



## La actividad física mejora la habilidad de su hijo para aprender

**E**l ejercicio es bueno para el cuerpo y también para el desempeño académico. Varios estudios indican que la actividad física reduce el aburrimiento, mejora la concentración, el comportamiento y la autoestima.

Los expertos recomiendan hacer 20 minutos de actividad al menos tres veces por semana. Para ayudar a su familia a alcanzar esa meta:

- **Establezca un horario fijo** para hacer ejercicio a diario y cúmplalo. Piense en qué momento es más probable que su hijo tenga más energía.
- **Lleve un registro de ejercicios.** Es divertido mirarlo y ver qué tan comprometidos están los miembros familiares con mantenerse saludables.
- **Túrnense para elegir** los tipos de actividad física que harán. Si a su hijo le encanta el fútbol, acuerden jugar juntos al menos una vez por semana.

- **Pónganse creativos.** Haga una lista de las cosas activas que podrían hacer usted y su hijo. Podrían saltar sobre pilas de hojas, remontar un barrilete o jugar a la rayuela. En los días de lluvia, podrían inventar un baile o construir una carrera de obstáculos adentro.
- **Dele acceso a su hijo** a juguetes activos, como pelotas y sogas para saltar.
- **Usen menos el carro** y hagan más ejercicio. ¿Podrían ir caminando a la biblioteca o a la tienda?
- **Use el ejercicio** en lugar de la comida como recompensa. “Cuando ordenes tus juguetes, vamos al nuevo patio de juegos de la esquina”.
- **Limite el tiempo** frente a la pantalla. Ver TV y jugar a juegos en internet no requiere mucha energía física.

**Fuente:** C.M. Di Liegro y otros, “Physical Activity and Brain Health,” *Genes*, MDPI.

## Muestre cómo usar las habilidades de escucha



Algunas veces, los niños pequeños hablan ... y hablan ... ¡y hablan! Y lo que dicen no siempre parece tener sentido. De todas formas, es importante prestar atención.

Cuando escucha y responde, usted está ayudando a su hijo preescolar a fortalecer sus habilidades lingüísticas y de escucha, que son fundamentales para el éxito escolar.

Para demostrar que está escuchando:

- **Elimine las distracciones.** Préstele toda su atención y haga contacto visual con su hijo, incluso si eso implica soltar un libro, apagar la computadora o ignorar el teléfono.
- **Sea paciente.** Cuando su hijo le esté hablando, evite interrumpir. Los niños en edad preescolar necesitan tiempo para expresar lo que piensan en palabras.
- **Haga preguntas** luego de que su hijo termine de hablar. Vuelva a decir lo que escucha para asegurarse de que usted entiende.
- **Preste atención** al lenguaje corporal. Observe el tono de voz, la expresión facial y el comportamiento de su hijo. Muchas veces, no importa *qué* dice un niño sino *cómo* lo dice.

## Las hojas del otoño son buenas herramientas de aprendizaje



Las actividades basadas en la estación del año revitalizan el aprendizaje. Usted puede usar las hojas del otoño

en actividades de aprendizaje con su hijo de preescolar.

Ayude a su hijo a:

- **Juntar diferentes tipos** de hojas. Cuenten las hojas que juntó de cada tipo de árbol.
- **Clasificar las hojas** por tamaño, color y forma.
- **Emparejar las hojas.** Muéstrelas dos o tres hojas de cada tipo. Pídale que empareje las hojas iguales.
- **Hacer un *frotage* con hojas.** Coloque una hoja debajo de un trozo de papel. Frote el papel con un crayón y vea cómo aparece la hoja.
- **Leer libros ilustrados** y poemas sobre árboles y hojas.

- **Crear hojas con forma de mano.** Trace el contorno de la mano de su hijo en cartulina de los colores del otoño. Corte el dibujo para hacer hojas otoñales.
- **Hacer una carrera de hojas.** Use sorbetes para soplar hojas a lo largo de una mesa para ver quién logra que llegue al otro lado primero.
- **Jugar a las escondidas de hojas.** Esconda una hoja en la habitación y pídale a su hijo que la encuentre. Diga *caliente* si su hijo se acerca a la hoja y *frío* si se aleja.

“Jugar es la manera favorita de aprender de nuestro cerebro”.

—Diane Ackerman

## Las experiencias nuevas aumentan las habilidades y los conocimientos



Los niños aprenden durante todo el día mientras practican sus habilidades y experimentan cosas nuevas. Puede

fomentar el aprendizaje si le presenta una gran variedad de actividades.

Juntos, pueden:

- **Asistir a visitas guiadas** en el cuartel de bomberos, la comisaría o la oficina de correos locales. Su hijo disfrutará conocer a los empleados y saber en qué consiste su trabajo.
- **Hacer un recorrido** de su vecindario. Caminen y observen a las personas, las mascotas y los edificios que los rodean.
- **Sentarse al aire libre** y mirar los árboles, las nubes y el paisaje. ¿Qué figuras y colores ve su hijo? ¿Qué sonidos escucha?
- **Dar un paseo en carro, autobús o tren.** Hablen sobre todas las cosas interesantes que ven durante el trayecto y las personas interesantes que ven.
- **Solicitar credenciales** de la biblioteca para la familia. Visiten la biblioteca con frecuencia y asistan a eventos especiales para niños de preescolar.
- **Explorar un lugar nuevo.** Intente ir a algún lugar al que su hijo nunca haya ido: el zoológico, una granja o un museo local.
- **Ir a su trabajo.** De ser posible, lleve a su hijo a su trabajo y muéstrelas lo que hace. O haga planes para visitar el lugar de trabajo de un familiar.

**Fuente:** *The Little Things Make a Big Difference*, National Association of Elementary School Principals and World Book Educational Products.

## ¿Está ayudando a su hijo a lidiar con la separación?



Separarse de los padres, incluso durante las pocas horas de la escuela preescolar, no siempre es fácil para los niños pequeños.

Pero aprender a adaptarse a la ausencia de los padres los ayuda a desarrollar la confianza y la habilidad de enfrentar los cambios, que son componentes necesarios del desarrollo de la infancia.

¿Está ayudando a su hijo a afrontar la ansiedad que produce la separación? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- \_\_\_ **1. ¿Reconoce** los sentimientos de su hijo escuchando y diciendo que lo comprende?
- \_\_\_ **2. ¿Le permite** a su hijo llevar algo que le resulte familiar a la escuela preescolar para que se sienta cómodo, como una manta?
- \_\_\_ **3. ¿Habla** con él sobre las cosas emocionantes que hará en la escuela preescolar mientras usted no está allí?
- \_\_\_ **4. ¿Le dice** a su hijo que usted volverá y luego llega puntualmente?
- \_\_\_ **5. ¿Sigue** un ritual de despedida breve para evitar demorarse?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a enfrentar la separación. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Primera Infancia  
**Los Padres**<sup>™</sup>  
*¡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](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2022, 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.

# Use modelos para hacer hincapié en valores positivos importantes



A pesar de usted es el modelo a seguir principal en la vida de su hijo, no debe ser el único. Puede recurrir a otras personas 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. Asegúrese de decir cuánto los admira y por qué.
- **Lea libros** que desarrollen valores positivos. Preséntele a su hijo personajes de cuentos que tengan valores tales como la amabilidad, el respeto, la perseverancia, la tolerancia y la honestidad. Busque opciones en internet o pídale sugerencias a un bibliotecario.
- **Cuéntele a su hijo** quiénes son héroes para usted. Hable sobre personas como Ana Frank, Martin Luther King, Jr., Abraham Lincoln, Sonia Sotomayor y la Madre Teresa. Comente las características que admira.
- **Anime a su hijo** a hacer dibujos de sus modelos a seguir. Los héroes pueden ser ficticios —de libros, películas o la televisión— o personas que conoce, como un tío que trabaja como voluntario para construir casas para los demás o una abuela que trabajó muchas horas para ayudar a que un niño pudiera ir a la universidad.  
Debajo de los dibujos, ayude a su hijo a hacer una lista de los valores positivos de cada persona. Cuélguelos para crear un muro de la fama.

# Jugar a juegos de mesa ayudará a su hijo a concentrarse y seguir reglas



La mayoría de los niños preescolares están listos para comenzar a jugar a juegos de mesa. Estos juegos son divertidos y

pueden ayudar a su hijo a desarrollar habilidades como la concentración, la cooperación y el espíritu deportivo.

Las ventas de garaje son un buen lugar para encontrar juegos de mesa, muchas veces por un dólar o menos. Para elegir los juegos que mantendrán el interés de su hijo:

- **Fíjese en la caja la edad adecuada** de los jugadores. Su hijo aprovechará al máximo aquellos juegos que tengan reglas simples y estén orientados a los niños preescolares y su nivel de habilidades.
- **Busque juegos** de temas atractivos para su hijo. A la mayoría de los niños preescolares les divierte más los juegos sobre animales que los relacionados con el dinero, por ejemplo.
- **Anime a su hijo** a contar mientras los jugadores se mueven por el tablero o a mencionar los colores del juego. A los niños en edad preescolar les agrada mostrar lo que saben.
- **Impulse las habilidades** de pensamiento una vez que su hijo comprenda el juego. “¿Qué crees que ocurrirá si tomamos esta carta?” “¿A qué espacio debería moverme ahora?”

Para ayudar a su hijo a ser un buen jugador:

- **Explíquele a su hijo que las reglas** son importantes en los juegos (así como en la vida) y anímelo a seguirlas.
- **Recuérdete a su hijo** que nadie gana todo el tiempo. A algunos niños les resulta difícil perder. Felicite a su hijo por no hacer trampa, seguir las instrucciones y turnarse, y no solo por ganar.

**P:** El maestro preescolar dice que mi hijo tiene problemas para interactuar con otros niños durante el juego libre. Dice que se pelea con ellos o los evita. ¿Cómo puedo ayudarlo?

## Preguntas y respuestas

**R:** Muchos niños en edad preescolar necesitan un poco de ayuda para desarrollar habilidades sociales. Para promover estas habilidades:

- **Juegue con su hijo.** Intente dedicarle al menos 10 minutos por día a jugar juntos en el suelo con juguetes. Cuando su hijo comience a jugar, únase y fomente la interacción. O piense en un juego de simulación para jugar juntos. Por ejemplo, los animales de juguete saltarán sobre los carros de juguete y se embarcarán en una aventura.
- **Invite a amigos a jugar.** Antes de interactuar bien en grupo, un niño debe dominar la interacción uno a uno. Invite a un niño amistoso a jugar con su hijo. Invite a un solo niño por vez y, al principio, durante poco tiempo (una o dos horas). Verifique que haya suficientes juguetes para ambos niños. Planifique algo especial para los últimos 15 minutos, como un espectáculo de títeres o el bocadillo favorito de su hijo.
- **Hable con su hijo** de las experiencias una vez que terminen. Si su hijo dice “Max no quería jugar a las carreras de carros conmigo”, podría preguntar: “Max y tú, ¿querían jugar con el mismo carro?” Si la respuesta es sí, hable con su hijo sobre turnarse.  
Si Max quería jugar a algo diferente, hable con su hijo sobre jugar primero a lo que quiere jugar Max y luego sugerir un juego nuevo.

La práctica constante fortalece las habilidades sociales de los niños en edad preescolar. Sin embargo, si está preocupado por el desarrollo de su hijo, hable con su pediatra.



# Aventuras en el jardín de infantes

## Ayude a su hijo a mejorar sus destrezas de lectura



La mayoría de los niños aprenden a leer entre el jardín de infantes y segundo grado. Sin embargo, suele haber

algunos lectores avanzados en el jardín de infantes que a veces preocupan a los padres de los demás estudiantes.

Si su hijo no sabe leer todavía, no se preocupe. Hay muchas maneras de respaldar las habilidades de lectura en ciernes en casa. Puede:

- **Establecer un horario de lectura diario.** Lean cuentos y poemas juntos. Pídale a su hijo que vuelva a contar un cuento de memoria o que lo actúe.
- **Usar el arte** para promover la lectura. Cuando su hijo haga un dibujo, pídale que le cuente una historia relacionada con él. Escriba la historia mientras su hijo se la cuenta y, luego, léala en voz alta.
- **Jugar a juegos de palabras.** Diga: “Estoy pensando en algo rojo”. Vea si su hijo puede adivinar en qué está pensando. O vea quién puede armar una lista más larga de palabras que riman.

Hay algunos indicios que señalan que es posible que un niño tenga problemas con la lectura. Hable con el maestro si su hijo aún no puede hacer lo siguiente:

- **Diferenciar la izquierda y la derecha.** Es importante que entiendan esa diferencia cuando siguen en texto durante su lectura.
- **Identificar formas comunes,** como el círculo y el cuadrado. Esta es la misma habilidad que se usa para comprender la diferencia entre la letra *d* y la letra *b*.
- **Reconocer los sonidos iniciales.** Diga una palabra como *mono* y haga énfasis en el sonido *mmm*. Pídale a su hijo que repita el sonido inicial.

## Ayude a su hijo a tener una actitud positiva hacia la escuela

Cuando los niños disfrutan de una actividad, es normal que quieran seguir participando. Para promover el amor por el aprendizaje y la escuela:

- **Hágale preguntas a su hijo** como “¿Qué es lo que más te agrada de la escuela?” Hable sobre todo lo que está aprendiendo su hijo allí.
- **Anime a su hijo a respetar** a los maestros. Hable con él sobre cuánto los aprecia. Recuérdele que los maestros se preocupan por sus estudiantes y que quieren ayudar a todos a aprender con éxito.
- **Ayude a su hijo a desarrollar** relaciones significativas con sus amigos de la escuela. Considere juntarse con un compañero de clase en un patio de juegos o en un parque local. Tal vez



podría permitir que su hijo invite a un amigo de la escuela a una de las actividades que hacen en familia.

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

## Seis estrategias permiten que las reuniones de padres sean eficaces



Las reuniones con el maestro de jardín de infantes de su hijo son una gran oportunidad para saber cómo le está yendo en la escuela y compartir información valiosa con el maestro.

Para que todo salga bien:

1. **Hable con su hijo** antes de la reunión. ¿Hay algo en particular sobre lo que su hijo querría que usted hablara con el maestro?
2. **Vaya preparado.** Lleve una lista de preguntas y comentarios para el maestro. Usted es el “experto” en su hijo, y el maestro valora lo que pueda aportar.
3. **Sea puntual.** Las reuniones suelen programarse de manera

consecutiva. Llegar tarde podría afectar la cantidad de tiempo que tendrá para hablar con el maestro.

4. **Adopte una actitud positiva.** Usted y el maestro están en el mismo equipo. Si su hijo está teniendo dificultades, resolver el problema será más fácil si el maestro y usted trabajan en conjunto.
5. **Haga preguntas.** Si le resulta confuso algún término o concepto de la escuela primaria, coméntelo.
6. **Establezca metas.** Pregúntele qué podría hacer en casa para apoyar el aprendizaje de su hijo. Planifique mantenerse en contacto con el maestro para consultarle sobre el progreso de su hijo.