

Los PadresTM

¡hacen la diferencia!

West Valley School District #208



Jugar al aire libre con amigos mejora las habilidades de los niños

A medida que el clima comience a ser más primaveral, los niños preescolares podrán pasar más tiempo jugando al aire libre. Y esa es una gran noticia tanto para su cerebro y su desarrollo social como para su desarrollo muscular.

Según los expertos, jugar al aire libre con amigos es una manera efectiva de promover el juego simbólico, que es muy importante para los niños de entre tres y cinco años. Ayuda a los niños a:

- **Ser creativos.** Decir “Hagamos de cuenta que estamos cabalgando” es un ejemplo de *pensamiento* creativo. Cuando su hijo y sus amigos juntan palos para “cabalgar” y comienzan a galopar por el jardín, están *jugando* de manera creativa.
- **Resolver problemas.** ¿Qué sucede cuando hay cuatro niños pero solo tres palos? Muchas veces, los niños

descubren maneras de resolver el problema. Es posible que observe que se turnan con los palos o que buscan otro elemento que puedan usar como caballo.

- **Las habilidades sociales.** Los niños aprenden a acercarse a otros niños y a incorporarse a un grupo que ya está jugando. Un niño podría usar una señal de inicio, como “Arre ... Yo también estoy montando a caballo”. Los niños del grupo aprenden a acomodarse y a incluir a otros que deciden unirse al juego. Siempre es importante supervisar a los niños mientras juegan al aire libre con amigos, pero deles la libertad de ser creativos, interactuar socialmente y resolver problemas por su cuenta.

Fuente: V. Ulset y otros, “Time spent outdoors during preschool: Links with children’s cognitive and behavioral development,” *Journal of Environmental Psychology*.

Preséntele la escritura de diarios a su hijo



Hacer que los niños de preescolar lleven un diario cuando aún no han aprendido a escribir puede parecer extraño. Sin embargo, los niños preescolares no tienen que saber escribir para beneficiarse de esta actividad.

Para presentar la escritura de diarios:

1. **Dele a su hijo** una hoja.
2. **Pídale a su hijo** que le cuente sobre algo que haya sucedido hoy. De ser necesario, ofrezca indicaciones: “Fuiste al patio de juegos en la escuela preescolar. ¿Qué hiciste allí?”
3. **Pídale a su hijo** que haga un dibujo de la actividad.
4. **Pídale a su hijo** que le cuente sobre el dibujo. Debajo del dibujo, escriba una o dos oraciones para registrar las palabras de su hijo. Explíquele que las palabras dan información sobre el dibujo.
5. **Pídale a su hijo** que “escriba” algo también, aunque solo se trate de unos garabatos. Con el tiempo, es probable que usted vea cómo empiezan a aparecer algunas letras y palabras reales entre sus garabatos.

Repita este proceso con frecuencia. Guarde las hojas y abróchelas para armar un libro.

Estrategias para fomentar el amor por la lectura en su niño preescolar



A medida que los niños crecen, cambia su capacidad de disfrutar la lectura. A los bebés les encanta acurrucarse, mirar las

imágenes de los libros y escuchar las voces de sus padres. Los niños preescolares están aprendiendo a pensar, hacer preguntas e involucrarse con las historias, lo que los ayuda a disfrutar aún más de la lectura.

Para fomentar el amor por la lectura:

- **Escoja un momento relajado** para leer juntos. Muchos padres les leen a sus hijos en la noche. Pero si su hijo muestra más entusiasmo por la lectura en la mañana, lean juntos en ese momento.
- **Permítale a su hijo elegir** qué libro leer. A los niños preescolares les encanta la repetición. Por lo tanto, no se preocupe si su hijo escoge el mismo libro todos los días.
- **Permita que su hijo le “lea”** a usted. Pídale a su hijo preescolar

que dé vuelta las páginas y que le cuente a usted la historia utilizando las imágenes como pistas.

- **Sea creativo.** Intente una voz diferente para cada personaje. Use efectos de sonido, como sonidos de animales o ruidos de choque.
- **Tómese el tiempo** para responder las preguntas de su hijo, incluso si debe interrumpir el cuento. Y si su hijo quiere dejar de leer o saltar algunas páginas, tampoco hay problema. Disfrutar la hora de la lectura es más importante que terminar el libro.

“Hay muchas maneras de ampliar el mundo de su hijo. El amor por los libros es la mejor de todas”.

—Jacqueline Kennedy Onnasis

Exploren juntos las ciencias y diviértanse con sombras chinescas



A la mayoría de los niños preescolares les divierte hacer sombras chinescas, y no tienen idea de que al hacerlo aprenden sobre las medidas, el tiempo y el espacio.

Lo único que necesitará será un día soleado, un trozo de tiza y una acera o calzada. Luego, pruebe algunas de estas ideas:

- **Trace una X en la acera** o en la calzada. Pídale a su hijo que, a lo largo del día, vuelva a ese lugar y se pare sobre la X. Cada vez que lo haga, dibuje el contorno la sombra de su hijo. ¿Cómo cambia? Pídale a su hijo que comparta con usted sus observaciones.
- **Tome algunos objetos**, como una pelota, un bloque y un crayón, y muévalos de distintas maneras. Hablen sobre el aspecto de las

sombras que se forman al girar los objetos.

- **Pídale a su hijo** que tome un crayón y se agache. ¿Cómo es la sombra del crayón? Luego pídale que se pare en puntas de pie y sostenga el crayón en alto. ¿Cómo es la sombra del crayón ahora? Pídale a su hijo que le cuente cómo cambió la sombra.

Para continuar con la diversión, lean algunos libros sobre sombras:

- *My Shadow* de Robert Louis Stevenson.
- *The Dark, Dark Night* de M. Christina Butler.
- *What Makes a Shadow?* de Clyde Robert Bulla.
- *Goodnight Shadow* de Kimberly Muller

Fuente: A. Koester, “Preschool Shadow Science,” Association for Library Service to Children.

¿Ayuda a su hijo preescolar a adquirir independencia?



Los padres son protectores por naturaleza. Pero también es importante dejar que los niños pequeños exploren el mundo y desarrollen su independencia. Esto los preparará para la escuela y para hacerse cargo de otras responsabilidades.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si usted está logrando un equilibrio entre la seguridad y la independencia de su hijo:

1. **¿Supervisa** a su hijo cuando juega con amigos sin controlarlo excesivamente?
2. **¿Le ofrece** a su hijo opciones simples, como “¿Quieres usar un jersey azul o uno rojo?”
3. **¿Le da** a su hijo la oportunidad de resolver problemas menores antes de ayudarlo?
4. **¿Demuestra** interés en las opiniones de su hijo y las respeta, incluso si no está de acuerdo?
5. **¿Juega** con su hijo pero también fomenta que juegue él solo de manera independiente?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está fomentando la independencia. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente 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 © 2023, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada. Empleado con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Cuatro hábitos cotidianos ayudan a prolongar la atención de su hijo



Prestar atención implica esfuerzo mental. Pero el cuerpo de su hijo respalda el esfuerzo. Por ese motivo, es útil promover un

estilo de vida en casa que fortalezca la capacidad de prestar atención de su hijo preescolar.

Estos son algunos de los hábitos que aumentan la capacidad de prestar atención:

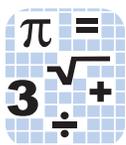
- 1. Dormir lo suficiente.** No dormir adecuadamente es el peor enemigo de la atención. Lo que en realidad tienen algunos niños que parecen tener trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA) es sueño. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños de entre tres y cinco años duerman al menos 13 horas todas las noches.
- 2. Hacer actividad física.** Los estudios demuestran que hacer ejercicio

intenso con frecuencia estimula las neuronas, lo que mejora la memoria y la atención. Salga a caminar con su hijo o a rebotar una pelota.

- 3. Comer sano.** Los alimentos nutritivos ayudan al cerebro a hacer su mejor trabajo, que incluye prestar atención. Pídale al pediatra de su hijo que le recomiende alimentos y trate de evitar los que tienen altos niveles de azúcar y grasas saturadas.
- 4. Limitar el tiempo** frente a la pantalla con fines recreativos. Ver programas de televisión y jugar a juegos en línea hace que muchos niños se desconecten. En su lugar, ocupe el día de su hijo preescolar con mucha lectura y juegos creativos para mantener su mente activa.

Fuente: Dr. M.H. Popkin y otros, *Helping Your Child Succeed in School: A Guide for Parents of 4 to 14 Year Olds*, Active Parenting Publishers.

Reconocer patrones desarrolla la inteligencia matemática de su hijo



Si alguien le preguntara de qué se tratan las matemáticas, usted podría decir *números*. Si bien eso es cierto, las matemáticas

también se tratan de los *patrones*. Es la secuencia en la que aparecen y se repiten esos números lo que los hace significativos.

Cuando los niños preescolares pueden hacer una fila con un crayón rojo, un crayón azul, un crayón rojo y, luego, un crayón azul, están practicando una habilidad matemática esencial.

Para reforzar el concepto de patrones, pídale a su hijo que:

- **Mire el calendario.** Señale que todos los meses comienzan con el número 1.
- **Lea un libro de rimas.** Las rimas son patrones de palabras.
- **Busque patrones en casa.** ¿Puede su hijo reconocer patrones en las prendas? ¿Y en otras telas?

- **Mire los libros de la biblioteca.** Explíquelo a su hijo que la manera en la que están organizados los libros es parte de un patrón. Esto ayuda a las personas a encontrarlos.
- **Aprenda una secuencia simple,** como *aplauzo, aplauzo* (aplaudir dos veces), *palmada, palmada* (palmada en los muslos dos veces). Añada otros movimientos a medida que le vaya resultando más fácil, pero siempre repítalos en el mismo orden.
- **Cante canciones** con frases repetidas. Algunos ejemplos son “B-I-N-G-O” y “Cabeza, hombros, rodillas, pies”.
- **Haga patrones.** Su hijo puede ordenar bloques por color, objetos por tamaño o enhebrar cuentas.
- **Lea un libro sobre patrones,** como *A-B-A-B-A: A Book of Pattern Play* de B.P. Cleary.

P: Mi hijo preescolar es muy tímido y le cuesta hacer amigos. Me preocupa que esto lo afecte negativamente en la escuela.

¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Algunos niños tienen mucha confianza en sí mismos y otros no. Si bien no es posible cambiar la personalidad de un hijo, sí puede fomentar en él una mayor confianza al hablar y trabajar con otros.

Para mejorar las habilidades sociales:

- **Hagan un juego de roles.** Los niños tímidos no siempre saben qué decirle a otro niño. Diga: “Imaginemos que estás en el patio de juegos y que los niños están jugando a un juego divertido al que deseas unirte. ¿Qué podrías decir?” Al principio, podría pedirle a su hijo que finja ser uno de los otros niños. Usted podría fingir ser su hijo. Pero luego, intercambien los roles.
- **Lean libros sobre amigos.** Hablen sobre lo que hacen los buenos amigos y sobre lo que no hacen. Pensemos sobre qué hace que alguien sea un buen amigo podría ayudar a su hijo a identificar a alguien de la escuela preescolar que podría ser su amigo.
- **Invite a un compañero de clase** de su hijo o a un vecino a jugar. Algunos niños se sienten más cómodos con una sola persona que en una multitud.
- **Enfóquese en las fortalezas** de su hijo. Úselas para que conozca a otros niños con intereses similares. ¿Le agrada el arte? Pruebe llevarlo a una clase de arte en un centro comunitario. ¿Es deportista? Considere inscribirlo en un equipo deportivo para niños.
Cuando los niños practican las habilidades que disfrutaban, desarrollan confianza en sí mismos, lo que también puede ayudarlos a hacer amigos.

Aventuras en el jardín de infantes

Vaya semanalmente a la biblioteca a buscar libros nuevos



Es maravilloso tener una biblioteca en el hogar para su hijo de jardín de infantes, pero muchas familias no tienen ni

el dinero ni el espacio para guardar decenas de libros. Pero si va todas las semanas a la biblioteca, su hijo podrá leer libros nuevos de manera gratuita.

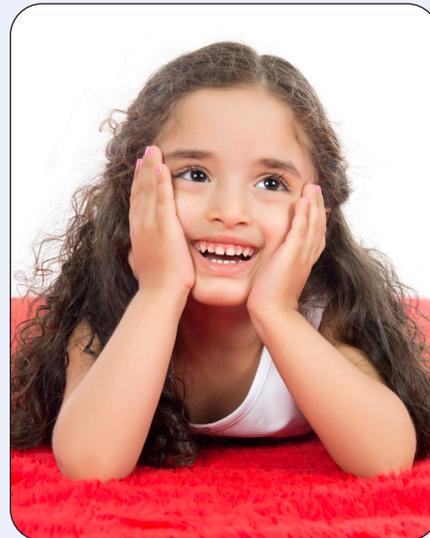
Estos son algunos consejos para sacar un mayor provecho de las visitas a la biblioteca:

- **Repase las reglas de la biblioteca.** Recuérdele a su hijo: “Habla en voz baja para no molestar a quienes están leyendo”.
- **Lleve una bolsa** de casa para que su hijo pueda transportar los libros que seleccione al mostrador y luego a casa por su cuenta.
- **Ayude a su hijo** a conseguir su propia credencial de la biblioteca. Tener una credencial le dará a su hijo un sentimiento de orgullo y aumentará el entusiasmo por alquilar libros.
- **Decida con anticipación** cuántos libros puede llevar su hijo a casa. Así evitará las luchas de poder en el mostrador antes de salir de la biblioteca.
- **Hablen con el bibliotecario** de la sección infantil. Anime a su hijo a hacerle una pregunta, tal como “¿Hay libros sobre animales?”
- **Busque un lugar en la biblioteca** para sentarse y mirar los materiales que haya seleccionado su hijo. Pídale que los mire y que haga la selección final.
- **Defina un lugar especial** en su casa para guardar los libros de la biblioteca. Hable con su hijo sobre la importancia de cuidar los libros y devolverlos de forma puntual para que otros niños también puedan disfrutarlos.

Use modelos a seguir para presentar valores positivos

Aunque usted es el principal modelo a seguir en la vida de su hijo de jardín de infantes, no debe ser el único. Puede usar otros modelos a seguir para inculcarle valores positivos de la siguiente manera:

- **Hable sobre familiares,** amigos o personas famosas que demuestren ser respetuosas, responsables, compasivas o que tengan otros rasgos positivos. Diga cuánto los admira y por qué.
- **Cuéntele a su hijo** quiénes son héroes para usted. Hable sobre personas como Ana Frank, Martin Luther King, Jr., Abraham Lincoln y Dolores Huerta. Comente las características que admira en ellos.
- **Juntos, busquen imágenes** o hagan dibujos de las personas que su hijo admire. Pregúntele por qué los valora. Los héroes pueden ser ficticios —de libros



o películas— o personas de su familia, como un tío que ayuda a construir casas para personas que lo necesitan o su abuela, que trabajó para ayudar a que un niño pudiera ir a la universidad.

Estrategias probadas por maestros para mejorar el comportamiento



¿No puede lograr que su hijo de jardín de infantes se concentre?
¿Que preste atención?
¿Que responda a sus pedidos? ¿Por qué no obtener ayuda de aquellos que logran que no solo un niño, sino 20 o más, hagan lo que se espera que hagan?

Esto es lo que sugieren algunos maestros:

- **Explique lo que quiere** que haga su hijo. Enfóquese en las tareas que quiere que sean parte de la rutina, como guardar los juguetes después de jugar.
- **Evite transiciones abruptas.** Díglele a su hijo cuántos minutos

le quedan antes de que sea la hora de cambiar de tarea.

- **Arme un calendario con imágenes.** Su hijo sabrá qué hacer y cuándo, y se sentirá más independiente.
- **Hagan que las tareas diarias** sean divertidas. Rete a su hijo a ordenar al ritmo de la música.
- **Use señales silenciosas.** Tocarle el hombro suavemente debería llamar la atención de su hijo. Apague y encienda las luces para darle una advertencia de que quedan cinco minutos para que sea la hora de acostarse.
- **Asígnele a su hijo** tareas significativas que beneficien a la familia.