

Los PadresTM

¡hacen la diferencia!

North Andover Public Schools



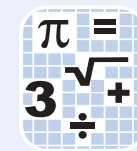
Proceso de cuatro pasos para ayudar a su hijo a adquirir habilidades

La responsabilidad va de la mano con la independencia, y ambas apoyan el éxito escolar. Para enseñarle a su hijo a ser responsable, pídale que se ocupe de algunas tareas de forma independiente.

Luego, siga estos cuatro pasos:

- 1. Demuestre cómo aplicar** la habilidad. Si quiere que su hijo preescolar sea responsable de tender la cama, por ejemplo, muéstrelle cómo hacerlo correctamente varias veces.
- 2. Practique la habilidad** con su hijo. Una vez que su hijo esté familiarizado con el proceso, tiendan la cama juntos. Usted podría estirar la sábana, mientras que su hijo podría estirar el edredón y colocar la almohada encima.
- 3. Observe a su hijo.** Permita que su hijo tienda la cama sin su ayuda durante algunos días bajo su supervisión. Este paso podría ser el más largo del proceso. No espere que la cama quede exactamente como cuando la tiende usted y no vuelva a tenderla. El objetivo no es lograr la perfección sino desarrollar la confianza de su hijo para seguir intentando. Ofrezca sugerencias amables para la próxima vez.
- 4. Incluya la habilidad en la rutina** de su hijo. Hacer una tarea de forma repetitiva a lo largo del tiempo es lo que la transforma en un hábito. Pídale a su hijo que haga la tarea a aproximadamente la misma hora todos los días. Cuelgue una lista con dibujos de las tareas de la rutina. Si su hijo preescolar se acostumbra a despertarse, vestirse y tender la cama, en el mismo orden, a aproximadamente la misma hora todos los días, es posible que no tenga que recordarle que debe hacerlo.

Jugar con bloques impulsa las matemáticas



Jugar con bloques es una gran manera de ayudar a su hijo a desarrollar las primeras habilidades

matemáticas. El juego con bloques también mejora las habilidades de resolución de problemas y fomenta el pensamiento analítico, que son habilidades fundamentales para las matemáticas.

Estos son conceptos que puede enseñarle a su hijo mientras juega con bloques:

- **Reconocimiento de patrones.** Muchos conceptos matemáticos se basan en patrones. Cree un patrón (un bloque rojo, luego un bloque amarillo y luego otro bloque rojo) y pídale a su hijo que lo copie.
- **Suma y resta.** Mientras construyen una torre juntos, añada o quite algunos bloques. Pregúntele a su hijo, “¿Cuántos bloques hay en la torre ahora?” Cuéntenlos juntos. Luego, pídale a su hijo que sume o quite dos bloques. Pregunte, “¿La torre tiene *más* o *menos* bloques ahora?”
- **Identificación de figuras** o de cómo pueden encastrarse. Pregúntele a su hijo, “El bloque, ¿es un cuadrado o un rectángulo?” Reconocer las formas es la base de la geometría y otras áreas matemáticas superiores.

Mejore el comportamiento con métodos disciplinarios simples



Los niños necesitan y quieren que les pongan límites. De hecho, los niños que han sido disciplinados con amor generalmente

obtienen mejores resultados en la escuela que aquellos que no han recibido ese tipo de disciplina.

Estas son algunas estrategias disciplinarias simples y efectivas:

- **Implementar reglas razonables.** Ponga algunas reglas clave y atégase a ellas. La constancia facilita la cooperación de los niños.
- **Escuchar a su hijo.** Su hijo tiene opiniones, y es útil escucharlas. Pero manténgase firme cuando sea importante.
- **Decir las cosas** de una manera positiva. Cuando sea posible, dígame a su hijo qué *debe hacer* (“Pon las manos sobre tu regazo”) en lugar de qué es lo que *no debe hacer* (“¡Deja de agarrar eso!”).
- **Dar un buen ejemplo.** Demuestre los comportamientos que quiere ver.

Sea honesto, justo y responsable. Mantenga la calma cuando esté enojado.

- **Ser cuidadoso al hacer críticas.** Hable sobre el comportamiento de su hijo, no sobre su hijo. Diga, “Ese comentario fue grosero” en lugar de “Eres grosero”.
- **Centrarse en el éxito.** Note lo que su hijo hace bien y coméntelo. Haga comentarios específicos. “Guardaste tus materiales de arte. ¡Estás cuidando muy bien tus cosas!” El refuerzo positivo da como resultado un mejor comportamiento.

Fuente: B. Martin, Psy.D., “The 5 C’s of Effective Discipline: Setting Rules for Children,” Psych Central.

“Un niño sin disciplina es, de alguna manera, un niño perdido. No se puede tener libertad sin disciplina”.

—Ricardo Montalban

Elogiar a los niños por su inteligencia puede conducir a la deshonestidad



Es apropiado elogiar a los niños cuando aprenden algo nuevo, pero los adultos deben tener cuidado con *cómo* lo hacen. Si

celebra lo inteligente que es su hijo, sus buenas intenciones podrían ser contraproducentes.

Los investigadores creen que cuando los niños pequeños escuchan “Eres muy inteligente” todo el tiempo, se sienten presionados para *demostrar* que lo son. Esto significa que podrían estar más dispuestos que otros a hacer trampa en los juegos y otras actividades.

Esto no significa que darle palmadas en la espalda a un niño por un trabajo bien hecho lo convertirá en un tramposo, pero sí que las familias deberían prestar atención a *cómo* elogian a los niños y *por qué* cosas los elogian.

Al elogiar a su hijo:

- **Evite encasillarlo.** Evite el impulso de decirle que él es el “inteligente” o el “creativo” o el “deportista”. Cuando los niños sienten que su identidad está ligada a una etiqueta, suelen intentar preservar esa etiqueta a cualquier costo.
- **Céntrese en el esfuerzo** y no en el talento. ¿Se esforzó en un proyecto de arte? Felicite a su hijo por sus acciones. “¡Pintaste con mucho cuidado!” No lo atribuya a una habilidad innata diciendo, “Siempre eres tan bueno con el arte”. Deje claro que el esfuerzo es la manera en la que las personas mejoran.

Fuente: L. Zhao y otros, “Praising Young Children for Being Smart Promotes Cheating,” *Psychological Science*, SAGE Publications.

¿Está desarrollando el amor por la lectura de su hijo?



Ayudar a los estudiantes preescolares a disfrutar de los libros los prepara para disfrutar de la lectura. Responda *sí* o *no* a las

siguientes preguntas para ver si usted está haciendo que la lectura sea divertida para su hijo preescolar:

1. **¿Dedica tiempo** todos los días a leer en familia? Elija el horario en el que su hijo parezca disfrutar más de los libros.
2. **¿Permite** que su hijo lo ayude a escoger qué libros leer, incluso si implica leer ciertos libros favoritos una y otra vez?
3. **¿Ayuda** a su hijo a encontrar libros sobre sus intereses, ya sean dinosaurios, camiones o deportes?
4. **¿Lee** con entusiasmo y les da distintas voces a los personajes para darles vida a los libros?
5. **¿Lee** en una variedad de lugares interesantes? Prueben leer juntos en un fuerte improvisado con sábanas sobre una mesa. Disfruten un cuento durante la hora del baño o un audiolibro cuando viajan en carro.

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está ayudando a su hijo a desarrollar el amor por 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.

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 © 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.

Seis maneras simples en las que los niños pueden ayudar al planeta



El 22 de abril es el Día de la Tierra. Y si bien proteger la Tierra es un trabajo que todos debemos hacer a diario, puede usar este día especial para implementar o reforzar el hábito con su hijo preescolar.

Enseñarles a los niños preescolares a cuidar el planeta inculca la conciencia y fomenta la responsabilidad. Además, muchas actividades que ayudan a la Tierra son educativas y gratuitas. Y son adecuadas para niños pequeños. Estas son seis ideas que podría probar:

1. **Apague la luz** y el televisor cuando salga de una habitación y pídale a su hijo que haga lo mismo.
2. **Deje un vaso** en el lavabo del baño. Enséñele a su hijo a llenarlo con agua antes de cepillarse los dientes. Después del cepillado, su hijo podrá usar el agua del vaso para enjuagarse. Si deja el grifo abierto durante el cepillado, se derrocha agua.

3. **Plante algo con su hijo.** Planten semillas al aire libre, de ser posible. De lo contrario, plántenlas en una maceta. Considere sumarse a una actividad de plantación de árboles en la comunidad.
4. **Llene botellas de agua** reutilizables con agua del grifo en lugar de usar agua envasada. A menos que haya una emergencia, como una inundación u otra situación inusual, en los Estados Unidos y Canadá es seguro beber el agua del grifo.
5. **Reúse objetos.** Demuestre cómo darles un nuevo uso a las cosas. Use cajas vacías y rollos de papel higiénico para proyectos de manualidades.
6. **Participen de un día de limpieza.** Muchas comunidades planifican eventos para celebrar el Día de la Tierra. Reúna a los vecinos para limpiar una zona del vecindario o de la cuadra.

Ayude a su hijo a desarrollar un sentido de conciencia social



¿Existe tal cosa como apoyar demasiado a su hijo preescolar cuando se trata de sus emociones negativas? Los expertos dicen que sí.

Los adultos que suelen ser demasiado empáticos con los sentimientos problemáticos de sus hijos suelen pensar que sus hijos están más adaptados socialmente que otros. Sin embargo, a menudo los maestros de esos niños consideran que están menos adaptados.

¿Cuál es el motivo de esta discrepancia? Es posible que, si las familias consienten a sus hijos cada vez que están de mal humor, los niños nunca se detengan a considerar que podría no haber un buen motivo para su estado de ánimo.

Eso no significa que deba ignorar los sentimientos de su hijo, sino que en lugar de estar de acuerdo cada vez que

su hijo sienta que ha sido perjudicado, es conveniente que se reserve el juicio y:

- **Le pida detalles.** Si su hijo dice que un amigo fue malo, averigüe más sobre el asunto. Dígale, “Dime qué ha pasado”. Así, lo estará animando a abrirse, pero sin aceptar automáticamente que su hijo es una víctima.
- **Reite a su hijo.** Su hijo podría estar molesto por haber perdido un partido, pero ¿fue realmente “injusto”? Pregunte, “¿Por qué crees que el partido fue injusto?” Si la realidad es que cometió algunos errores, señálelo. Su hijo no recibió un mal trato; simplemente cometió algunos errores, y está bien. Es una lección difícil pero esencial que los niños preescolares deben aprender.

Fuente: V.L. Castro y otros, “Changing tides: Mothers’ supportive emotion socialization relates negatively to third-grade children’s social adjustment in school,” Social Development, John Wiley & Sons, Inc.

P: Cuando mi hijo era pequeño, yo pensaba que era el niño más valiente y extrovertido del mundo. Un año más tarde, cambió por completo. Mi hijo preescolar llora cuando salgo de casa y les teme a los payasos, los monstruos y la oscuridad. ¿Qué sucedió?

Preguntas y respuestas

R: Cuando los niños son pequeños, tienen pocos miedos porque no se les ocurre que deberían estar asustados. Aún no tienen la capacidad para preguntarse si los monstruos podrían ser reales o si podría haber algo acechando en la oscuridad.

Pero ahora su hijo está atravesado una nueva fase del desarrollo cognitivo. En esta etapa, los niños pueden considerar todo tipo de posibilidades, y algunas los asustan. A algunos incluso les preocupa que suceda algo malo cuando no están con sus padres, lo que probablemente sea el motivo por el cual su hijo no quiera que usted se vaya.

Es probable que estos temores no duren mucho. Para la mayoría de los miedos, la atención y la tranquilidad ayudan a los niños a sobrellevar la situación.

Para promover una sensación de seguridad:

- **Controle el televisor** y los videos. Este no es el momento para nada que dé un poco de miedo.
- **Asegúrese de que** sus ausencias sean breves, de ser posible, cuando los temores de su hijo estén en su peor momento.
- **Diga “Te quiero** y te mantendré a salvo, incluso mientras duermes”.
- **Use técnicas lúdicas.** Si a su hijo le encanta actuar, rocíe un “spray antimonstruos” (una botella de agua mezclada con un chorro de perfume) en la habitación por la noche. O revise los armarios y los cajones antes de apagar la luz. También coloque una luz en la habitación.

Si los temores de su hijo persisten, consulte a su pediatra.

Aventuras en el jardín de infantes

La confianza puede impulsar el éxito escolar de su hijo



Una de las maneras más efectivas de ayudar a los niños de jardín de infantes a alcanzar el éxito en la escuela es ayudarlos a sentirse bien con sus habilidades. Cuando los niños se sienten capaces, se sienten confiados y listos para enfrentar todo tipo de desafíos.

Para aumentar la confianza de su hijo, enséñele estas lecciones valiosas:

- **Eres capaz.** Muchos adultos dicen *sí* cuando un niño quiere un juguete nuevo, pero dicen *no* cuando intentan ayudar a la familia. Si usted está lavando la ropa, por ejemplo, y su hijo de jardín de infantes pregunta, “¿Puedo hacer eso?”, podría responder “Por supuesto, dame todas las prendas blancas”.
- **Es suficientemente seguro** que esperes. Su hijo merece que le preste atención, pero no *toda* su atención. Los niños deberían escuchar con frecuencia cosas como “Ahora estoy ocupado. Va a ser tu turno en un rato”. O “Necesito terminar de leer esto. Puedes colorear este dibujo mientras hago esto”.
- **Puedes divertirte solo.** Pase tiempo con su hijo de jardín de infantes, pero no sienta la necesidad de proporcionar entretenimiento constantemente. Sugiera actividades que pueda hacer solo, como leer un libro, hacer un dibujo o armar un rompecabezas. Cuando su hijo juegue de forma independiente, diga, “¡Eres bueno para entretenerte solo!”

Fuente: J.I. Clarke, Ph.D. y otros, *How Much is Enough? Everything You Need to Know to Steer Clear of Overindulgence and Raise Likeable, Responsible and Respectful Children—From Toddlers to Teens*, Marlowe & Company.

Refuerce el concepto de tiempo con su hijo de jardín de infantes

Los maestros se esfuerzan mucho para enseñarles a los estudiantes sobre el concepto de tiempo. Y los niños de jardín de infantes tienen mucho que aprender. ¿Cuánto es un *segundo*, un *minuto*, una *hora* y un *día*? ¿Cuánto es una *semana*, un *mes* y un *año*? ¿Qué significa *pasado*, *presente* y *futuro*?

Los estudiantes logran dominar bien el tiempo recién en la escuela primaria. Pero cuanto más pueda hacer ahora para ayudar a que su hijo comprenda el concepto de tiempo, mejor.

Pídale a su hijo que:

1. **Elija una tarea para hacer**, como saltar 50 veces, hacer un dibujo, tender la cama o comer un bol de cereales.
2. **Estime cuántos minutos** le llevará completar la tarea.
3. **Use un cronómetro** para contar el tiempo que le lleva terminar la tarea.



4. **Se fije qué tan cerca** estuvo su estimación del tiempo real que le llevó completar la tarea.

Repita el proceso de estimación y verificación con frecuencia para reforzar la comprensión de su hijo del tiempo que lleva completar tareas.

Proporciónele a su hijo práctica para escuchar y hablar por turnos



Escuchar a los demás y esperar el turno para hablar son habilidades esenciales para la escuela.

En familia, podrían poner en práctica estas habilidades de comunicación:

- **A la hora de comer.** Las comidas familiares son ideales para enseñar habilidades de conversación. Deles a los miembros de la familia una oportunidad para contar algo sobre su día. No permita que nadie hable mientras alguno de ellos está hablando.
- **A la hora de los cuentos.** Leer en voz alta le da a su hijo práctica para escuchar y prestar atención.

Haga preguntas sobre el cuento. “¿Puedes decirme qué parte del cuento te agradó más?” “¿El cuento te recuerda a otros cuentos que hemos leído?”

- **A la hora de jugar.** Los juegos como Simón dice han existido desde siempre porque son divertidos y les enseñan a los niños pequeños a escuchar con atención. Muchos juegos de mesa animan a los niños a hablar, escuchar y turnarse. También podrían cantar las canciones favoritas de su hijo usando la sílaba “la” en lugar de cantar la letra. Vea si su hijo puede escuchar con atención y adivinar qué canción está cantando.