

Los PadresTM

¡hacen la diferencia!

West Valley School District #208



Promueva el desarrollo cerebral con conversaciones de ida y vuelta

Los niños en edad preescolar que participan en conversaciones frecuentes con los miembros familiares no solo tienen mejores habilidades lingüísticas, sino que también desarrollan la capacidad cerebral necesaria para alcanzar el éxito en la escuela.

Esa es la conclusión de un estudio sobre la exposición al lenguaje durante la primera infancia. Los científicos llegaron a la conclusión de que las conversaciones de ida y vuelta crean vías cerebrales que, a su vez, potencian la capacidad de los niños para pensar y aprender.

Para fortalecer la capacidad cerebral de su hijo preescolar:

- **Hablen sobre todo** lo que hagan juntos durante el día. Describa sus acciones y sentimientos. Anime a su hijo a hacer lo mismo.
- **Deje que su hijo lo guíe.** Hablen y jueguen juntos siempre y cuando su

hijo demuestre interés. Enfóquese en las palabras y los objetos en los que su hijo se esté enfocando en el momento.

- **Haga preguntas abiertas**, como “¿Por qué te agrada jugar con los animales de peluche?” Dele a su hijo mucho tiempo para responder.
- **Escuche a su hijo** de manera activa. Cuando su hijo le hable, deje de hacer lo que esté haciendo y preste atención.
- **Hable de forma clara** y use la gramática correcta. Evite hablarle como a un bebé.
- **Busque orientación.** Si hay algo que lo preocupa o si tiene preguntas sobre el desarrollo del lenguaje de su hijo, hable con su pediatra.

Fuente: R.R. Romeo y otros, “Beyond the 30-Million-Word Gap: Children’s Conversational Exposure Is Associated With Language-Related Brain Function,” *Psychological Science*, Association for Psychological Science.

¡Las resoluciones de Año Nuevo también son para los niños!



¿Deberían los niños en edad preescolar establecer sus propios propósitos de Año Nuevo? La Academia

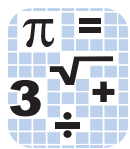
Americana de Pediatría dice que *sí*.

Este grupo de médicos especializados en bebés, niños y jóvenes también presenta ideas específicas. Su hijo preescolar podría decidir:

- **Pasar más tiempo** mirando libros y menos tiempo usando aparatos digitales.
- **Lavarse las manos** con frecuencia, especialmente después de usar el baño y después de comer.
- **Ordenar los juguetes** después de jugar.
- **Ser amable con los animales**, incluidas las mascotas de la familia.
- **Hacer actividad física** al menos tres veces por semana. Hagan una lista de actividades que disfrute, como jugar a pillar, saltar a la soga o montar en un triciclo.
- **Cepillarse los dientes** dos veces por día.
- **Ser amable** con sus compañeros de clase que necesiten un amigo o con aquellos que estén tristes o solos.
- **Hablar con un adulto** en quien confíe cuando tenga miedo o necesite ayuda.

Fuente: “Healthy New Year’s Resolutions for Children & Teens,” American Academy of Pediatrics.

Los juegos de contar desarrollan las habilidades matemáticas



Los niños en edad preescolar tienen muchas oportunidades para desarrollar habilidades matemáticas a la hora

de jugar. La clave es recordar que las actividades matemáticas no deberían ser difíciles. Simplemente deberían ser parte de la diversión diaria de su hijo.

Promueva esos momentos de diversión con las actividades de contar simples, como las que se describen a continuación:

- **Contar con pegatinas.** Escriba números en tarjetas y dele a su hijo una plancha pequeña de pegatinas. Pídale que coloque tres pegatinas en la tarjeta que tenga el número 3, y así sucesivamente. Como siempre, supervise a su hijo cuando juegue con objetos pequeños.

- **Hacer árboles numéricos.** Recorte árboles en cartulina marrón y verde. Luego, recorte algunas “manzanas” en cartulina roja. Rotule el tronco de los árboles con números y pídale a su hijo que coloque el número correcto de manzanas en cada árbol.
- **Contar con carros.** Rotule carros de juguete con números. Arme garajes con cajas pequeñas y colóqueles los mismos números. Luego, pídale a su hijo que coloque cada carro en el garaje que tenga el mismo número.

“Muchas veces, les damos a nuestros hijos respuestas para recordar en lugar de problemas para resolver”.

—Roger Lewin

Muéstrele a su hijo cómo investigar usando los cinco sentidos



¿Conoce su hijo en edad preescolar los cinco sentidos: *vista, oído, tacto, olfato* y *gusto*?

Los niños aprenderán más sobre estos conceptos cuando comiencen el jardín de infantes, pero este es un buen momento para presentarlos.

Dígale a su hijo que las personas pueden usar sus sentidos para investigar cosas nuevas. Por ejemplo, dele una fruta, como una manzana. Luego, hágale las siguientes cinco preguntas:

1. **¿Qué ves?** Pídale a su hijo que mire la manzana y que la describa en palabras. Por ejemplo, “Es roja y brillante”.
2. **¿Qué escuchas?** Pídale a su hijo que la golpee con una cuchara o un dedo. ¿Qué sonido escucha?

3. **¿Qué sientes?** Pídale a su hijo que toque la manzana y que la describa qué siente. ¿Es blanda o dura?
4. **¿Qué hueles?** Pídale a su hijo que huelga la manzana y que la describa el aroma. ¿Tiene un olor dulce?
5. **¿Qué gusto tiene?** Pídale a su hijo que le dé un mordisco y que describa el sabor.

Rede también a su hijo a relacionar los sentidos. Si el olor de la manzana era dulce, ¿el gusto también era dulce? ¿Qué sonido hizo la manzana cuando la mordió?

Pídale a su hijo que investigue una zanahoria usando el mismo método. Si bien esta actividad funciona bien con la comida, es importante recordarles a los niños pequeños que *nunca* deben llevarse cosas a la boca sin permiso.

¿Está fomentando en su hijo el amor por los libros?



Mucho antes de que los niños aprendan a leer por sí mismos, aprenden que los libros son fuentes de relajación y diversión.

Esto desarrolla su interés en aprender a leer. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si usted está ayudando a su hijo a disfrutar más de los libros:

- ___ 1. **¿Le dedica tiempo** a leer con su hijo todos los días, por ejemplo, durante la hora del baño o antes de dormir?
- ___ 2. **¿Escoge libros** que usted sabe que a su hijo le agradan, incluso si eso implica leer los mismos libros una y otra vez?
- ___ 3. **¿Lee con entusiasmo**, usando voces distintas para personajes y situaciones distintos?
- ___ 4. **¿Habla sobre lo que leyó**, anima a su hijo a hacer preguntas, señala las imágenes y recita las partes que le resultan familiares?
- ___ 5. **¿Va a la biblioteca** con su hijo con frecuencia para hojear y leer libros nuevos?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está fomentando el placer de la lectura. 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.

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.
Empedor con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Enfóquese en los intereses para desarrollar la capacidad de atención



La capacidad para concentrarse en una actividad es una habilidad importante para el éxito escolar. A los niños les resulta más fácil prestar atención a las actividades que les interesan, así que escoja una actividad que le agrade a su hijo. Luego, busque maneras de mantener a su hijo concentrado durante períodos cada vez más prolongados.

Estas son algunas ideas:

- **Extienda el tiempo de lectura** de cuentos. En lugar de mirar un libro ilustrado breve, intente leer un cuento más largo o un libro para principiantes con capítulos durante varias noches. Cada noche, recuérdale a su hijo en qué parte de la historia están. A continuación, explique que mañana por la noche van a seguir leyendo para saber qué pasa con los personajes.
- **Armen juntos un rompecabezas.** Prueben armar uno que tenga aproximadamente 25 piezas. Recuerde que no es necesario terminar el rompecabezas en un mismo día. La capacidad de atención también implica volver al proyecto después de haberlo dejado de lado. Una vez que su hijo domine ese rompecabezas, pase a otros más complicados.
- **Pruebe un proyecto artístico** de varios pasos. Por ejemplo, ayude a su hijo a crear un animal con arcilla. Deje secar y endurecer la arcilla. Otro día, permita que su hijo pinte el animal. Una vez que se seque la pintura, ayude a su hijo a aplicarle el pelo o los ojos usando pegamento e hilo o trozos de papel.

Tomar buenas decisiones requiere mucha paciencia y práctica



El éxito en la escuela (y en la vida) depende de la capacidad de tomar buenas decisiones.

Cuando su hijo vaya a la escuela, tomará un montón de decisiones, ya sea si cumplir o no con las normas de la clase, si terminar los trabajos o no, etc. Sus decisiones afectarán su educación y su futuro.

Para ayudar a su hijo a iniciar la senda de las buenas decisiones:

- **Ofrézcale opciones.** ¿Quiere desayunar yogur o huevo? La familia, ¿debería ir al parque o a la biblioteca el sábado?
- **Pídale consejos.** Los niños se sienten empoderados cuando se les pide que decidan algo por los demás. Puede pedirle a su hijo que escuche la música de dos emisoras de radio distintas y que decida cuál debería escuchar usted. Luego, escuchen la emisora que seleccione su hijo.
- **Involucre a su hijo** en la planificación. Por ejemplo, si su hijo va a invitar amigos a jugar, ayúdelo a planificar lo que los niños podrían hacer juntos. Ofrézcale una lista de actividades posibles entre las cuales puede elegir.
- **Dele explicaciones.** Tomar buenas decisiones requiere mucha práctica, y a veces tendrá que rechazar las decisiones de su hijo. Cuando lo haga, asegúrese de tomarse el tiempo para explicar *por qué*. Céntrese en las consecuencias de la elección. “Sé que quieres mirar esa película, pero da miedo y no te va a hacer bien verla. Cuando seas más grande, podemos volver a considerarlo”.

Fuente: J. 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.

P: Mi hijo está en el último año de preescolar y comenzará el jardín de infantes en septiembre del año que viene. Su maestro ha sugerido que el resto de este año escolar trabajemos en su autocontrol. ¿De qué manera podemos hacerlo?

Preguntas y respuestas

R: Los maestros de jardín de infantes están acostumbrados a tratar con niños de cinco años y no esperan una conducta perfecta. Pero a los niños les resultará más fácil la escuela si pueden aprender cómo esperar su turno, seguir instrucciones y expresar sus sentimientos de manera adecuada.

Para desarrollar el autocontrol, anime a su hijo a:

- **Esperar.** A esta edad, los niños no deberían esperar que los adultos satisfagan todos sus deseos de inmediato. Por ejemplo, no corte una llamada simplemente porque su hijo pide un bocadillo o algo para tomar. Dígale: “A menos que te hayas lastimado o que esté pasando algo malo (como un incendio), tienes que esperar hasta que mamá termine de hablar por teléfono. Gracias”.
- **Trabajar antes de jugar.** Casi siempre, las personas trabajan antes de jugar. Esto también aplica al jardín de infantes. Dele a su hijo responsabilidades simples para que complete antes de jugar. Por ejemplo, podría pedirle a su hijo preescolar que se vista, desayune y se cepille los dientes antes de jugar por la mañana.
- **Usar palabras para expresar sentimientos.** Cuando vea que su hijo comienza a enfadarse, nombre los sentimientos y muéstrelle cómo hablar de ellos de manera aceptable. Su hijo también podría hacer un dibujo o respirar hondo para calmarse.

Aventuras en el jardín de infantes

Enséñele a su hijo los beneficios del voluntariado



Ofrecerse como voluntarios juntos es una manera efectiva de ayudar a su hijo de jardín de infantes a desarrollar la empatía

y preocuparse por los demás.

Para criar a un niño amable y afectuoso:

- **Hable con él sobre ayudar.** Comente cómo su trabajo puede marcar una diferencia. Esto hará que su hijo de jardín de infantes se sienta poderoso y motivado para contribuir.
- **Busque libros y cuentos** sobre personas amables y afectuosas. Pídale recomendaciones al bibliotecario. Léalos con su hijo y hable sobre cómo ayudar a los demás también hace que quien ayuda se sienta bien.
- **Seleccione una o dos actividades** de servicio a la comunidad en su zona para hacer con su hijo. Podrían juntar productos enlatados para un banco de alimentos. Podrían visitar a un vecino de la tercera edad. Su ejemplo de servicio es una manera poderosa de enseñarle sus valores a su hijo.
- **Diviértanse.** Si a su hijo le encantan los animales, vea si puede donar mantas viejas a un refugio de animales. Si a su hijo le encanta estar al aire libre, tal vez podría colaborar en un parque.
- **Convierta la solidaridad** en una tradición. En lugar de preguntarle a su hijo qué quiere, pregúntele qué quiere regalar. ¿Hay algún libro o juguete en buen estado que pueda donar a un hospital o a un albergue para personas sin hogar?
- **Preséntele a su hijo** personas que se dedican a ayudar a los demás. Hable con policías, bomberos y paramédicos de emergencia. Pídeles que le cuenten a su hijo cómo ayudan a las personas.

Motive a su hijo de jardín de infantes sin recurrir a sobornos

Los adultos a veces hacen acuerdos con los niños. “Si guardas todos los libros, te llevo a la biblioteca”. “Si compartes con tu hermana, te doy una galleta”. Ofertas como estas pueden parecer maneras efectivas de motivar a los niños. Lamentablemente, no lo son.

Cuando los adultos les presentan ideas a los niños pequeños de esta forma, les están ofreciendo un *soborno*, no una motivación. Los sobornos no les enseñan a los niños a ser respetuosos y responsables. En cambio, les enseñan que “Si hago lo que quiere esta persona, obtendré algo a cambio”.

Para evitar caer en la trampa de los sobornos:

- **Cambie la manera** en la que dice las cosas. Por ejemplo, use la palabra *cuando* en lugar de la palabra *si*. De esa manera, pondrá el énfasis en lo que espera que haga su hijo en lugar de permitirle elegir.



- **Explique por qué la acción** es útil o valiosa. “Cuando guardas los libros, evitamos pisarlos y que se pierdan. De esa manera no perderemos tiempo buscando tus libros y tendremos tiempo para leer un cuento más”.

Fuente: J. Pawel, *The Parent's Toolshop: The Universal Blueprint for Building a Healthy Family*, Ambris Publishing.

Enséñele a su hijo sobre el tiempo con actividades prácticas



El tiempo es un concepto que a los niños pequeños les cuesta dominar. Es abstracto: su hijo no lo puede ver, escuchar ni tocar. Entender realmente el concepto del tiempo requiere habilidades de pensamiento de orden superior.

Estas son dos actividades que pueden ayudar a su hijo de jardín de infantes a aprender el concepto de “un día”. (Aprender sobre fracciones de tiempo más pequeñas, como horas y minutos, es un paso posterior).

1. **Dele a su hijo un calendario** o armen uno juntos. Cada mañana,

ayude a su hijo a tachar el día anterior. Eso muestra que el día anterior ya terminó y comienza uno nuevo.

2. **Haga una cadena de papel** para ayudar a su hijo a hacer una cuenta regresiva para un acontecimiento especial y cuélguela a la vista. Todas las noches, pídale a su hijo que quite uno de los eslabones. Explíquele que a medida que la cadena se acorta, también se acorta la cantidad de tiempo que falta para el acontecimiento especial. Cada vez que quiten un eslabón, faltará un día menos para el acontecimiento.