

Primera Infancia

Los Padres

October 2023
Vol. 28, No. 2

¡hacen la diferencia!



La hora del juego desarrolla las habilidades y el aprendizaje

Los estudios demuestran que los niños preescolares aprenden mucho a través del juego. ¿Pero se preguntó alguna vez si su hijo está aprendiendo mientras juega? Considere que:

- **Crear arte inspira** la creatividad y mejora la motricidad fina. Supervíselo cuando corta, colorea, usa pegamento y cintas, y maravílese con sus obras maestras terminadas.
- **Fingir refuerza** la imaginación. Las muñecas, los accesorios y los disfraces ayudan a ambientar la escena. Anime a su hijo a preguntarse, “¿Cómo se sentiría alguien en esta situación?” “¿Qué podrían hacer o decir?”
- **Construir cosas** anima a los niños pequeños a planificar, contar y resolver problemas. Dele a su hijo una variedad de bloques, cajas y

piezas de rompecabezas con las que trabajar.

- **Hacer música mejora** la escucha, el movimiento y el ritmo. Practique con su hijo cantar, tocar instrumentos y moverse al ritmo de la música.
- **Jugar a juegos de mesa** enseña a ser paciente y cooperar. También puede usar juegos para enseñarle a su hijo las letras, los números y las palabras.
- **Jugar al aire libre promueve** la curiosidad, la creatividad y el pensamiento. También desarrolla las habilidades motrices gruesas. Salga con su hijo. Las investigaciones muestran que pasar tiempo en la naturaleza mejora los resultados del aprendizaje.

Fuente: M. Yogman y otros, “The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children,” *Pediatrics*, American Academy of Pediatrics.

Ayude a su hijo a aprender las letras de formas creativas



Reconocer las letras es un paso importante para la preparación de la lectura y la escritura. Y aprender a hacerlo

puede ser divertido.

Enséñele a su hijo las letras de manera atractiva:

- **Forme letras con comida.** Dele a su hijo materiales sabrosos y aptos para niños para crear letras, como galletas en forma de círculo y pequeños pretzels rectos. Permítale romper los alimentos para formar las letras.
- **Forme letras con luz.** En una habitación oscura, use la luz de una linterna para dibujar letras en el techo o en la pared. Su hijo, ¿puede seguir la luz y descubrir qué letras está escribiendo?
- **Comience de a partes.** Dibuje una forma o una línea, como un círculo o una línea diagonal. Luego, pídale a su hijo que le sume otra parte para formar una letra, como una T o una N. Dele pistas, de ser necesario. Luego, cambien de roles.
- **Jueguen a emparejar letras.** Escriba letras en mayúscula y minúscula en una hoja. Pídale a su hijo que dibuje líneas desde cada letra minúscula para unirla con la letra mayúscula correspondiente.

Anime a su hijo preescolar a hablar sobre las ideas y las acciones



La capacidad para comunicarse ayuda a los niños preescolares a expresarse y a expresar sus sentimientos. Las habilidades de comunicación también pueden facilitar el aprendizaje y el intercambio de información. Estas interacciones aumentan el cociente intelectual social de los niños al ayudarlos a establecer relaciones sanas con otras personas.

Para ayudar a su hijo a fortalecer las habilidades de comunicación:

- **Averigüe la historia** detrás de los dibujos de su hijo. Pregúntele sobre ellos y escriba descripciones debajo.
- **Comente sus planes para el día.** No diga simplemente “Vamos a salir a hacer recados”. En cambio, diga “Vamos a ir a llevarle el almuerzo a la tía Susana esta tarde. ¿Qué más deberíamos llevar? ¿Qué te parece si le llevamos uno de tus dibujos?”

- **Ayude a su hijo** a contar un cuento en una secuencia. Esto refuerza que un acontecimiento le sigue a otro. Por ejemplo, pregúntele, “¿Qué haces *después* de cenar y *antes* de dormir?”
- **Pida detalles.** Si su hijo le dice que fue divertido jugar con un amigo, pregúntele “¿De qué hablaron? ¿Jugaron a algún juego divertido?”

Fuente: N. Gardner-Neblett y K.C. Gallagher, *More Than Baby Talk: 10 Ways to Promote the Language and Communication Skills of Infants and Toddlers*, The University of North Carolina Chapel Hill, FPG Child Development Institute.

“La comunicación —la conexión humana— es clave para alcanzar el éxito personal y profesional”.

—Paul J. Meyer

Use rompecabezas para aumentar la capacidad de atención de su hijo



Los estudiantes preescolares no necesitan muchos juguetes, pero vale la pena que tengan rompecabezas.

Armar rompecabezas desarrolla las habilidades motrices finas y ayuda a los niños pequeños a pensar de manera lógica y visual. Los rompecabezas son unos de los mejores juguetes para ayudar a los niños a aumentar su capacidad de atención.

Trabajar con un rompecabezas puede enseñarle a su hijo preescolar a:

- **Concentrarse en silencio** en un proyecto. Una vez que su hijo esté en el jardín de infantes, su maestro esperará que pueda sentarse y trabajar de manera independiente durante períodos cortos de tiempo.
- **Reconocer el progreso.** Su hijo verá el progreso a medida que se

vaya formando la imagen del rompecabezas. Pasar de un rompecabezas simple a uno más difícil también muestra el progreso.

Comiencen con rompecabezas de unas ocho piezas. Pasen a otro más difícil cuando se vuelva fácil. Algunos niños preescolares más grandes pueden armar rompecabezas de 50 piezas.

- **Volver a un proyecto.** La atención no se trata solo de cuánto puede aprender y hacer su hijo de una sola vez. Algunas tareas no pueden hacerse de una sola vez, pero aun así deben completarse.

Armar una parte de un rompecabezas un día y luego volver al día siguiente para seguir armándolo le permite a su hijo poner en práctica una habilidad que lo ayudará a estudiar y a trabajar en proyectos a largo plazo en la escuela primaria.

¿Está ayudando a su hijo a desarrollar el vocabulario?



El período entre los tres y los cinco años es fundamental para el desarrollo lingüístico de su hijo. ¿Está haciendo el tipo de cosas que ayudarán a su hijo preescolar a desarrollar el vocabulario? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___1. **¿Utiliza** palabras específicas para nombrar objetos a su alrededor cuando habla con su hijo?

___2. **¿Trabaja** sobre las palabras que su hijo ya sabe utilizando *sinónimos* —palabras diferentes que significan lo mismo— y palabras descriptivas? Por ejemplo, si su hijo dice “pájaro grande”, usted podría decir “loro enorme y verde”.

___3. **¿Lee** en voz alta y mira imágenes con su hijo? ¿Le explica las palabras y las imágenes?

___4. **¿Juegan** a juegos de palabras, como señalarle a su hijo un objeto y pedirle que lo nombre?

___5. **¿Ayuda** a su hijo a aprender y a usar palabras para distintos tipos de sentimientos?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está reforzando el vocabulario de su hijo. 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.

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 © 2023, 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.

Transforme las pantallas en una actividad de aprendizaje positiva



Las estadísticas recientes muestran que los niños entre dos y cuatro años les dedican en promedio dos horas y 30 minutos por día a las actividades con pantallas. ¡Eso es un muchísimo!

La calidad del tiempo que pasa su hijo frente a las pantallas hace una diferencia. No todas las actividades son iguales. Pero usted puede hacer que el tiempo frente a las pantallas sea más productivo. Las investigaciones muestran que cuando los niños miran programas con sus padres (práctica que se denomina “covisionado”), los hijos no solo se concentran más en el programa, sino que lo aprovechan mejor.

Esto sucede porque los niños sienten que el programa debe ser “importante” si mamá o papá también lo están viendo. O simplemente podría deberse a que a los niños les agrada la compañía.

Para ayudar a su hijo a aprovechar el covisionado al máximo:

- **Escoja programas de calidad.** Como sabe que su hijo está mirando con atención, elija un programa educativo y adecuado para la edad. Los programas sobre la naturaleza son geniales, pero los dibujos animados que enseñan valores también son una buena opción.
- **Interactúe con su hijo.** Si usted está mirando su teléfono en lugar de mirar el programa, su hijo se dará cuenta. Preste atención y hable con su hijo sobre lo que ve.
- **No use las pantallas como niñeras.** Resista el impulso de salir de la habitación y hacer otras cosas en el momento en que su hijo comienza a ver un programa.

Recuerde: La Academia Americana de Pediatría recomienda que las familias limiten el tiempo frente a las pantallas con fines recreativos y fomenten las alternativas activas.

Fuente: Texas Tech University, “Parents’ presence when TV viewing with child affects learning ability,” *ScienceDaily*.

La disciplina da mejores resultados cuando se utilizan elogios efectivos



Los estudios demuestran que los elogios son esenciales para lograr que la disciplina sea un éxito. De hecho, la aprobación y los elogios son los motivadores más poderosos del comportamiento positivo.

El experto en crianza Alan Kazdin, Ph.D., explica que para que los elogios sean efectivos deben ser:

- **Alegres.** Cuando elogie a su hijo, asegúrese de demostrar emoción.
- **Específicos.** Describa lo que su hijo hizo bien. “Recogiste los juguetes. Me es de gran ayuda. Gracias”.
- **Físicos.** Refuerce su mensaje con algo como un abrazo suave, una sonrisa o un pulgar arriba.
- **Instantáneos.** Asegúrese de elogiar a su hijo apenas se entere de su comportamiento positivo.

- **Ganados.** Use los elogios solo cuando sean significativos. De lo contrario, perderán valor rápidamente.
- **Frecuentes.** Debería elogiar a su hijo más de lo que lo critica.

A veces, los padres añaden críticas a sus elogios de manera errónea. Por ejemplo, “Te pedí que te pusieras el pijama y mira. ¡Hurra! ¡Te lo pusiste!” (Ese es el elogio). “Lástima que anoche no lo hiciste”. (Esa es la crítica).

En cambio, manténgase enfocado en el comportamiento positivo de su hijo y elógielo con entusiasmo. Kazdin dice, “Hacer un elogio con entusiasmo, por muy poco sincero que usted sienta que es, siempre es mucho más efectivo que un castigo sincero, que es la alternativa habitual”.

Fuente: A. Kazdin, Ph.D., *The Everyday Parenting Toolkit*, Mariner Books.

P: A mi hijo le encanta sentarse a jugar por horas, pero no es tan activo físicamente. ¿Cómo puedo agregar el ejercicio a las rutinas?

Preguntas y respuestas

R: Hacer ejercicio con frecuencia ayuda a los niños pequeños a fortalecer los músculos y los huesos, desarrollar las habilidades motrices y aumentar la autoestima. Nunca es demasiado pronto para comenzar a integrar el ejercicio en la vida diaria de su hijo.

Para promover la actividad física:

- **Establezca horas fijas** para hacer ejercicio y cúmplalos. Piense en qué momento es más probable que su hijo tenga más energía.
- **Túrnense para escoger** la actividad. Si a su hijo le agrada el fútbol, por ejemplo, asegúrese de que juegue al menos una vez por semana.
- **Planee actividades** que hagan que su hijo sienta que le va bien. No lo haga jugar a juegos físicos que requieran demasiada agilidad o que sean muy difíciles.
- **Lleve un registro de actividades.** Es divertido ver qué tan comprometidos están los miembros familiares con la salud física.
- **Usen menos el carro** y caminen más. Hagan una lluvia de ideas en familia sobre los lugares a los que pueden ir caminando en lugar de ir en carro o autobús.
- **Piensen maneras creativas** en las que usted y su hijo podrían hacer ejercicio. Podrían jugar a la pilla-pilla o hacer una competencia de abdominales. Durante los días de lluvia, podrían construir una carrera de obstáculos bajo techo o inventar un baile.
- **Use el ejercicio** en lugar de la comida como recompensa. Por ejemplo, “Cuando ordenes tus juguetes, vamos a dar un paseo”.
- **Limite el tiempo pasivo** frente a la pantalla. Ver videos y jugar a juegos de computadora no requiere energía física ni mental.

Aventuras en el jardín de infantes

La asistencia es esencial para su hijo de jardín de infantes



Las tasas de asistencia de los niños de jardín de infantes son más bajas que las de los estudiantes de los grados posteriores.

Sin embargo, la asistencia en el jardín de infantes es esencial. La asistencia constante en los primeros años mejora las probabilidades de alcanzar el éxito académico más adelante.

Para ayudar a su hijo a desarrollar el hábito de ir a la escuela todos los días:

- **Diga que espera** que su hijo vaya a la escuela todos los días. Cuando los niños saben que la asistencia es importante para sus familias, también será importante para ellos.
- **Mantenga la calma** si su hijo no quiere ir a la escuela. Es normal que suceda eso con los niños de jardín de infantes. No discuta ni levante la voz. Simplemente explíquele que su hijo tiene que ir.
- **Siga las instrucciones** de la escuela para mantener a los niños en casa. Si su hijo está enfermo, especialmente si tiene fiebre o algo contagioso, deberá quedarse en casa. Pero estar cansado no es un motivo válido para quedarse.
- **No haga que quedarse en casa** sea un placer. Un niño que está enfermo debe descansar y no jugar con un dispositivo digital ni mirar TV.
- **Pida las citas médicas** fuera del horario escolar.
- **Programe las vacaciones** familiares durante los recesos escolares.

También es importante ayudar a su hijo a desarrollar el hábito de llegar puntual a la escuela. Cuando los estudiantes llegan tarde, podrían perderse algo importante. Llegar tarde también implica una interrupción de toda la clase. Por lo tanto, asegúrese de que su hijo llegue a clase antes de que suene el timbre.

La preparación permite que las reuniones de padres sean un éxito

Entre las muchas cosas que se hacen por primera vez en el jardín de infantes, una es para las familias: la primera reunión de padres. Es normal estar nervioso, ya sea que la reunión se lleve a cabo en persona o por video-llamada. Pero prepararse un poco lo ayudará en gran medida a no estar tan nervioso y a asegurarse de que la experiencia sea positiva.

Para prepararse:

- **Revise las tareas escolares.** Los días anteriores a la reunión, preste más atención al trabajo que lleva su hijo a casa. ¿Le está costando o le está yendo muy bien en ciertas materias? ¿Cómo se siente su hijo sobre la escuela?
- **Haga una lista.** ¿Qué quiere que el maestro sepa? Incluya cualquier cambio que se haya producido en la vida de su hijo. También, haga preguntas como “¿Cómo se están desarrollando las habilidades de lectura de mi hijo?”



- **Sea puntual.** A veces, las reuniones son cortas. Aproveche cada minuto.
- **Mantenga la mente abierta.** Todos los estudiantes pueden mejorar en algo. A veces es difícil para las familias oírlo. Concéntrese en las soluciones y recuerde que usted y el maestro tienen una meta común: ayudar a su hijo a tener éxito.

Anime a su hijo a desarrollar el amor por el aprendizaje



Los primeros años de escuela son esenciales para desarrollar el amor por el aprendizaje.

Para ayudar a su hijo a entusiasmarse con la escuela:

- **Hable sobre la escuela** todos los días. Comenten qué es lo que más le agrada a su hijo sobre la escuela.
- **Haga preguntas** sobre el aprendizaje. ¿Puede enseñarle algo que aprendió la clase?
- **Cree un muro de alardes.** No hay mejor manera de celebrar los logros que mostrar el trabajo de su hijo.
- **Hable de manera positiva** sobre los maestros y el personal

de la escuela. Haga hincapié en lo mucho que se preocupan los maestros por los estudiantes que asisten a sus clases.

- **Fomente las amistades** con los compañeros de clase. Organice una breve invitación a jugar con uno o dos amigos. Podrían juntarse en un parque o en la biblioteca local.
- **Lea con su hijo todos los días.** Los niños a los que les encantan los libros y se sienten cómodos con la lectura tienen menos probabilidades de sentirse abrumados con las tareas de lectura en el jardín de infantes.