

Primera Infancia

Septiembre 2023
Vol. 28, No. 1

Los PadresTM

¡hacen la diferencia!



Cinco estrategias para desarrollar destrezas y fomentar el aprendizaje

Los estudios revelan que cuanto más se involucran los padres y las familias con sus hijos en casa y cuanto más los educan, mejor les va cuando comienzan la escuela. Estas son cinco maneras en las que puede impulsar la inteligencia escolar de su hijo:

1. **Jueguen juntos.** Los niños aprenden a través del juego. Por lo tanto, pase tiempo jugando a juegos y armando rompecabezas. Disfrácese con prendas viejas y organicen un espectáculo gracioso. Construyan torres con bloques. Suba el volumen y canten.
2. **Sea creativo.** Actividades como amasar arcilla, colorear y pintar con los dedos no son solo divertidas, sino que también son educativas. Deje que su hijo haga llo.
3. **Acurríquense.** Los abrazos y mimos son una manera muy acogedora de

vincularse. También son una manera de que su hijo se sienta amado y seguro. Cuanto más seguros se sientan los niños en casa, mayor será la probabilidad de que se sientan seguros cuando vayan a la escuela.

4. **Pónganse en acción.** Los cuerpos sanos crean mentes sanas. Salga a caminar con su hijo. Lancen y atrapen una pelota al aire libre. Tírense por el tobogán en el parque. Salten la cuerda. Y cuando terminen, hablen sobre cómo se divertieron y sobre qué quieren hacer mañana.
5. **Conéctese.** Preséntese al maestro de preescolar de su hijo o al responsable de la guardería. Haga preguntas sobre lo que está aprendiendo y haciendo su hijo todos los días.

Fuente: K.L. Bierman y otros, "Parent Engagement Practices Improve Outcomes for Preschool Children," Robert Wood Johnson Foundation.

El sueño es esencial para el desarrollo del cerebro



Usted probablemente sepa que el sueño es necesario para el crecimiento del cuerpo de su hijo. ¿Pero sabía que también ayuda a que el cerebro de los niños funcione mejor?

Cuando los niños duermen lo suficiente, pueden controlar mejor sus emociones, prestar atención y recordar el material con precisión.

Para mejorar los hábitos de sueño:

- **Cree un cronograma de sueño.** Asegúrese de que su hijo se duerma y despierte a la misma hora todos los días. Intente mantener los mismos horarios los fines de semana, también. Apunte a que duerma entre 10 y 13 horas cada 24 horas.
- **Disfruten de la actividad física** al aire libre. Los estudios demuestran que el ejercicio y el aire fresco ayudan a los niños a dormir mejor.
- **Siga una rutina** para la hora de dormir. Ayude a su hijo a bañarse, ponerse el pijama y cepillarse los dientes. Lean un cuento antes de dormir en voz alta. Hablen sobre algo positivo. Luego, apaguen las luces.
- **Alivie los miedos** antes de dormir. Ponga una luz nocturna en el dormitorio si su hijo quiere, y ofrézcale un peluche.

Fuente: D. Thompson, "Poor Sleep in Preschool Years Could Mean Behavior Troubles Later," HealthDay.

Preséntele a su hijo preescolar el poder de los cinco sentidos



Para aprender sobre el mundo, los niños miran, tocan, saborean, escuchan y huelen. Para ayudar a su hijo a apreciar lo que podemos hacer con los sentidos:

- **Juegue a 1-2-3 mira y observa.** Coloque cinco objetos sobre una mesa. Pídale a su hijo que los mire durante algunos segundos. Luego, dígame a su hijo que cierre los ojos, y quite uno de ellos. Cuando vuelva a mirar, ¿puede adivinar qué falta?
- **Arme una bolsa de tacto.** Coloque una variedad de objetos pequeños en una bolsa de papel. Diga: "Cierra los ojos, mete la mano y toma un objeto". ¿Puede su hijo adivinar qué es sin mirar?
- **Haga una prueba del gusto.** Pídale a su hijo que coloque sal en la punta, el costado y la parte posterior de

la lengua. Luego, repita el procedimiento con azúcar y jugo de limón. Comenten qué parte de la lengua es más sensible a cada sabor.

- **Den un paseo olfativo.** Cúbrale los ojos a su hijo y condúzcalo por la casa o por el exterior. Pregúntele qué olores puede sentir y nombrar.
- **Destinen un minuto a escuchar.** Párese afuera en la oscuridad con su hijo. Pregunte: "¿Puedes adivinar qué hace los sonidos que escuchas?"

"Si para mí, que soy sorda y ciega, la vida es rica e interesante, ¡cuánto más lo será para ustedes, que pueden usar los cinco sentidos!"

—Helen Keller

Fomentar el respeto en los primeros años brinda beneficios duraderos



Con el tiempo, los niños aprenden a ser respetuosos no solo porque es lo correcto, sino porque entienden cómo se siente

ser respetado. Se dan cuenta de que es agradable que les pidan algo cortésmente, que les agradezcan y que los traten de manera justa. Experimentar esto en casa es una manera clave en la que los niños aprenden.

Un estudio del que participaron madres y niños preescolares publicado por el Consejo de Investigación Económica y Social demuestra que:

- **Hablar con los niños preescolares** con frecuencia sobre lo que piensan y lo que sienten las personas fomenta la empatía. Por ejemplo, "Ese niño está llorando. ¿Por qué crees que está triste?" O "La abuela está frunciendo el ceño. ¿Cómo crees que se siente?" Estas conversaciones le dan a su hijo oportunidades de ser comprensivo.

- **Las conversaciones** sobre los sentimientos brindan beneficios a largo plazo. Hablar con su hijo preescolar ahora podría ofrecerle beneficios cuando llegue a la escuela primaria, cuando las habilidades sociales positivas harán que le resulte más fácil llevarse bien con sus compañeros de clase y los maestros.
- **Ser un modelo a seguir positivo** es importante. Deje que su hijo lo vea tratar a los demás de manera considerada. Al hablar sobre las emociones de los demás, use un tono cálido. Los estudios sugieren que esto aumenta la cooperación de los niños. Además de hablar de las emociones de la vida real, también es útil abordar cómo se sienten los personajes de los libros, las películas y los programas de televisión.

Fuente: N. Yuill y otros, "The Relation Between Parenting, Children's Social Understanding and Language," Economic and Social Research Council.

¿Está dándole a la paciencia un lugar prioritario en su casa?



A veces, los niños ponen a prueba la paciencia de sus padres. Sin embargo, la paciencia es un rasgo de éxito escolar fundamental

para que los niños se desarrollen, y pueden aprenderlo mediante el ejemplo.

¿Está promoviendo la paciencia en su casa? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___1. **¿Le da tiempo** a su hijo para dominar habilidades nuevas, como servir una bebida o cerrar la cremallera de una chaqueta?

___2. **¿Mantiene** la calma cuando su hijo está enojado? Demuestre el comportamiento que querría ver en situaciones difíciles.

___3. **¿Intenta** relajarse cuando tiene que esperar? Muéstrela a su hijo cómo esperar y turnarse de manera cortés.

___4. **¿Evita** las prisas? Seguir rutinas puede reducir los retrasos y la necesidad de presionar a los niños para que se den prisa.

___5. **¿Se perdona** a usted mismo y perdona a los demás? Muéstrela a su hijo cómo aprender de los errores y sea positivo sobre el futuro.

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está promoviendo la paciencia. 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.

Editorial con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Fomente la participación durante el tiempo de lectura en voz alta



Los expertos están de acuerdo en que leer con los niños es la mejor manera de prepararlos para que alcancen el

éxito en la escuela. Y es algo que usted y su hijo pueden hacer todos los días.

Para que la lectura en voz alta sea una gran experiencia:

- **Tómese un momento** para mirar el libro antes de comenzar. Pregúntele a su hijo de qué piensa que trata. ¿La ilustración de la portada ofrece alguna pista?
- **Lea algunas páginas** y luego haga una pausa para hacerle una o dos preguntas a su hijo. Una buena pregunta que podría hacerle es: “¿Qué crees que ocurrirá luego en el cuento?” Esto anima a su hijo a detenerse, pensar sobre el cuento y hacer una predicción. La predicción es una habilidad

importante para la comprensión de la lectura.

- **Mantenga el interés de su hijo.** Intente usar una voz distinta para cada personaje. Pregúntele a su hijo: “¿Cómo crees que es la voz de este personaje? ¿Puedes imitarla?” También anímelo a representar algunos de los movimientos de los personajes.
- **Permita que su hijo le “lea” a usted.** La mayoría de los niños preescolares no saben leer todavía. Sin embargo, pueden sostener el libro, dar vuelta las páginas y hablar sobre lo que está sucediendo en las ilustraciones. O simplemente pueden volver a contar el cuento de memoria.
- **Cree anticipación.** Si el libro es largo, deje de leer en una parte emocionante para que su hijo quiera volver a leer al día siguiente.

Fuente: “Make the Most of Reading Aloud,”
ReadWriteThink, International Literacy Association.

Muéstrele a su hijo que matemáticas es una parte natural de la vida



La primera infancia es un gran momento para mostrarles a los niños que las matemáticas no solo son divertidas, sino

que también son una parte natural de la vida diaria. Casi todo lo que hacen los niños tiene que ver con las matemáticas. Cada vez que se visten, por ejemplo, siguen una secuencia. Esa es una habilidad matemática básica.

Estas son otras maneras de ayudar a su hijo a ser consciente de las matemáticas que lo rodean:

- **Buscar números en todos lados.** Observen los números a su alrededor. Si todavía no reconoce los números, señálelos.
- **Estimar.** Dígale a su hijo: “Para mí, puedes terminar este sándwich en 10 bocados. Veamos si es así”. Luego cuenten los bocados.

- **Buscar patrones.** Ayude a su hijo a buscar patrones en sábanas, cortinas y ropa. “Tu camiseta tiene una línea roja, una línea amarilla, luego una línea roja y otra línea amarilla”.
- **Tener una “forma del día”.** Por la mañana, muéstrele a su hijo una forma. “Mira tu plato. La forma de tu plato es un círculo. ¡Hagamos una búsqueda de círculos hoy!” Durante el día, señalen los círculos que vean.
- **Hablar sobre las secuencias.** A los niños preescolares les encantan las rutinas diarias y saber qué va a suceder luego. Hable sobre el día que tienen por delante. “Primero, te llevaré al preescolar. Cuando termine el preescolar, papá te va a buscar. Luego, volverás a casa a jugar”.

P: Este otoño, mi hijo comenzó a asistir a la escuela preescolar. Todas las mañanas, al dejarlo en la escuela, se pone a llorar. Ha pasado una semana y la situación no ha mejorado. ¿Hay algo que pueda hacer para que dejarlo allí sea menos estresante para ambos?

Preguntas y respuestas

R: Siempre es difícil para los padres ver a sus hijos llorar en el momento de decir adiós. Pero lo que está sucediendo es común para los niños en edad preescolar. Su hijo sigue siendo muy dependiente de usted, y separarse puede crear sentimientos de inseguridad.

Con la ayuda del maestro, puede demostrarle a su hijo que en la escuela estará seguro, que lo cuidarán y que usted *siempre* regresará. Siga estos pasos:

- **Muéstrele a su hijo** que usted confía en el maestro. Diga, “Si necesitas ayuda, quiero que recurras a la señorita Casey. Cuidará muy bien de ti”.
- **Tranquilice a su hijo** diciéndole que usted va a volver. Haga un dibujo de un reloj que muestre la hora en la que regresará. Diga, “Cuando el reloj de la pared se vea así, yo estaré allí”. U ofrézcale algo suyo que pueda guardar, como un pañuelo o una foto.
- **Siga una pequeña rutina** de despedida con su hijo. Tal vez puedan caminar juntos hasta la puerta y hacer un apretón de manos especial. Luego, puede darle un abrazo y un beso, decirle que volverá pronto e irse. Es posible que siga llorando durante algunas semanas, pero con el tiempo, la rutina será reconfortante para su hijo.
- **Manténgase en contacto** con el maestro para saber cómo está su hijo cuando usted se va. Pregunte cuáles son las actividades de preescolar que parecen agradarle más y asegúrese de hablar de ellas en casa.

Aventuras en el jardín de infantes

Consejos de los maestros para el regreso a clases



¿Cuál es el secreto para asegurarse de que el año escolar de su hijo en el jardín de infantes sea un éxito? Maestros

experimentados de todo el país compartieron sus mejores consejos para la vuelta a la escuela. Esto es lo que dijeron:

- **Siga rutinas en casa.** Los horarios fijos para comer, dormir, jugar, leer, hacer tareas domésticas, etc. ayudan a los niños a desarrollarse.
- **Cree rituales diarios.** Comiencen las mañanas escolares desayunando juntos. Pregúntele a su hijo sobre la escuela todas las tardes. Y termine el día con un cuento antes de dormir.
- **Anime a su hijo** a seguir las reglas. Conozca las reglas de la escuela y hable sobre ellas con su hijo. Nunca le diga que cree que una regla es absurda.
- **Manténgase actualizado** sobre las noticias escolares. Lea todo lo que envíen la escuela y el maestro.
- **Informe al maestro** sobre cualquier cambio en casa, como cambios en el hogar o el nacimiento de un bebé.
- **Evite decir cosas negativas** sobre el maestro frente a su hijo. Deje claro que usted y el maestro están en el mismo "equipo".
- **Apoye el éxito** con los trabajos escolares. Establezca un horario y lugar de estudio fijos. Manténgase cerca para responder preguntas.
- **Escoja las actividades** frente a las pantallas con cuidado. Limite la cantidad de tiempo que su hijo pasa mirando algo de forma pasiva.
- **Proporcione un equilibrio.** Las actividades organizadas son geniales, pero todos los niños también necesitan tiempo de descanso para soñar despiertos, crear y relajarse.

Trabaje con la escuela para apoyar el aprendizaje en el jardín de infantes

Cuando su hijo comienza la escuela primaria, usted se une a una comunidad de personas que apoyan su aprendizaje. Y cuanto más participe, mejor.

Los estudios revelan constantemente que cuando las familias participan en la educación de sus hijos, el rendimiento académico de los estudiantes es mejor.

Para trabajar con la escuela de forma eficiente:

- **Cuénteles a los maestros** sobre lo que le agrada y no le agrada a su hijo, sus fortalezas y sus dificultades. Averigüe qué aprenderá su hijo este año y cómo podría reforzar esas habilidades.
- **Participe.** Únase a la asociación de padres y maestros. Pregunte qué tareas voluntarias podría hacer desde casa. Comuníquese con frecuencia con los maestros.



- **Revise el calendario escolar.** Escriba las fechas importantes en su agenda, como la noche de regreso a la escuela y las reuniones de padres. Haga planes para asistir a todos los acontecimientos que pueda.

Muéstrele a su hijo cómo enfocarse en terminar tareas



En el jardín de infantes, se espera que los estudiantes se sientan cómodos y que completen las tareas que se les

asignan. No pueden pasar de una actividad a otra si están frustrados o aburridos. Deben aprender cómo perseverar y terminar lo que empezaron.

Para ayudar a su escolar de jardín de infantes a desarrollar esa habilidad:

- **Fomente las actividades** silenciosas. Dele a su hijo tiempo para mirar libros o trabajar solo.
- **Permítale a su hijo** enfrentarse a dificultades cuando esté

trabajando con una tarea. Si lo ayuda constantemente, será difícil para él desarrollar una actitud resolutiva.

- **Fomente la perseverancia.** Anime a su hijo a seguir intentando cuando cometa un error.
- **Ofrézcale solo algunas hojas** de papel por vez para que dibuje. No le permita tirar 10 dibujos a medio hacer antes de comenzar.
- **Jueguen a juegos** juntos que requieran concentración.
- **Deje que su hijo** se mueva y haga ruido después de completar una tarea. Así aprenderá que después de terminar de trabajar es el momento de descargar.