartir con usted. Escúchelo y luego dígame lo que piensa.



- **Pida sugerencias.** ¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo en casa? ¿Hay habilidades en las que el maestro desearía enfocarse?
- **Haga un seguimiento.** Asegúrese de que el maestro sepa cuál es la mejor manera de contactarlo en el futuro.

## Ayude a su hijo a desarrollar una actitud positiva sobre la escuela



Es un hecho: a algunos niños simplemente no les agrada ir a la escuela. Y si bien no puede *forzar* a su hijo a que le encante

la escuela, puede inspirar una actitud más positiva. Siga estos pasos:

- **Hable de la escuela** todos los días. Pregunte, “¿Cuáles son tus partes favoritas del día?” Está bien si el horario del almuerzo y el recreo están primeros en la lista. Lo importante es que su hijo pase momentos felices en la escuela. También pregunte qué está aprendiendo.
- **Diga cosas agradables** sobre los maestros y anime a su hijo a

establecer vínculos con ellos.

Diga, “A tu maestro le importas y quiere ayudarte a aprender”. Sugíerale a su hijo que también haga dibujos especiales para sus maestros.

- **Fomente las amistades.** Ayude a su hijo a conocer mejor a sus amigos de la escuela. Invite a sus compañeros de clase a jugar a casa o incluya a un amigo en una actividad familiar.
- **Mantenga una actitud positiva.** Expresé con frecuencia su disfrute cuando aprende cosas nuevas, importantes o de menor importancia.