

Los Padres

Region 16 ESC Title III Program

¡hacen la diferencia!



Fortalezca las habilidades de preparación para el jardín de infantes

El verano es el momento ideal para asegurarse de que su hijo esté encaminado en la preparación para el jardín de infantes. Cuando los niños comienzan el jardín de infantes, les va mejor si tienen algunas habilidades básicas. Esto incluye la habilidad para:

- **Expresarse con claridad.**
- **Escuchar y prestar atención** durante períodos cortos.
- **Identificar algunos colores.**
- **Comparar y contrastar dos objetos.**
- **Trabajar con las manos.**
- **Ubicar las letras en una página** y saber que cuentan una historia.

Para promover estas habilidades necesarias:

- **Anime a su hijo a hablar.** Comenten lo que vea. Pídale que nombre objetos comunes. Señale colores. Hágale muchas preguntas.

- **Escuche a su hijo cuando habla.** ¿Expresa lo que piensa con claridad? ¿Puede volver a contar un acontecimiento en la secuencia correcta?
- **Permita que su hijo trabaje** con las manos. Dele oportunidades para desarrollar la motricidad fina. Anímelo a pintar y escribir. Muéstrelle cómo cerrar una cremallera o abotonar prendas.
- **Lean juntos todos los días.** Anime a su hijo a sostener los libros y dar vuelta las páginas. Anímelo a “leerle” a usted también.
- **Pídale a su hijo que clasifique** objetos. Pídale que clasifique los libros y los juguetes de su habitación. Antes de lavar la ropa, pídale que la ponga en pilas según el tipo o el color. Hable con él sobre las semejanzas y las diferencias entre dos objetos.

Mantenga activo el aprendizaje durante el verano



No es necesario que su hijo se sienta frente al escritorio para aprender este verano. Muchas actividades divertidas y simples lo mantendrán involucrado y motivado.

Estas son algunas actividades que podrían probar:

- **Convierta la hora de comer** en un momento de aprendizaje. Pídale a su hijo que clasifique utensilios o cuente platos. Enséñele sobre enteros, mitades y cuartos mientras dobla servilletas. Conversen durante la comida. El vínculo que se produce durante las comidas familiares beneficia a los niños social y académicamente.
- **Armen un álbum.** Ayude a su hijo a juntar objetos para armar un álbum de recuerdos del verano. Podría sumar fotografías o dibujos de sus experiencias.
- **Organicen un espectáculo.** Ser capaz de hablar frente a otros es una habilidad valiosa. Muéstrelle a su hijo cómo hacer títeres con calcetines o dígame que simplemente use animales de peluche y les dé vida. Ayude a su hijo a pensar en una situación, como visitar un amigo o irse de viaje. Luego, represéntenla usando títeres o muñecos. Pídale que practique el espectáculo frente a sus amigos u otros adultos.

Desarrolle la motricidad de su hijo con actividades físicas divertidas



Algunas veces, es fácil pasar por alto la importancia de la motricidad para alcanzar el éxito en la escuela. Pero asegurarse

de que su hijo preescolar esté lo más saludable posible es un paso esencial para ayudarlo a aprender. Los músculos, los huesos y las articulaciones desarrollados son los “impulsores” de la motricidad de su hijo.

El ejercicio es una manera importante de desarrollar la motricidad. El ejercicio también puede ayudar a su hijo a:

- **Reducir el estrés.** Su hijo estará más feliz, más tranquilo y podrá afrontar mejor los desafíos de la escuela y la vida.
- **Mantener un peso saludable.** Un niño cuyo peso está a un nivel saludable tiene mayores

probabilidades de mantener un peso saludable cuando sea adulto.

- **Dormir mejor.** Un niño bien descansado es un niño que está listo para aprender.
- Para mantener a su hijo en movimiento este verano, anímelo a:
- **Correr, caminar, saltar.**
 - **Participar en lecciones de natación.**
 - **Montar en triciclo o monopatín.**
 - **Hacer deporte,** como salir a patear una pelota de fútbol o rebotar una pelota de básquet.
 - **Jugar a la rayuela o a la mancha** con un amigo. Organice un concurso de equilibrio.

“Un viaje de mil millas comienza con un paso”.

—Lao Tzu

Ayude a su hijo a desarrollar un sentido de conciencia social



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

Los padres que suelen ser demasiado empáticos con los sentimientos problemáticos de sus hijos piensan que sus hijos están más adaptados socialmente que otros. Sin embargo, los maestros de esos niños consideran que están menos adaptados que sus compañeros.

¿Cuál es el motivo de esta discrepancia? Es posible que si los padres consienten a sus hijos cada vez que están de mal humor, los niños nunca se detengan a considerar que su estado de ánimo está poco justificado.

Eso no significa que debe ignorar los sentimientos de su hijo preescolar, sino que, en lugar de estar de acuerdo cada vez que sienta que ha sido perjudicado, resérvese su juicio y:

- **Pídale detalles.** Si su hijo dice que un amigo fue malo con él, averigüe más antes de salir en su defensa. Dígame: “Cuéntame qué ha sucedido”. De esa manera, lo estará animando a abrirse pero sin aceptar automáticamente que él es la víctima.
- **Póngalo a prueba.** Su hijo podría estar molesto porque perdió un partido, pero ¿fue realmente “injusto”, como dice? Presiónelo un poco. “¿Por qué fue injusto?” Si la realidad es que no ganó porque cometió algunos errores, señálelo. No recibió un trato injusto, simplemente cometió algunos errores. Es una lección difícil pero esencial.

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.

¿Está buscando maneras de ampliar el mundo de su hijo?



Es magnífico que los estudiantes preescolares disfruten de lugares y actividades que ya conocen. Pero también

necesitan experiencias nuevas para aprender acerca del mundo.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si le está dando a su hijo preescolar aventuras de aprendizaje interesantes:

1. **¿Tiene** el hábito de probar cosas nuevas en familia, como comidas o deportes interesantes?
2. **¿Va** a lugares nuevos con su hijo, como lugares históricos al aire libre y parques?
3. **¿Va** a la biblioteca con frecuencia para que su hijo tenga muchos libros nuevos para leer?
4. **¿Planifica** oportunidades para que su hijo conozca amigos nuevos y juegue con ellos, incluso si tiene que hacerlo virtualmente?
5. **¿Le pide** a su hijo que participe en actividades nuevas, como cocinar y pintar con los dedos?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está haciendo un buen trabajo al enseñarle a su hijo sobre el mundo. 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.

Las tareas domésticas fomentan la responsabilidad de su hijo



¿Cómo puede hacer para conseguir que su hijo preescolar haga las tareas domésticas de buena gana?

A la mayoría de los niños les encanta hacer un plan y llevarlo a cabo. Por lo tanto, involucre primero a su hijo en una lluvia de ideas sobre lo que es necesario hacer en la casa y cuándo. Luego:

- **Dele opciones a su hijo.** Hagan juntos una lista de tareas domésticas adecuadas para la edad, como limpiar el polvo, barrer, doblar la ropa limpia, alimentar a una mascota y ayudar con la jardinería. Permita que su hijo elija cuáles le agradaría hacer.
- **Programe un horario de trabajo familiar** en el que todos tengan una tarea para hacer.
- **Sea un buen modelo a seguir.** Haga las tareas domésticas sin quejarse. Hable sobre lo bien que se siente al terminar una tarea necesaria.
- **Aliente a su hijo.** Por ejemplo, dígame, “Aquí está la escoba para

que puedas ayudarme. Hagamos esto juntos”.

- **Conviértalo en un juego.** Ponga un temporizador y vea si su hijo puede completar la tarea antes de que se termine el tiempo. Ponga una canción y trabajen al ritmo de la música.
- **Intercambien las tareas** una vez por semana para que nadie sienta que tiene que hacer la misma tarea todo el tiempo. Escriba las tareas en trozos de papel y pídale a los miembros familiares que tomen uno de un recipiente.
- **Use una tabla de tareas.** Permita que su hijo coloque una estrella junto a las tareas una vez que las complete.
- **Detenga las críticas.** No diga de inmediato lo que su hijo hizo mal. Muéstrole amablemente qué podría hacer para mejorar, pero no vuelva a hacer su trabajo.
- **Luego de las tareas,** hagan algo divertido. Arme una caja con tarjetas de cosas divertidas para hacer cuando el trabajo esté terminado.

Dele muchas oportunidades a su hijo para resolver problemas



Su hijo tiene la capacidad para pensar. Pero hasta dónde llegará con esa capacidad dependerá de cuánto la ponga en práctica.

Durante los años de preescolar, nadie está en un mejor lugar que usted para estimular el pensamiento de su hijo.

Para darle a su hijo oportunidades para pensar y resolver problemas:

- **Ayúdelo a anticiparse.** Es posible que su hijo haga lo que le pida si le da una orden como “¡Ordena los juguetes ahora!” Pero usará la mente. En cambio, intente decirle “Voy a poner tres minutos en el temporizador. Quiero que ordenes tantos juguetes como puedas antes de que se termine el tiempo”. Ahora su hijo tiene tiempo para pensar: “Es la hora

de guardar los juguetes. ¿Qué debería guardar primero? ¿Dónde debería poner mis juguetes?”

- **Pregunte, pregunte, pregunte.** Hay pocas actividades que hagan a pensar a los niños más que responder preguntas con más de una palabra. Adquiera el hábito de preguntarle a su hijo “¿Por qué?” Incluso podría redirigir las preguntas de “por qué” que le haga su hijo y pedirle que las responda él. Si él pregunta “¿Por qué tomaste el paraguas?”, pregúntele “¿Por qué crees que lo hice?” Use un tono amable.
- **No salga al rescate.** Si su hijo dice “No puedo ponerme el zapato”, no se lo ponga por él. En cambio, hágale una sugerencia: “¿Y si desajustas los cordones?”

P: Mi hijo empezó a ir a una nueva guardería recientemente y llora cada vez que lo dejo allí. 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 normal para los niños en edad preescolar. Su hijo sigue siendo muy dependiente de usted, y separarse lo hace sentir inseguro.

Con la ayuda del maestro, puede convencer a su hijo de que está en un lugar seguro, de que lo cuidarán en la guardería y de que *siempre* volverá a buscarlo. Siga estos pasos:

- **Muéstrele a su hijo** que usted confía en el maestro. Dígame, “Si necesitas ayuda, quiero que recurras a la señorita Casey. Cuidará muy bien de ti”.
- **Tranquilece 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”. O dele algo que le pertenezca a usted, como un pañuelo o una fotografía, para que lleve con él.
- **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, dele un abrazo y un beso, dígame que lo verá pronto y retírese. 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. Pregúntele a su hijo sobre las actividades de la guardería que más le agradan y asegúrese de hablar acerca de ellas en casa.

Aventuras en el jardín de infantes

Prepare a su hijo de jardín de infantes para primer grado



El año de jardín de instantes está llegando a su fin, y pronto su hijo comenzará primer grado. Si bien esta transición

es emocionante, puede ser un poco intimidante para los niños y sus padres, especialmente luego de este año lectivo inusual.

Para asegurarse de que su hijo esté preparado, planifique actividades de verano agradables que hagan hincapié en las habilidades de primer grado, como:

- **Leer.** Participen de las lecturas de cuentos virtuales y otros programas especiales de la biblioteca. Lleven libros a donde sea que vayan. Lea con su hijo todos los días y dedíquense tiempo a comentar los materiales. Hablen sobre la diferencia entre hechos reales y ficción.
- **Escribir.** Escriban las experiencias familiares en un diario, como nadar, hacer caminatas y ver el océano. Pídale a su hijo que añada dibujos y palabras en cada página.
- **Contar.** A los niños les encanta contar cosas interesantes, como bloques, pasos, libros y juguetes. Una vez que su hijo domine el conteo básico, cuenten de dos en dos, de cinco en cinco y de diez en diez.
- **Escribir nombres.** Es posible que se les pida a los estudiantes que escriban su nombre y apellido en las hojas de la escuela. Cuando trabajen en proyectos durante el verano, anime a su hijo a añadir su nombre con orgullo.
- **Desarrollar habilidades sociales.** Continúe haciendo cumplir reglas y rutinas en casa. Practiquen turnarse y usar el espíritu deportivo durante los juegos. Hablen sobre cómo reconocer los sentimientos de los demás. Ayude a su hijo a compartir.

Mantenga las rutinas escolares en el verano para un otoño exitoso

Ya está llegando el verano y, si bien es posible que el cronograma de su familia esté a punto de cambiar, algunos hábitos deberían mantenerse.

Los expertos recomiendan que las familias mantengan estas rutinas:

- **Implemente una hora de acostarse** fija. Puede ajustar la hora de dormir de su hijo para que se divierta durante el verano, pero mantenga la constancia.
- **Comience con el pie derecho.** Ayude a su hijo a seguir las rutinas matutinas de la época escolar *todas* las mañanas. Por ejemplo, debería despertarse, vestirse, lavarse los dientes, peinarse y tomar un desayuno nutritivo.
- **Destine un momento** para la lectura a diario. Busque materiales de la biblioteca para mantener su hogar abastecido diversos libros.
- **Limite el tiempo** frente a la pantalla. No importa cuánto



tiempo libre tenga su hijo; establezca límites saludables para la cantidad de tiempo que pasa frente a la televisión, la computadora y los dispositivos móviles.

- **Coman al menos una comida** en familia, de ser posible. Hágale preguntas a su hijo sobre su día.

Tres estrategias para mantener a su hijo seguro cuando salgan



Explorar durante el verano lejos de los confines familiares de su hogar o jardín exige un tipo diferente de disciplina.

Y ahora que su hijo está en el jardín de infantes, es posible que piense que ya es grande. Sin embargo, incluso los niños en edad escolar necesitan cumplir las reglas de los adultos.

Hable con su hijo sobre las maneras en las que puede mantenerse seguro durante el verano. Además del distanciamiento social y el lavado de manos, siga estas recomendaciones:

1. **Dele la mano.** Infórmele a su hijo cuando esté en un lugar donde deba tomar su mano, como antes

de cruzar la calle o de entrar en un lugar donde haya mucha gente.

2. **Asegúrese de siempre tenerlo** a la vista. Cuando estén en un patio de juegos, enséñele que siempre debe mantenerse en un lugar en el que él lo pueda ver a usted y usted a él.
3. **Establezca un lugar seguro** o indíquelo a su hijo quién sería una persona de confianza a la que podría recurrir si se pierde. Una persona de confianza podría ser alguien que lleve un uniforme o un empleado. Un lugar seguro podría ser un banco, un punto cercano a un letrero o el interior de una tienda, a la vista, lejos de los vehículos y del agua.