



## Despierte la creatividad de su hijo con tarjetas de San Valentín caseras

**E**ste Día de San Valentín, regáله a su hijo arte y creatividad. Siéntese con su hijo preescolar y hagan tarjetas de San Valentín divertidas y artísticas. Podrían:

- **Pegar un trozo de tela con textura** en una mesa con cinta adhesiva. El encaje es una buena opción. Coloque una hoja de papel blanco delgada arriba. Dele a su hijo un crayón rojo para que lo frote sobre la hoja blanca para que aparezca la textura de la tela que está debajo. Luego, doble la hoja y transfórmela en una tarjeta o recórtela con forma de corazón y péguela en el frente de una tarjeta.
- **Pintar superficies poco usuales.** Por ejemplo, su hijo podría pintar papel aluminio con pintura roja espesa. Recorte el papel aluminio pintado

- con forma de corazón y péguelo en una hoja de papel doblada al medio.
- **Recortar corazones.** Pídale a su hijo que calque y coloree los corazones. Muéstrole cómo superponer las formas para armar diseños diferentes. Su hijo también puede usar formas para hacer personas o animales. Experimente con distintos materiales para calcar, como pintura y tiza.
- **Crear un corazón tejido.** Ayude a su hijo a recortar un corazón de cartulina resistente. Use una perforadora para hacer agujeros a lo largo de los bordes del corazón. Luego dígame a su hijo que pase un trozo de lana o una cinta colorida por los agujeros.
- **Retar a su hijo** a pensar otras maneras de hacer tarjetas de San Valentín juntos. ¡Todo vale!

## Los hábitos de sueño saludables fomentan el éxito



Las investigaciones nuevas sugieren que los niños que duermen durante al menos 10 horas en la noche de

forma regular tienen más facilidad para hacer la transición al jardín de infantes. Estos niños experimentan un mayor éxito en el desarrollo emocional, el compromiso con el aprendizaje y el desempeño académico durante el jardín de infantes.

El estudio reveló que dormir siestas para compensar el menor número de horas de sueño en la noche no producía el mismo efecto.

Para ayudar a su hijo a dormir al menos 10 horas todas las noches:

- **Siga un cronograma.** Aplique una hora fija para acostarse.
- **Fomente la actividad física.** El ejercicio y el aire fresco ayudan a los niños a dormir mejor.
- **Ponga un límite** para la cantidad de horas que su hijo pasa frente a la pantalla. Los niños deberían evitar las pantallas durante la hora previa a irse a dormir.
- **Siga una rutina nocturna.** Su hijo podría bañarse, leer o escuchar un cuento y hablar del día.
- **Haga que su hijo se sienta seguro.** Coloque una luz de noche en la habitación y dígame que usted se asomará periódicamente.

**Fuente:** D.M. Teti y otros, "Sleep Duration and Kindergarten Adjustment," *Pediatrics*, American Academy of Pediatrics.

# Animar a su hijo a hacer preguntas promueve el aprendizaje



Los aprendices activos no solo absorben el conocimiento. Siempre intentan descubrir más cosas.

La mayoría de los niños preescolares lo logran haciendo muchas preguntas de forma constante.

A pesar de que esas preguntas a veces son frustrantes para los padres, son una parte esencial del desarrollo de los niños. Entonces, anime a su hijo a seguir haciendo preguntas que lo lleven a aprender. Siga estos pasos:

- **Juegue a juegos de adivinanzas**, como el veo veo. Pídale a su hijo que piense en un objeto de la habitación que ambos puedan ver. Explique que usted hará preguntas para adivinar qué es. “¿Es azul? ¿Está en el suelo? ¿Se puede comer?” Cuando su hijo entienda el juego, inviertan los roles. Piense en un objeto y pídale que haga preguntas para adivinar qué es.

- **Escoja una categoría.** Por ejemplo, diga: “Las aves vuelan. ¿Puedes decirme algo más que vuele?” o “¿Qué animal dice *Mu*?” Si su hijo responde correctamente, siga adelante. “¿Cómo hace el cerdo?” Dele a su hijo la oportunidad de hacer preguntas también.
- **Lean libros juntos que contengan preguntas**, como *¿Qué pasaría si...?* de Laura Vaccaro Seeger. Señale que cada vez que el personaje hace una pregunta, aprende algo nuevo.

**Fuente:** L. Noda y otros, *Off to a Great Start*, Wright Group, una división de The McGraw-Hill Companies.

**“El arte y la ciencia de hacer preguntas son la fuente de todo conocimiento”.**

—Thomas Berger

# Cinco pasos que pueden ayudarlo a abordar el mal comportamiento



El mal comportamiento no es nada agradable, pero es normal entre los niños preescolares. Es una de las formas en las que

descubren qué es exactamente lo que usted espera de ellos.

Para ayudar a su hijo a aprender a portarse bien:

1. **Establezcan reglas familiares juntos.** Hable con él sobre la importancia de que haya reglas. Cree con su hijo una lista corta de reglas que deberían seguir los miembros de la familia. Tenga en cuenta el punto de vista de su hijo, pero recuerde que usted toma la decisión final.
2. **Sea firme, justo y constante.** Una vez que decida cuáles son las reglas más importantes, hágalas cumplir. Al disciplinar a su hijo, siempre

recuerde hacerlo de una manera respetuosa y amorosa.

3. **Use consecuencias.** Los resultados naturales y lógicos ayudan a los niños a aprender de los errores. Si su hijo deja un juguete afuera y se arruina con la lluvia, no lo reponga rápidamente.
4. **Ofrézcale opciones.** Pregunte “¿Quieres cenar judías verdes o brócoli esta noche?” en lugar de “Tienes que comer verduras esta noche”. Dele únicamente opciones que a usted le parezcan bien.
5. **Recompense el comportamiento positivo** con elogios y tiempo juntos. Su hijo preescolar pronto se dará cuenta de que el comportamiento positivo lleva una mayor atención que el mal comportamiento.

# ¿Está ayudando a su hijo a aprender cuando juega?



La hora del juego les da a los niños pequeños la oportunidad de explorar, pensar de manera creativa y aprender

habilidades nuevas. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está ayudando a su hijo preescolar a aprender a través del juego:

1. **¿Habla con su hijo y lo escucha mientras juega?**
2. **¿Fomenta el juego creativo**, como inventar historias y hacer proyectos artísticos?
3. **¿Ayuda a su hijo a desarrollar los músculos grandes y pequeños con actividades tales como correr, saltar, pintar y armar rompecabezas?**
4. **¿Ayuda a su hijo a poner en práctica habilidades sociales tales como compartir, turnarse o usar frases como *por favor* y *gracias*?**
5. **¿Destina tiempo a leer todos los días y elige libros que su hijo quiere leer una y otra vez?**

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está llenando la hora del juego de su hijo con oportunidades de aprendizaje. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas que figuran en el 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](http://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.

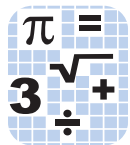
Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

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



La primera infancia es un gran momento para mostrarle a su hijo que las matemáticas no solo son divertidas, sino que también son una parte natural de su vida diaria. Casi todo lo que hacemos tiene que ver con las matemáticas.

Cada vez que nos vestimos, por ejemplo, seguimos una secuencia. Esa es una habilidad matemática básica.

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

- **Buscar números en todos lados.** Busquen juntos números que su hijo sepa. Si su hijo todavía no reconoce los números, señálelos. “¡Ese cartel grande tiene el número 2 y el número 5!”
- **Estimar.** Dígale a su hijo: “Creo que puedes terminar este sándwich en 10 bocados. Veamos si es así”. Luego

ayúdelo a contar los bocados a medida que los va dando.

- **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. Eso es un patrón”.
- **Tener una “forma del día”.** Por la mañana, muéstrele a su hijo una forma, como un círculo. Durante todo el día, señale los círculos que vea. Felicite a su hijo cuando señale uno.
- **Seguir secuencias.** A los niños preescolares les encantan las rutinas y saber qué va a suceder a continuación. Hable sobre el día que tiene por delante. “Primero, te llevaré a la escuela preescolar. Cuando termine la escuela, la abuela te va a buscar. Luego, irás a su casa a jugar”.

# Use las oportunidades diarias para enseñarle a su hijo a ser respetuoso



Mostrar respeto no es solo algo agradable que deben hacer los niños. Es un principio según el cual hay que vivir. Los niños respetuosos y amables se llevan mejor con otros. Les va a mejor en la escuela y ayudan a hacer del mundo un lugar mejor.

Para enseñar un comportamiento respetuoso:

- **Explíquele a su hijo** que hay muchas personas diferentes en el mundo. Tienen sus propios pensamientos, sentimientos y necesidades.
- **Ensayen cómo actuar** antes de cada acontecimiento: cómo comportarse en una obra de teatro o una fiesta de cumpleaños, o cómo hacerle preguntas al maestro.
- **Señale los sentimientos** de los demás. “José está triste. ¿Qué crees que lo hará sentir mejor?”
- **Hable sobre las diferencias.** Las personas de diferentes culturas y

los niños con diferentes gustos hacen que la vida sea más interesante.

- **Muestre respeto** por las personas en sus interacciones diarias.
- **Promueva la paciencia.** Si su hijo lo interrumpe mientras está en el medio de una conversación, diga: “Espera, por favor. Estoy hablando por teléfono”.
- **Practiquen cómo turnarse** cuando juegan o hablan.
- **Haga un juego de roles** sobre cómo decirles *no* a los compañeros de juego.
- **Ponga todo en perspectiva.** Es importante que los niños sepan que no son el centro del universo. Los deseos y las necesidades de los demás también son importantes.
- **Note cuando su hijo preescolar** considere los sentimientos de los demás y felicítelo.

Fuente: B. Conner, *The Parent's Journal Guide to Raising Great Kids*, Bantam Books.

**P:** A fin de mes, tengo que decidir si voy a inscribir a mi hijo en el jardín de infantes o en otro año de preescolar. No estoy seguro de si mi hijo estará listo para el jardín de infantes. ¿Qué debo tener en cuenta para tomar esta decisión?

## Preguntas y respuestas

**R:** Usted no está solo. Muchos padres se preguntan si sus hijos tienen la madurez suficiente para lograr que el año en el jardín de infantes sea exitoso. Una razón podría ser que se estén enfocando excesivamente en el aspecto académico.

Las destrezas académicas no son lo único que necesitan los niños para comenzar el jardín de infantes. Entonces, ¿qué más necesitan? Los tres elementos clave del éxito en el jardín de infantes son:

1. **El autocontrol.**
2. **Las habilidades sociales.**
3. **El entusiasmo por aprender.**

Los niños que tienen estas características, o que están avanzando hacia ellas, deberían ser capaces de:

- **Esperar su turno.**
- **Seguir las instrucciones** de su maestro preescolar y otros adultos.
- **Controlar las emociones** fuertes contando hasta 10 o respirando profundo cinco veces.
- **Llevarse bien** con sus compañeros y sus amigos.
- **Trabajar por su cuenta** en proyectos de la clase con las indicaciones del maestro.
- **Concentrarse en una tarea** durante algunos minutos.
- **Poder ocuparse** de necesidades personales básicas, como colgar sus abrigos o ir al baño.
- **Sentarse sin moverse** y disfrutar al escuchar a un adulto leer un cuento.

Si no está seguro de si su hijo estará listo para comenzar el jardín de infantes o si le preocupa su desarrollo, pida una cita con su maestro o con su pediatra para hablarlo.

# Aventuras en el jardín de infantes

## Actividades que desarrollan habilidades auditivas



Los estudiantes que tienen habilidades de audición sólidas suelen ser mejores para hablar, socializar y comunicarse

con los demás.

Para reforzar la capacidad de audición de su hijo de jardín de infantes, ofrézcale oportunidades para practicar de forma atractiva. Anime a su hijo a:

- **Ayudar en casa.** Seleccione tareas que le interesen a su hijo. Tal vez a su hijo le agrade poner la mesa o regar las plantas. Luego, dele algunas instrucciones específicas. “Llena la regadera. Toca la tierra. Si está seca, riega la planta”.
- **Contar cuentos.** Lea o cuénteles un cuento con varios detalles a su hijo varias veces. Luego, finja que usted no recuerda una parte. ¿Puede su hijo completar el cuento? Es posible que le sorprenda lo bien que escuchó y lo mucho que recuerda del cuento.
- **Jugar a Simón dice.** Siempre es divertido desarrollar habilidades de audición con este juego clásico. A los niños les encanta escuchar las instrucciones de Simón (“Simón dice que levantes la mano derecha”) y hacer lo que dice. Cuando no se nombra a Simón en la orden (“Levanta la mano derecha”), los niños deberán ignorarla.
- **Aprender a jugar** a juegos de mesa nuevos. Los juegos de mesa tienen reglas que generalmente deben repetirse. Pero no hay problema: esto le da a su hijo la oportunidad de escuchar. Solo asegúrese de que su hijo también disfrute el juego y se divierta.

## Enfóquese en la salud de su hijo para apoyar la asistencia escolar

El invierno es una estación en la que muchos niños contraen resfriados, gripe, COVID y otras enfermedades. Como resultado, pierden días de escuela y aprendizaje.

Aunque es imposible *evitar* que su hijo se enferme, puede seguir ciertos pasos para que haya más probabilidades de que se mantenga saludable y no falte a la escuela. Además de seguir los protocolos de COVID:

- **Manténgase al día** con los controles médicos de su hijo.
- **Asegúrese de que su hijo** use prendas de protección adecuadas cuando hace frío. Se pierde una gran cantidad de calor corporal por la cabeza, por lo que usar un gorro es una gran idea para los días fríos.
- **Pídale a su hijo** que se lave las manos con frecuencia, como antes de las comidas, después de usar el baño y al llegar a casa de la escuela.



De esa manera podrá evitar la propagación de muchas enfermedades.

- **Evite exponer a su hijo** a las personas que están enfermas. Los miembros de la familia que estén enfermos deberían limitar el contacto.

## Enséñele a su hijo a resolver los conflictos pacíficamente



La capacidad para resolver conflictos pacíficamente es una habilidad social que mejora el entorno de aprendizaje escolar para todos.

Para ayudar a su hijo de jardín de infantes a aprender:

- **No permita las peleas físicas.** Si su hijo golpea a otro niño u otro niño lo golpea a él, sepárelos de inmediato. Diga: “No golpeamos”.
- **Dé ejemplos** de palabras pacíficas que puede usar su hijo en lugar de golpear o pelear. “Por favor, ahora es mi turno”.
- **Enséñele a su hijo** a decir “¡Basta!” cuando otro niño lo provoque. Si

el otro niño no se detiene, su hijo deberá contarle la situación a un adulto.

- **Sugiera alternativas** cuando su hijo esté molesto o necesite hacer algo para calmarse. Algunas alternativas a los golpes y las peleas que se pueden hacer al aire libre son correr, saltar o incluso gritar fuerte. Las actividades para hacer adentro incluyen hacer un “dibujo de enojo” o golpear un almohadón. Incluso usted puede establecer la regla de que “solo se puede golpear almohadones”.

**Fuente:** J.L. Roehlkepartain y N. Leffert, Ph.D., *What Young Children Need to Succeed: Working Together to Build Assets From Birth to Age 11*, Free Spirit Publishing.