Primera Infancia
Los Padres ¡hacen la diferencia!™

Febrero 2018
Vol. 22, No. 6

This Newsletter is Being Provided by
Education Service Center Region 15

Las artesanías de San Valentín fomentan habilidades y creatividad

El día de San Valentín les brinda tanto a usted como a su hijo una oportunidad de pasar tiempo juntos, ¡creando tarjetas de San Valentín! Los niños en edad preescolar se benefician de hacer tarjetas de San Valentín porque el proceso es creativo, involucra las habilidades motrices finas y enseña la habilidad social de hacer algo amable por otra persona.

Considere las siguientes artesanías de San Valentín:

- **Impresión de manos.** Esta es una actividad perfecta para hacer con los artistas más pequeños. Ayude a su hijo a recortar varios corazones grandes de cartulina. Moje la mano de su hijo con pintura no tóxica y ayúdelo a hacer una impresión de su mano en cada corazón. Escriba un mensaje como, "Mi corazón es tuyo". Pídale a su hijo que firme su nombre.
- **Galletitas de San Valentín.** Su hijo se divertirá al hornear y regalar galletitas con forma de corazón. Permita que lo ayude a medir los ingredientes y a hornear las galletitas. Luego decórenlas juntos como más les guste.
- **Títeres de corazones.** Recorte la forma de un corazón de una caja vieja de cereal. Deje que su hijo decore el corazón usando crayones, oropel o pintura. Sugiérale que pegue trozos de tela, cinta, lentejuelas o cuentas. Luego, ayúdelo a pegarlo en el extremo de un palito de madera para crear su propio títere.
- **Corazones de limpiapipas.** Ayude a su hijo a ensartar cuentas a lo largo de un limpiapipas. Luego, dóblelo en forma de corazón, uniendo y retorciendo los extremos firmemente.

Enséñele a su hijo sobre los cinco sentidos

Los niños aprenden sobre el mundo que los rodea a través de la vista, el tacto, el gusto, el oído y el olfato. Para ayudar a su hijo a comprender lo que puede hacer con sus cinco sentidos:

- **Jueguen a "¿Qué ves?"** Coloque cinco artículos sobre la mesa. Pídale a su hijo que se tape los ojos. Luego, quite un artículo. Cuando abra los ojos, ¿puede adivinar lo que falta?
- **Haga una bolsa de texturas.** Meta varios artículos pequeños en una bolsa de papel. Dígale a su hijo que cierre los ojos, meta la mano en la bolsa y agarre uno de los artículos. ¿Puede adivinar qué es?
- **Haga una prueba de sabor.** Dígale a su hijo que se ponga sal en la punta, en un borde y en la parte de atrás de su lengua. Debe repetir el proceso con azúcar y con jugo de limón. ¿Qué parte de la lengua es más sensible a cada uno de los sabores?
- **Ruidos nocturnos.** Vaya afuera con su hijo cuando esté oscuro. Párense allí y pregúntele a su hijo qué sonidos escucha en la noche.
- **Paseo de olores.** Dígale a su hijo que cierre los ojos mientras usted lo guía alrededor de la casa. Vea qué olores puede oler e identificar.

Copyright © 2018, The Parent Institute®

Copyright © 2018, The Parent Institute®

Los quehaceres domésticos le enseñan a su hijo a ser responsable

Una de las mejores maneras de enseñarle responsabilidad a su hijo preescolar es asignándole quehaceres en casa. Los quehaceres le enseñarán que mantener un hogar es un esfuerzo de toda la familia y que él es una parte integral de ella.

Si su hijo tiene tres años o más, puede hacer tareas como las siguientes:

- **Poner y limpiar la mesa.** Dígale que comience con los tenedores, las cucharas y las servilletas. Poco a poco, amplíe el trabajo para incluir los platos y las tazas.
- **Darles de comer alimento seco** a las mascotas y darles agua fresca.
- **Limpiar usando herramientas** sencillas, como un plumero, una escoba de mano chiquita o una aspiradora de mano ligera.
- **Ayudar a lavar la ropa.** Podría meter la ropa sucia en un cesto de ropa o guardar la ropa limpia en los cajones.
- **Ayudar con trabajos de cocina** sencillos, como mezclar los ingredientes y verter los líquidos.
- **Recoger el correo o el periódico,** a menos que esto implique que tenga que salir a la calle.
- **Recoger los juguetes.** Dígale que los recoja todos los días antes de irse a acostar.

"Los mejores regalos que les puede dar a sus hijos son las raíces de la responsabilidad y las alas de la independencia".

—Denis Waitley

La asistencia regular es clave para el éxito académico de su hijo

Aunque no crea que la escuela preescolar es una escuela "real", las cosas que su hijo aprende allí pueden tener un verdadero impacto en su futuro. Por eso es importante que no falte muchos días.

Los estudios revelan que cuando los niños pequeños faltan solo el 10 por ciento del tiempo, sus habilidades matemáticas y de lectoescritura pueden sufrir. Además, pierden oportunidades valiosas para desarrollar las habilidades sociales y las amistades.

Por eso, ¡haga que la asistencia de su hijo a la escuela preescolar sea una prioridad! Aquí tiene tres consejos para ayudarlo a realizar esto:

1. **Tómelo en serio.** Ya que usted sabe lo necesaria que es la escuela preescolar para su hijo, comprométase a llevarlo puntualmente todos los días. Lea los papeles que trae a casa todos los días y asegúrese de que tenga todos los artículos escolares que necesita. Mientras más preparado esté usted, más preparado estará él.
2. **Cree una rutina de preparación** la noche anterior. Ayude a su hijo a preparar su mochila o bolsa de libros la noche anterior a la escuela preescolar. (Tal vez esta preparación lo ayude a tener una actitud positiva hacia la escuela). Escoja su ropa, y acuéstelo a tiempo. Después de leer un cuento, hable por un momento sobre las cosas divertidas que él hará en la escuela mañana.
3. **Participe.** Conozca a la maestra preescolar de su hijo. Pregúntele qué está enseñando en la clase. Ofrézcase como voluntario en el aula de si hijo de vez en cuando (de ser posible). Usted y la maestra son parte de un mismo equipo en la educación de su hijo. La actitud positiva de usted hacia la escuela beneficiará a su hijo en los años venideros.

Fuente: "Help Your Child Succeed in Preschool: Build the Habit of Good Attendance," Attendance Works, niswc.com/ec_attend.

¿Conoce usted los elementos básicos de una disciplina eficaz?

Disciplinar a los niños es una de las partes más difíciles de ser padre. ¿Está aplicando una disciplina eficaz en casa? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Escoge** solo algunas reglas importantes y se las explica a su hijo preescolar usando palabras sencillas que su hijo puede comprender?

___**2. ¿Hace cumplir** las reglas de la casa de manera sistemática, de modo que su hijo siempre sepa qué esperar?

___**3. Establece** expectativas que son apropiadas para la edad de su hijo? Esto evita que las reglas sean muy permisivas o muy estrictas.

___**4. ¿Reacciona** de manera cuidadosa y tranquila cuando su hijo se porta mal, y da usted el ejemplo del buen comportamiento?

___**5. ¿Celebra** el buen comportamiento con mucha más frecuencia de la que se fija en los errores?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está usando un método de disciplina eficaz. Para las respuestas *no*, pruebe la idea correspondiente 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 © 2018, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidad.
Editor Responsable: L. Andrew McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

X02450413

 Copyright © 2018, The Parent Institute®

Las rutinas familiares mejoran la salud socioemocional de su hijo

Las rutinas no son nada aburridas. De hecho, ¡pueden ayudar a su hijo a lograr el éxito tanto en la escuela como en el futuro!

Según estudios, los niños que siguen por lo menos cinco rutinas familiares positivas tienen una salud socioemocional más fuerte que los niños que no las siguen. Y mientras mejor sea la salud socioemocional de su hijo, más capacidad tendrá de formar relaciones, comprender emociones, y rendir bien en la escuela.

Las rutinas ayudan a los niños pequeños a sentirse seguros y a encontrar su lugar en el mundo. También les brindan estructura. Las rutinas no tienen que ser complicadas. Solo se necesitan rituales simples y sistemáticos.

Aquí tiene tres rutinas comunes que podrían beneficiar a su hijo:

1. **Comer juntos.** Compartir las comidas cotidianas con su hijo es la rutina hogareña más básica que pueden adoptar. No hace falta que sea la cena. Si compartir el desayuno o el almuerzo se adapta mejor en su horario, esta puede ser la comida que comparta con su hijo. Lo que cuenta es la rutina, no el menú.
2. **Compartir historias.** Ya sea que se trate de un cuento de hadas a la hora de dormir o un libro de ilustraciones todas las mañanas, comience a llevar una rutina de lectura con su hijo. Además de mejorar su salud emocional, también fomentará su vocabulario.
3. **Jugar.** No importa lo que jueguen, solo que jueguen de manera regular. Desde la noche de los rompecabezas en los fines de semana hasta los "martes musicales", busque una rutina a la hora del juego que funcione para su familia y sígala. ¿Quién sabe? ¡Tal vez le guste tanto a usted como a su hijo!

Fuente: E.I. Muñiz y otros, "Family Routines and Social-Emotional School Readiness Among Preschool-Age Children," *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, Lippincott Williams & Wilkins.

Enséñele a su preescolar la importancia de hacer lo correcto

Cuando los niños son pequeños, se portan bien para obtener la aprobación de sus padres y evitar las consecuencias negativas. A medida que crecen, deben demostrar un buen comportamiento simplemente porque es correcto hacerlo.

Para inculcar en su hijo el deseo de hacer lo correcto:

- **Dele amor incondicional.** Los niños que están seguros que sus padres los aman casi siempre se portan mejor que los niños que no lo están.
- **Dé un buen ejemplo.** Su hijo lo está viendo *todo el tiempo*. Si él lo escucha hablándole a la gente en un tono despectivo, él será más propenso a hablar así, también. Sin embargo, si usted siempre le habla con respeto a los demás, es más probable que él haga lo mismo.
- **Corrija su mala conducta.** Diga cosas como, "En nuestra familia, usamos palabras agradables y no golpeamos a los demás". "Preguntamos si nos prestan algo que no nos pertenece antes de agarrarlo".
- **Anímelo a hacer las paces.** Si su hijo ha herido los sentimientos de alguien, debería disculparse y preguntar qué puede hacer para reparar la situación.
- **Recuérdele que piense en los demás.** Si a alguien en su casa se le cae algo al piso, dígale a su hijo, "Mira el piso. ¿Ves algo que se le cayó a papá? Vamos a recogerlo y dárselo". Luego, elogie a su hijo cuando lo haga.

P: Mi hijo no es muy activo físicamente, y me preocupa que no haga el ejercicio que necesita. ¿Cómo puedo animarlo a que se mueva más?

Preguntas y respuestas

R: El ejercicio regular ayuda a los niños a fortalecer los músculos y los huesos, a desarrollar las habilidades motrices, y a aumentar la autoestima. Nunca es demasiado temprano para empezar a integrar el ejercicio a la vida de su hijo.

Aquí tiene algunos consejos para mantener a su familia en forma:

- **Programe horas regulares** para hacer ejercicio y sígalas. Piense en las horas en que su hijo será más propenso a tener energía.
- **Túrnense para escoger** la actividad. Si a su hijo le gusta el fútbol, por ejemplo, practiquen este deporte por lo menos una vez a la semana.
- **Programe actividades** que hagan que su hijo se sienta exitoso. No jueguen deportes que requieran mucha agilidad o que sean demasiado difíciles.
- **Lleve un registro del ejercicio.** Es divertido hojearlo y ver qué tan comprometida está la familia entera a la buena salud.
- **Conduzca menos y ejercítese** más. Piense, con su familia, en las ocasiones en las que no es necesario conducir. ¿Podrían caminar a la biblioteca o la tienda cuando el clima esté agradable?
- **Piense en maneras** en las que pueden ejercitarse juntos. Podrían construir un muñeco de nieve o jugar a la roña. Cuando llueva o haga frío, podrían construir una pista de obstáculos en casa o inventar un baile.
- **Use el ejercicio** en vez de la comida como motivación. Por ejemplo, "Cuando recojas tus juguetes, podremos ir al parque".
- **Limite el tiempo** frente a la pantalla. Ver televisión y jugar videojuegos no requiere mucha energía física ni mental.

Copyright © 2018, The Parent Institute®

Aventuras en el jardín de infantes

Enséñele a su hijo a escuchar y a turnarse para hablar

Escuchar a otros y esperar su turno para hablar son habilidades clave para la escuela. Si siempre estuvieran hablando 25 estudiantes a la vez, ¡los niños nunca podrían aprender!

Si usted fomenta y modela las habilidades de hablar y escuchar con cortesía en casa, su hijo será más propenso a usarlas en la escuela, también.

Pueden practicar estas habilidades valiosas en familia:

- **Durante la hora de comer.** Las comidas compartidas en familia brindan la oportunidad perfecta para que su hijo aprenda las habilidades de conversación. Deles a los miembros de la familia la oportunidad de contar algo sobre su día. No permita que otros interrumpan mientras alguien esté hablando.
- **Durante la hora del cuento.** Usted sabe lo importante que es leer con su hijo. Leer con él lo anima a aprender a leer. Pero también le enseña a escuchar y a prestar atención. Hágale preguntas sobre la historia. "¿Qué parte de la historia te gustó más?" "Acaso esta historia te recuerda de otras historias que hemos leído?"
- **Durante la hora del juego.** Los juegos como Simón Dice han existido durante mucho tiempo porque son divertidos y les enseñan a los niños pequeños a escuchar detenidamente. Muchos juegos de mesa fomentan las habilidades de hablar, escuchar y turnarse. También puede cantar la canción favorita de su hijo usando la sílaba "la" en lugar de cantar las palabras. Vea si su hijo puede escuchar con cuidado y adivinar la canción.

Tres actividades sencillas para reforzar el concepto del tamaño

Existen muchas maneras de ayudar a su escolar de jardín de infancia a explorar el concepto del tamaño. Anímelo a que observe y compare las cosas que hay a su alrededor. Use palabras como *más grande*, *más pequeño*, *más bajo* y *más largo* para describirlas.

Luego, pruebe estas actividades:

1. **Lea la fábula "El león y el ratón".** Hable de los tamaños de los protagonistas. ¿Cuán grandes son sus orejas? ¿Sus patas? ¿Sus voces? Luego, comparen otros animales que vean, como un gato con un perro. ¿Cuál es más pequeño?
2. **Hagan panqueques** de todos tamaños. Ordénelos del más pequeño al más grande. ¿Cuál quiere comer su hijo? El panqueque más pequeño o el más grande de todos?
3. **Compare longitudes.** Pídale a su hijo que mida y compare las longitudes de diferentes artículos. Por ejemplo, "Este crayón mide cuatro pulgadas de longitud y ese plátano mide ocho pulgadas. El crayón mide cuatro pulgadas menos que el plátano".

Cómo participar en la escuela durante todo el año escolar

Su hijo ya ha asistido varios meses al jardín de infancia. ¿Ha encontrado usted formas nuevas de participar en su educación?

Aquí tiene algunas estrategias que puede probar:

- **Visite.** Aproveche las oportunidades de sentirse más a gusto en la escuela. Trabaje como voluntario en la clase, por ejemplo, y preséntese al personal. Asista a los eventos escolares, como viajes de estudio y talleres.
- **Comuníquese.** Manténgase en contacto con la maestra de su hijo por medio del correo electrónico y de comunicaciones escritas. Cuéntele sobre los cambios que haya habido en la vida de su hijo. Siga haciendo que las reuniones de padres sean una prioridad.
- **Lea.** Para mantenerse al tanto del progreso de su hijo y los eventos escolares, revise los papeles que su hijo trae a casa todos los días.
- **Socialice.** Conozca a otros padres de escolares de jardín de infancia. Manténgase en contacto por medio de los medios sociales o grupos de texto. Los lazos que se desarrollan durante los años del jardín de infancia pueden durar años, ¡tanto para los niños como para los padres!
- **Dirija.** Según lo permita su horario, considere roles de liderazgo, tales como organizar eventos de la clase, inscribirse en el grupo de padres y maestros o trabajar en el plan de mejoras para la escuela.

Fuente: H. Kreider, "Getting Parents 'Ready' for Kindergarten: The Role of Early Childhood Education," Harvard Family Research Project.