

Ayudando a los Niños a Aprender

Consejos que las Familias Pueden Usar para Ayudar a los Niños a Salir Mejor en la Escuela



Mayo 2024

Family and School Partnerships
Fairfax County Public Schools

Mantenga la motivación de su hijo para aprender todo el verano

Cuando su hijo *quiere* aprender, toda experiencia se convierte en una fuente de aprendizaje. Alimentar la motivación interna garantizará que su hijo siga aprendiendo y desarrollando habilidades valiosas para el jardín de infantes y más adelante.

Para fomentar el interés en el aprendizaje este verano:

- **Escoja actividades** que ofrezcan un pequeño reto además de diversión. Los niños se esfuerzan más cuando una actividad capta su atención. Al practicar el conteo, por ejemplo, pídale a su hijo que cuente algo que se mueva, como las hormigas de la acera o burbujas al soplarlas. Recuerde que las tareas no deben ser tan difíciles que su hijo quiera abandonarlas. Los avances y el éxito son lo que motiva a los niños a seguir intentando.
- **Dé algo de libertad** para el aprendizaje independiente. Dele a su hijo muchas oportunidades para que resuelva problemas. Proporcione juguetes simples, como bloques, disfraces y figuras de acción, que impulsen a su hijo a crear distintas maneras de jugar.
- **Desarrolle la confianza de su hijo.** Ayude a su hijo a reconocer logros y a sentirse capaz. A veces, en lugar de elogiarlo, pregúntele, "¿Cómo crees que lo hiciste?" Luego, dígame a su hijo que está de acuerdo con su evaluación positiva.



Llene el verano de su hijo de lectura

Rodear a su hijo de cosas interesantes para leer y hacer que las actividades de lectura formen parte de su día a día es una manera importante de fomentar la preparación para la lectura. Para que su hijo lea de forma participativa durante el verano:

- **Haga cambios.** Lean en distintos momentos y en distintos lugares para añadir variedad. Lean al aire libre en pijama en una tarde cálida o durante el desayuno un sábado por la mañana.
- **Enséñele a su hijo** palabras nuevas. "Construyamos un fuerte *espacioso* con los almohadones del sofá con espacio para nosotros". "Ese chiste me hizo *desternillar* de risa".
- **Busquen palabras** en el camino. ¿Puede su hijo encontrar un letrero que diga *salida*?
- **Actualice el material de lectura.** Vayan con frecuencia a la biblioteca. Guarde y lean folletos publicitarios y correo basura, "Mira, acá dice que las fresas están en oferta". Ayude a su hijo a crear libros al dictarle cuentos a usted y hacer dibujos que acompañen el texto.
- **Escríbanles a amigos** de la escuela. Ayude a su hijo a enviar mensajes y a leer las respuestas. Enviar y recibir correspondencia es una manera divertida de desarrollar las habilidades de lectura.

Ofrezca alimentos saludables

Las investigaciones muestran que una dieta equilibrada fomenta la atención y la concentración, la memoria, el comportamiento, los puntajes en los exámenes y el desempeño académico. Es más probable que los niños pequeños coman alimentos saludables si sus familias:

- **Proporcionan opciones.** "¿Quieres zanahorias o rodajas de pimiento como aperitivo?"
- **Hacen que sea divertido.** Corte la comida en formas para hacer caras sonrientes.
- **Les permiten ayudar.** A los niños les entusiasma más comer alimentos si ayudaron a prepararlos.



Consulte el buscador de lugares de comidas de verano de la USDA en www.fns.usda.gov/meals4kids para obtener información sobre asistencia alimentaria durante el verano.

Fuente: "Winning the War: How to persuade children to eat more veggies," K-State News, Kansas State University.

Lleve el aprendizaje de viaje

¿Viajarán este verano? Considere llevar:

- **Una placa para horno** para que su hijo use como escritorio para colocar letras magnéticas o colorear.
- **Una bolsa** de cereales de colores. Su hijo puede contarlos, clasificarlos y luego comerlos.

Saboree los logros del preescolar

Su hijo preescolar ha aprendido un montón este año. Tómese tiempo para hablar sobre el tema con él. Comenten:

- **Las cosas que salieron bien.** ¿Qué fue lo que más disfrutó su hijo sobre la escuela preescolar? ¿Qué le divirtió aprender?
- **Los hábitos escolares.** Hablen sobre los comportamientos y las rutinas escolares. ¿Qué aprendió su hijo sobre ser un buen estudiante?
- **Las metas de aprendizaje.** ¿Qué quiere lograr su hijo el próximo año?





¿Cómo hago que mi hijo acepte 'no' como respuesta?

P: A mi hijo de cuatro años le encanta ponerme a prueba. Cuando digo "no", grita "¡sí!" ¿Cómo puedo hacer para que mi hijo se comporte?

R: Con frecuencia, cuando los niños ponen a los adultos a prueba, es su forma de preguntar "¿Realmente sientes lo que dices?" Es natural que los niños se hagan estas preguntas, y es importante que los adultos les respondan sabiamente.

Estas son tres claves del éxito:

- 1. Sea justo.** Antes de establecer una regla o hacer un pedido, piénselo. ¿Es adecuado para su hijo? ¿Está esperando mucho o muy poco? Es mejor establecer algunas reglas importantes en lugar de muchos límites pequeños. Luego, explíquelos claramente. "No comemos dulces antes de cenar porque no tendríamos espacio en la panza para los alimentos sanos que necesitan nuestro cuerpo y nuestro cerebro".
- 2. Sea firme.** Una vez que haya aplicado una regla, atégase a ella a pesar de las quejas de su hijo. Si le tienta darse por vencido, considere el mensaje que eso daría, "Cuando digo no, lo que quiero decir es 'Si me lo suplicas, cambiaré de idea'". Cambie las reglas solo si su hijo demuestra madurez, no por protestas.
- 3. Sea constante.** La repetición es reconfortante para los niños. Se dan cuenta de que pueden contar con que las cosas irán de una cierta manera. Si nunca le da dulces antes de cenar, su hijo aprenderá que "Nada va a hacer que mamá cambie de idea. Será mejor que cene, y a lo mejor luego podré comer un dulce".



Cuestionario Para Padres

El aprendizaje, ¿está incluido en el menú a la hora de comer?

Las comidas en familia ofrecen muchas oportunidades para enseñarles a los niños de manera divertida. ¿Le sirve a su hijo preescolar algo más que comida a la hora de comer? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- 1. ¿Involucra** a su hijo en la preparación de la comida, incluso para medir, verter y mezclar?
- 2. ¿Le asigna** a su hijo responsabilidades para la hora de la comida, como contar servilletas y colocarlas en la mesa?
- 3. ¿Habla** sobre temas en la mesa sobre los que su hijo pueda contribuir? ¿Le hace preguntas específicas a su hijo?
- 4. ¿Le exige** a los miembros familiares que apliquen modales en la mesa, como decir *por favor* y masticar con la boca cerrada?
- 5. ¿Refuerza** las cosas que su hijo está aprendiendo en la escuela preescolar? "Esta servilleta es un cuadrado".

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas sí, usted está enriqueciendo las comidas en familia con oportunidades de aprendizaje. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.

"La familia es la primera escuela para los niños pequeños, y los padres son modelos poderosos".
—Alice Sterling Honig

Asegúrese de que aprender en el verano sea seguro

Los niños aprenden mucho explorando y probando nuevas habilidades. Mientras fomenta la exploración este verano, garantice la seguridad mediante la prevención de accidentes, especialmente:

- **Cerca del agua.** No le dé nunca la espalda a su hijo cuando esté cerca del agua.
- **Al sol.** Pídale a su hijo que use un gorro, gafas de sol y protector solar al aire libre.
- **En el patio de juegos.** Revise los equipos para verificar que sean seguros. Idealmente, las superficies al nivel del piso deberían ser blandas, no de cemento.
- **Cerca de herramientas.** Mantenga a su hijo alejado de los objetos afilados o peligrosos, como cortacéspedes y parrillas.

Piensen juntos sobre el arte

Hacer arte es una actividad de pensamiento para su hijo. Para impulsarlo:



- **Haga pregunta.** Si su hijo quiere dibujar un gato, pero no sabe cómo hacerlo, dígame, "¿Cuál es la parte más grande del gato? ¿Cuántas patas tienen los gatos?"
- **Permita que su hijo tome decisiones.** Ofrezca opciones de útiles, colores y actividades.
- **Hable con su hijo sobre sus creaciones.** "¿Cómo hiciste esto?" "¿Cómo te hace sentir?"

Planifique tiempo libre de pantallas

Pasar más de una hora por día de tiempo frente a las pantallas está vinculado con una tasa más alta de problemas de conducta y un desarrollo deficiente del vocabulario en niños pequeños. Para evitar el uso excesivo de pantallas, cree un cronograma y respételo. Luego, haga que sea fácil elegir actividades libres de pantallas. Por ejemplo, lleve libros a todos lados. Si tienen que esperar, dele a su hijo un libro en lugar de un dispositivo digital.

Fuente: S.K. Mupalla y otros, "Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management," *Cureus*, Springer Nature.

Ayudando a los Niños a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Copyright © 2024, The Parent Institute®,

una división de PaperClip Media, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com