

Primera Infancia

Los Padres

¡hacen la diferencia!

Region 16 ESC Title III Program



Ayude a su hijo a aprender sobre culturas y tradiciones

Adoptar las tradiciones familiares podría mejorar la vida de su hijo preescolar y ayudarlo a apreciar quién es y lo que tiene. Y cuando comparta su herencia familiar, ayude a su hijo a apreciar que muchas personas provienen de diferentes contextos y tienen tradiciones que son importantes para ellos.

Para promover la conciencia cultural:

- **Muéstrele a su hijo fotografías** y recuerdos de su pasado familiar. A los niños les encanta ver fotos de sus padres y abuelos cuando eran niños.
- **Prepare un plato** que represente los orígenes de su familia. Pídale a su hijo que lo ayude. Es más probable que los niños prueben alimentos nuevos si ayudan a prepararlos.

- **Lea libros** sobre niños de culturas y países diferentes. Comenten los libros juntos. Señale algunas semejanzas: “A esta niña le agrada jugar al fútbol, ¡igual que a ti!” También señale diferencias: “Ella habla un idioma distinto al nuestro”.
- **Preséntele a su hijo** distintos grupos de personas y fomente las amistades con niños de diversos orígenes.
- **Sea un buen modelo a seguir.** Use palabras amables cuando hable de los demás y evite usar estereotipos. Corrija gentilmente a su hijo si hace algún comentario inapropiado.

Fuente: K. Alvy, *The Positive Parent: Raising Healthy, Happy and Successful Children, Birth-Adolescence*, Teachers College Press and Center for the Improvement of Child Caring.

Cuatro maneras de reforzar la autoestima



La autoestima positiva es uno de los pilares del éxito académico.

Los niños que se sienten seguros y capaces están orgullosos de sus habilidades y quieren dar lo mejor de sí mismos.

Para mejorar la imagen que su hijo preescolar tiene de sí mismo:

1. **Pídale su opinión.** “¿Qué verdura deberíamos comer hoy en la cena, arvejas o brócoli?” “¿Cuál es el mejor programa de televisión para niños?” “¿Cuál es el mejor lugar al que hemos ido juntos?” Pídale a su hijo su opinión sobre este tipo de temas y mucho más.
2. **Respete sus intereses.** No siempre tiene que participar. A menudo, basta con decir algo como “Veo que te agrada mucho jugar con tus carros”.
3. **Pídale ayuda.** Sentirse competente aumenta el coraje para probar cosas nuevas. Pídale a su hijo que lo ayude con pequeñas tareas domésticas.
4. **Valore su compañía.** Lleve a su hijo a hacer un recado o a pasear y dígame que se alegra de que esté con usted.

Fuente: K. DeBord, Ph.D., “Self-Esteem in Children,” North Carolina Cooperative Extension, North Carolina State University and North Carolina A&T State University.

Las manualidades fortalecen las habilidades y la creatividad



San Valentín es una estupenda oportunidad para que usted y su hijo pasen tiempo juntos haciendo tarjetas. Los

niños preescolares se benefician de hacer tarjetas de San Valentín porque el proceso es creativo, trabajan las habilidades motrices finas y aprenden el valor de hacer algo bueno por alguien.

Considere las siguientes manualidades de San Valentín:

- **Tarjetas con las huellas de la mano.** Ayude a su hijo a recortar varios corazones grandes en cartulina. Sumerja la palma de la mano de su hijo en una pintura no tóxica y ayúdelo a dejar una huella en cada corazón. Escriba un mensaje como “Mi corazón en tus manos”. Pídale a su hijo que firme con su nombre.
- **Galletas de San Valentín.** Para su hijo será divertido hacer y regalar

galletas con forma de corazón. Deje que lo ayude a medir y cocinar. Luego, decórenlas como quieran.

- **Títeres con forma de corazón.** Recorte un corazón en una caja de cereales vieja. Permítale a su hijo decorar el corazón con crayones, purpurina o pintura. Pídale que pegue trozos de tela, cinta, lentejuelas o cuentas. Luego ayúdelo a pegar el corazón a un extremo de un palito de madera para crear su propio títere.
- **Corazones con limpiapipas.** Ayude a su hijo a enhebrar cuentas en un limpiapipas. Luego, dele forma de corazón y una los dos extremos.

“Ningún acto de bondad, por pequeño que sea, se desperdicia”.

—Esopo

Fomentar el respeto en los primeros años es eficaz según estudios



Con el tiempo, los niños se vuelven respetuosos no solo porque es lo correcto, sino porque entienden cómo se siente ser respe-

tado. Se dan cuenta de que es agradable que les pidan algo educadamente, que les agradezcan y que los traten bien. Para aprender eso necesitan la ayuda de sus padres y familiares.

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 marca una diferencia. Por ejemplo, “Ese niño está llorando. ¿Por qué crees que está triste?” O “El abuelo está frunciendo el ceño. ¿Cómo crees que se siente?” Estas conversaciones le dan a su hijo oportunidades para ser comprensivo.

- **Las conversaciones** sobre los sentimientos brindan beneficios a largo plazo. Hablar con su hijo ahora podría ayudarlo durante muchos años, incluso cuando llegue a la escuela primaria, donde tener habilidades sociales positivas hará que le resulte más fácil llevarse bien con sus compañeros de clase y los maestros.
- **Ser un modelo a seguir positivo** es importante. Al hablar sobre las emociones de los demás, use un tono cálido. Las investigaciones sugieren que esto aumenta la cooperación de los niños. Tengan en cuenta que además de hablar de las emociones de la vida real, 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 impulsando la habilidad de su hijo para aprender?



Los niños pequeños quieren aprender por naturaleza. Pero cuánto aprenden depende en gran medida de sus familias.

¿Está haciendo cosas que estimulan el aprendizaje de su hijo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Desarrolla** las habilidades de pensamiento de su hijo pidiéndole que lo ayude a resolver problemas? Haga preguntas como “¿Cuál es la mejor manera de ...?”
2. **¿Anima** a su hijo a usar todos sus sentidos: la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato?
3. **¿Ayuda** a su hijo a tener experiencias nuevas, como hacer un tour virtual de un museo de arte juntos?
4. **¿Le sugiere** a su hijo que se siente en una mesa o un escritorio cuando está trabajando en algo? Esto podría ayudarlo a concentrarse en lo que está haciendo.
5. **¿Anima** a su hijo a hacer preguntas? Podrían buscar las respuestas juntos.

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está estimulando el aprendizaje 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. ISSN: 1523-1305

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 © 2021, 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.

Los estudios revelan que dormir siestas puede mejorar el aprendizaje



Usted no es el único al que le vendría bien una siesta. ¡A su hijo también! Según las investigaciones, a los niños pequeños que

duermen la siesta con frecuencia les resulta más fácil aprender cosas nuevas. Además, la memoria de los niños que duermen la siesta es más sólida, por lo que retienen mucho mejor lo que han aprendido. Eso se debe a que, mientras dormimos, el cerebro “vuelve a reproducir” lo que incorporó ese día y crea recuerdos sólidos.

Lamentablemente, muchos niños dejan de dormir la siesta cuando alcanzan la edad preescolar. Y es una pena, porque los niños de esa edad necesitan entre 11 y 13 horas de sueño por día, y es posible que no duerman esa cantidad de horas por la noche. Las siestas son una muy buena manera de compensar las horas de sueño que les faltan.

Para animar a su hijo a dormir la siesta:

- **Cree una rutina.** Asegúrese de que su hijo se despierte a la misma hora

todas las mañanas y que se acueste a la misma hora por la noche, independientemente de si tiene que ir a la escuela preescolar todos los días o no. También establezca un horario fijo para la siesta. Cuanto más constantes sean sus hábitos de sueño, mejor descansado estará.

- **Ofrézcale un entorno tranquilo.**

Es posible que su hijo tenga dificultades para dormir si la televisión lo distrae o si todas las luces están encendidas. Apáguelas y considere poner música tranquila de fondo. Un ambiente relajante es ideal para la siesta.

- **Limite el consumo de cafeína.**

No, su hijo no consume café. ¿Pero bebe refrescos o té helado, o come chocolate y otros dulces? No permita que estos inhibidores del sueño interfieran con su descanso.

Fuente: M. Sandoval y otros, “Words to Sleep On: Naps Facilitate Verb Generalization in Habitually and Non-habitually Napping Preschoolers,” *Child Development, Society for Research in Child Development.*

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



Claro, quiere elogiar a su hijo cuando aprende algo nuevo, pero tenga cuidado con *cómo* lo hace.

Si celebra lo inteligente que es, 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 son inteligentes. Esto significa que podrían estar más dispuestos que otros niños a hacer trampa en los juegos y otras actividades.

Esto no significa que darle palmaditas en la espalda a su hijo por un trabajo bien hecho lo convertirá en un tramposo, pero debería prestar atención a *cómo* lo elogia y *por qué* cosas lo elogia.

Al elogiar a su hijo:

- **Evite los rótulos.** Evite el impulso de decirle que él es el “inteligente”, mientras que su hermano es el “creativo” o el “deportista”. Si su hijo siente que su identidad está ligada a un rótulo, podría intentar preservar ese rótulo a cualquier costo.
- **Céntrese en el esfuerzo** y no en el talento. ¿Se esforzó en un proyecto de arte? Felicítelo por sus acciones. “¡Pintaste con mucho cuidado!” No lo atribuya a una habilidad innata diciendo: “Eres siempre tan bueno con el arte”. Si lo hace, es posible que su hijo crea que siempre debe ser bueno en eso.

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

P: Cuando mi hijo era pequeño, pensaba que era el niño más valiente y extrovertido del mundo. Un año más tarde, cambió por completo. Lloro cuando salgo de casa. Le dan miedo los payasos, los monstruos y la oscuridad. ¿Qué pasó con mi niño despreocupado?

Preguntas y respuestas

R: Su hijo ha atravesado una nueva fase del desarrollo cognitivo. Cuando los niños son pequeños, no tienen muchos miedos porque simplemente no se les ocurre que deberían estar asustados. Todavía no tienen la capacidad de preguntarse si los monstruos podrían ser reales o si podría haber algo al acecho en la oscuridad.

Sin embargo, ahora puede considerar todo tipo de posibilidades, y algunas lo asustan. Incluso podría preocuparse de que usted o él salgan heridos si se separan, que probablemente sea el motivo por el cual no le agrade que lo deje.

Es probable que estos temores no duren mucho tiempo. Para la mayoría de los miedos, la atención y la tranquilidad ayudarán a su hijo a sobrellevar la situación.

Para promover una sensación de seguridad:

- **Controle lo que ve** en videos y TV. 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.
- **Dígale a su hijo, “Te quiero** y te mantendré a salvo, incluso mientras duermes”.
- **Use técnicas lúdicas.** Si a su hijo le encanta fingir, rocíe un “spray antimonstruos” (una botella de agua mezclada con un chorro de perfume) en su habitación por la noche. O revise los armarios y los cajones antes de apagar la luz. Coloque una luz en su habitación.

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

Aventuras en el jardín de infantes

Enséñele a su hijo a escuchar y a hablar cuando sea su turno



Escuchar a los demás y esperar el turno para hablar son habilidades esenciales para la escuela. Si 25 estudiantes hablaran

al mismo tiempo constantemente, los niños nunca aprenderían.

Si alienta a su hijo a hablar y escuchar de forma educada en casa y da el ejemplo, será más probable que las aplique también en un entorno escolar.

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

- **A la hora de comer.** Las comidas en familia son la oportunidad perfecta para que su hijo aprenda habilidades de conversación. Deles a los miembros de la familia la oportunidad de contar algo sobre su día. No permita que nadie hable mientras alguno de ellos está hablando.
- **A la hora de los cuentos.** Usted sabe que es importante leer con su hijo. Lo anima a aprender a leer. Pero también aprende a escuchar y a 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.

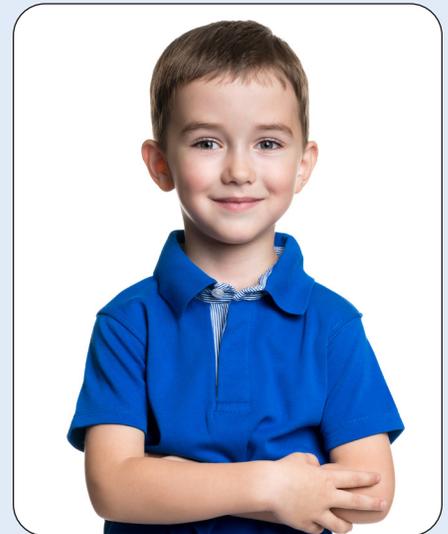
Apoye la independencia incipiente de su hijo de jardín de infantes

¿Puede creer que su hijo ya ha llegado a la mitad del año de jardín de infantes? Es posible que observe un gran cambio en él. Muchos niños parecen mucho más maduros luego de unos meses de educación y responsabilidades en el jardín de infantes.

Incluso cuando ayuda a su hijo con actividades de aprendizaje, puede alentar su nueva independencia.

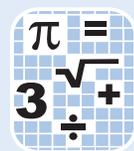
Exíjale que:

- **Se vista solo.** Está bien ayudarlo con los botones y los cordones.
- **Ordene lo que usó.** Debería guardar los libros y los juguetes cuando termine de usarlos. También debería mantener ordenado el espacio en el que hace el trabajo escolar.
- **Busque las cosas por sí mismo.** Dele un taburete firme. Guarde las cosas que necesitará, como los vasos, en cajones bajos que pueda alcanzar con facilidad.
- **Cuelgue su chaqueta** y guarde sus zapatos.



- **Ayude a preparar el desayuno** o el almuerzo. Su hijo podría colocar cereales en un bol, sacar la leche de la heladera y pelar un plátano. Para el almuerzo, podría preparar un emparedado simple.

Jugar con bloques refuerza las habilidades matemáticas de su hijo



Puede animar a su escolar de jardín de infantes a jugar con bloques para ayudarlo a sentar bases sólidas para matemáticas. Estas son algunas de las habilidades matemáticas que podría aprender:

- **Reconocer patrones.** Muchos conceptos matemáticos se basan en patrones. Su hijo practica cómo armar patrones cuando apila un bloque rojo, luego un bloque amarillo y luego otro bloque rojo. Cree un patrón y pídale a su hijo que lo copie. Luego permítale crear un patrón y cópielo.
- **Sumar y restar.** Para armar una torre, su hijo podría sumar un bloque o decidir que es demasiado grande y quitar un bloque. Esto también lo ayuda a aprender sobre los conceptos de *más* y *menos*. Pídale a su hijo que sume dos bloques a la torre, o que quite dos bloques. ¿La torre tiene *más* o *menos* bloques ahora?
- **Identificar las formas** y aprender a encastrarlas o apilarlas. Hágale preguntas a su hijo como “El bloque, ¿es un cuadrado o un rectángulo? Reconocer las formas es la base de la geometría y otras áreas matemáticas más avanzadas.