

Primera Infancia

Los Padres

Diciembre 2023
Vol. 28, No. 4

¡hacen la diferencia!

Rockdale County Public Schools



Pídale a su hijo que se mueva para aprender los sonidos de las letras

Aprender los nombres y los sonidos de las letras son pasos iniciales importantes hacia la lectura. Las investigaciones muestran que cuando los niños mueven el cuerpo mientras hacen los sonidos de las letras, las aprenden con mayor eficacia. Pruebe estas actividades:

- **Escribir letras en el aire.** Mantenga el brazo recto frente a usted señalando con el dedo índice. Mueva todo el brazo para hacer la forma de una letra. ¿Puede su hijo adivinar la letra? Luego pídale que haga una letra para que la adivine usted.
- **Hacer la forma de las letras.** Anime a su hijo a acostarse en el piso y plantee retos como “Curva tu cuerpo para formar la letra C” o “Dobla el cuerpo como una L mayúscula”. Algunas letras, como

la B, la K y la M, pueden requerir trabajo en equipo.

- **Moverse con el sonido de las letras.** Juntos, piensen en movimientos que vayan con los sonidos de las letras. Para la s, su hijo podría contornearse mientras dice “S-s-serpiente”. Podría brincar para la B, caminar en puntas de pie para la P y girar para la G.
- **Caminar sobre letras gigantes.** Ayude a su hijo a escribir un alfabeto gigante con tiza en la acera. Simulen que son funambulistas mientras recorren cada letra y dicen su nombre o sonido. O dense instrucciones mutuamente: “Salta por la v” o “Camina hacia atrás alrededor de la o”.

Fuente: L. Damsgaard, et al, “Effects of 8 weeks with embodied learning on 5- to 6-year-old Danish children’s pre-reading skills and word reading skills,” *Educational Psychology Review*.

Una imagen propia sólida mejora el aprendizaje



Los niños que se sienten seguros y capaces están orgullosos de sus habilidades y quieren

dar lo mejor de sí mismos. También están más dispuestos a seguir intentando cuando se les presenta una dificultad.

Para mejorar la imagen que su hijo preescolar tiene de sí mismo:

1. **Pídale a su hijo** que le dé su opinión. “¿Qué vegetal deberíamos comer hoy en la cena, arvejas o brócoli?” “¿Cuál crees que es el mejor programa de TV para niños?” “¿Cuál es el mejor lugar al que hemos ido juntos?”
2. **Respete los intereses** de su hijo. No siempre tiene que participar. A menudo, basta con decir algo como “Veo que te agrada mucho jugar con tus bloques”.
3. **Pida ayuda.** Sentirse competente construye el coraje para probar cosas nuevas. Pídale a su hijo que lo ayude con pequeñas tareas.
4. **Valore la compañía** de su hijo. Lleve a su hijo a hacer recados o salgan a caminar y dígame que le encanta pasar tiempo juntos.

Fuente: K. DeBord, Ph.D., “Self-Esteem in Children,” North Carolina Cooperative Extension, North Carolina State University and North Carolina A&T State University.

Desarrolle la motricidad de su hijo con actividades físicas divertidas



A veces, es fácil pasar por alto la importancia de la motricidad para alcanzar el éxito en la escuela. Pero asegurarse de que su hijo esté lo más saludable posible es un paso esencial para apoyar el aprendizaje. Los músculos, los huesos y las articulaciones desarrolladas son los “impulsores” de la motricidad de su hijo.

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

- **Reducir el estrés.** Su hijo estará más feliz, más tranquilo y podrá afrontar mejor los desafíos.
- **Mantener un peso saludable.** Los niños con un peso sano son más propensos a mantenerlo de adultos.
- **Dormir mejor.** Un niño descansado es un niño que está listo para aprender.

Para promover el ejercicio este invierno:

- **Abríguense y den un paseo en familia.**
- **Armen una carrera de obstáculos** de interior usando almohadones, sillas y otros objetos. Anime a su hijo a gatear, saltar y contonearse.
- **Arme una búsqueda del tesoro.** Pídale a los miembros de la familia que recorran la casa en una carrera para encontrar objetos en listas de búsqueda individualizadas.
- **Organice pequeñas fiestas de baile** a lo largo del día. Ponga una de sus canciones favoritas y bailen juntos.

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

—Lao Tzu

Los estudios revelan que las siestas pueden mejorar el aprendizaje



Usted no es el único al que le vendría bien una siesta. ¡A su hijo también! Según las investigaciones, a los niños pequeños que duermen la siesta con frecuencia les resulta más fácil aprender cosas nuevas. Además, la memoria de esos niños es más sólida y retienen mejor lo que han aprendido. Eso se debe a que, mientras dormimos, el cerebro “vuelve a reproducir” lo que incorporó ese día y crea recuerdos sólidos.

Lamentablemente, muchos niños dejan de dormir la siesta una vez que alcanzan la edad preescolar. Y es una pena, porque los niños de esa edad necesitan entre 11 y 13 horas de sueño en 24 horas, y es posible que no duerman esa cantidad de horas por la noche. Las siestas son una muy buena manera de compensar las horas de sueño que les faltan.

Para fomentar las siestas:

- **Cree una rutina.** Independientemente de que su hijo asista a la

escuela preescolar todos los días o no, asegúrese de que se despierte a la misma hora todas las mañanas y que se acueste a la misma hora por la noche. También establezca un horario fijo para las siestas. Deje claro que, incluso si su hijo no duerme, la hora de la siesta es para acostarse tranquilos en la cama y descansar.

- **Ofrézcale un entorno tranquilo.** Es posible que su hijo tenga dificultades para dormir si la televisión lo distrae o si todas las luces están encendidas. Apáguelos y considere poner música tranquila de fondo. Un ambiente relajante es ideal para la siesta.
- **Limite el consumo de cafeína.** Si bien los niños no beben café, a veces beben refrescos o té helado, o comen chocolate y otros dulces. No permita que estos inhibidores del sueño interfieran con el descanso de su hijo.

Fuente: M. Sandoval y otros, “Words to Sleep On: Naps Facilitate Verb Generalization in Habitually and Non-habitually Napping Preschoolers,” *Child Development Society for Research in Child Development*.

¿Está mejorando la habilidad de su hijo para aprender?



Los niños pequeños quieren aprender por naturaleza. Pero cuánto aprenden depende en gran medida de sus familias.

¿Está haciendo cosas que estimulan el aprendizaje de su hijo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___1. **¿Fomenta** las habilidades de pensamiento pidiéndole a su hijo que lo ayude a resolver problemas? Haga preguntas como “¿Cuál es la mejor manera de ...?”

___2. **¿Anima** a su hijo a usar los cinco sentidos: la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato?

___3. **¿Ayuda** a su hijo a tener experiencias nuevas, como ir a una galería o a un museo juntos?

___4. **¿Le sugiere** a su hijo que se siente en una mesa o un escritorio cuando está trabajando en algo? Esto puede ayudar a los niños a mantenerse concentrados en la tarea.

___5. **¿Anima** a su hijo a hacer preguntas? Podrían buscar las respuestas juntos.

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está estimulando el aprendizaje de su hijo. 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. Empendedor con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Desarrolle las habilidades de lectoescritura durante las fiestas



Las fiestas ofrecen muchas oportunidades para que los miembros de la familia pasen tiempo juntos. ¿Por qué no incluir la lectura en parte de ese tiempo?

Estas son algunas maneras efectivas de fortalecer sus vínculos familiares y las habilidades de lectoescritura de su hijo preescolar:

- **Combine la lectura** con sus actividades festivas, como cocinar y hornear. Lea una parte de una receta en voz alta. Pídale a su hijo que tome un ingrediente de la despensa. Luego, lea las instrucciones, como “Revolver durante un minuto”. Ayude a su hijo a seguir las instrucciones.
- **Póngase cómodo con su hijo.** Aproveche las temperaturas más frías para tomar una manta, acurrucarse y leer varios libros juntos.

Si el clima está más cálido, organice un picnic de lectura afuera.

- **Escuchen audiolibros.** Cuando sus ojos y manos estén ocupados, como durante un viaje en carro para visitar a un familiar, ponga un audiolibro. Escuche con su hijo y luego hablen de la historia.
- **Intercambie historias con su hijo.** Cuente una historia sobre cómo pasaba los meses de invierno cuando tenía la edad de su hijo. Luego, pídale a su hijo que le cuente una historia sobre algo que su familia podría hacer este invierno. Escriba el cuento y pídale a su hijo haga dibujos que lo acompañen.
- **Organicen una noche especial** de lectura en voz alta. Apague el televisor y otros dispositivos digitales. Tome un bocadillo y lea con su familia sus libros favoritos sobre las fiestas.

Enséñele a su hijo cómo a respetar y cuidar las pertenencias



En la escuela, los estudiantes son responsables de un montón de objetos físicos: carpetas, lápices, libros, notas del maestro, etc. Los tienen que llevar de casa a la escuela y viceversa.

Si pierden o dañan estos objetos, los mensajes no llegarán a destino y su hijo no almorzará y, cuando vaya pasando de grado, no terminará trabajos importantes.

Pero al promover la responsabilidad, no se centre únicamente en que su hijo tan solo cuide sus pertenencias. También deberá respetar las pertenencias de los demás, incluidas las cosas que le pertenecen a la escuela.

Para ayudar a su estudiante preescolar a respetar las pertenencias:

- **Demuestre la manera correcta** de usar las cosas. Por ejemplo, debería usar los crayones en un papel y no sobre los muebles o las paredes.

Después de montar un triciclo, su hijo debería guardarlo antes de entrar. Dejarlo afuera significa que podría dañarse por las inclemencias del tiempo o alguien podría robarlo.

- **Dele una bandeja** para colocar papeles. Incluso a los niños pequeños se les puede enseñar a abrir la mochila cuando llegan a casa luego de la escuela preescolar o la guardería, sacar los papeles y colocarlos en una bandeja para que usted los revise.
- **Demuestre cómo cuidar** las pertenencias de los demás. Si su hijo le pide prestado un juguete a un amigo, por ejemplo, devuélvanlo juntos lo antes posible. Si su hijo toma prestados libros de la biblioteca, enséñele cómo dar vuelta las páginas con cuidado. Una vez que llegue la fecha de devolución de los libros, pídale que los ponga con cuidado en la caja de devolución.

P: Estoy preocupado por la capacidad de mi hijo para prestar atención en jardín de infantes el año que viene. Sé que deberá trabajar más tiempo sentado que en la escuela preescolar. ¿Podría explicarme cuál es la capacidad de atención necesaria para jardín de infantes y darme consejos para preparar a mi hijo?

Preguntas y respuestas

R: El jardín de infantes requiere que los niños trabajen más tiempo sentados, pero ese trabajo se realizará en períodos breves. Los maestros de jardín de infantes tienen muy claro que sus estudiantes tienen cinco o seis años y que tienen una gran necesidad de mantenerse activos.

En circunstancias normales, se esperará que su hijo le preste atención al maestro o a una actividad durante unos 15 minutos. A medida que el año avance, es posible que el tiempo aumente a 25 minutos (para una actividad interesante).

Para ampliar la capacidad de atención de su hijo preescolar:

- **Limite el tiempo** de ocio frente a la pantalla. Estar hipnotizado frente a un video es una actividad pasiva. Alimenta el deseo de estar entretenidos con cambios de escenarios constantes.
- **Fomente el uso** de juguetes como rompecabezas y bloques. Jugar con esos juguetes permite desarrollar la concentración.
- **Ayúdelo a practicar** cómo seguir instrucciones. Comience con instrucciones de un paso, como “Cuelga la chaqueta en el perchero”. Siga con dos pasos, como “Tráeme la bolsa y cuelga la chaqueta en el perchero”. Cuando su hijo lo domine, pruebe con instrucciones de tres pasos.
- **Lean juntos.** Esta es la mejor actividad de todas. Los niños aprenden a interactuar con la historia y a usar la imaginación. También anime a su hijo a mirar libros de forma independiente.

Aventuras en el jardín de infantes

Mantenga el aprendizaje durante el receso de invierno



Usted y su hijo merecen vacaciones luego de un año escolar muy ajetreado, pero eso no significa que el aprendizaje deba detenerse. Usted y su hijo pueden disfrutar de desarrollar habilidades importantes con las actividades de las vacaciones de invierno. Siga estos pasos:

- **Juegue a juegos.** Incluya el aprendizaje en actividades como jugar a la tienda (matemáticas), representar un cuento (leer) y jugar a Simón dice (escuchar y seguir instrucciones).
- **Exploren.** Hagan una excursión al ayuntamiento o den un paseo en medio de la naturaleza. Observen una obra en construcción (a una distancia prudente).
- **Cocinen.** Usen la lectura, matemática y ciencia para seguir una receta.
- **Hablen y escuchen.** Esto desarrolla el vocabulario y las habilidades de comunicación. Comenten la vida diaria y hágale preguntas a su hijo que requieran poner en práctica el pensamiento creativo, por ejemplo, “¿Cómo sería vivir en el espacio?”
- **Lean.** Combinen sus rutinas de lectura diaria. Lean en lugares nuevos, como un fuerte construido con una sábana y las sillas de la cocina.
- **Hagan ejercicio.** Desarrolle los músculos de su hijo y evite el embotamiento al salir o armar una pista de obstáculos segura adentro de la casa.
- **Crean arte.** Sumerja cortapastas con motivos invernales en pintura lavable y deje que su hijo estampe un trozo de papel con ellos. Hagan un muñeco de nieve con platos de papel.
- **Pongan en práctica** los buenos modales. Una cena especial o una visita a la casa de alguien es una oportunidad perfecta para que su hijo ponga en práctica el comportamiento educado y respetuoso.

Ayude a su hijo a mantenerse saludable durante el invierno

Se conoce al invierno como la estación de los resfriados y la gripe, y a muchos padres les preocupa que sus hijos enfermen.

Aunque es imposible evitar que su hijo se enferme, tome medidas para que haya más probabilidades de que su hijo se mantenga sano y que esté listo para aprender.

Siga estos pasos:

- **Asegúrese de que su hijo duerma** entre 11 y 13 horas todas las noches.
- **Alimente a su hijo** de manera saludable.
- **Asegúrese de que su hijo use ropa** abrigada si viven en un lugar de clima frío. Se pierde una gran cantidad de calor corporal por la cabeza, por lo que usar un gorro es una gran idea.
- **No saltee visitas al médico.**
- **Siga los protocolos escolares** para evitar la propagación de las enfermedades.



- **Pídale a su hijo** que se lave las manos con frecuencia. Eso previene la transmisión del 80 por ciento de las infecciones.

Las tareas de jardín de infantes sientan las bases para el éxito futuro



Las tareas de jardín de infantes ayudan a reforzar lo que los estudiantes están aprendiendo en la clase. También ayudan a los niños a desarrollar hábitos de estudio positivos.

No se espera que los niños de jardín de infantes le dediquen más de unos pocos minutos a cada tarea, y el trabajo está diseñado para que su hijo lo disfrute.

De la mano de ese disfrute debe venir un sentido de responsabilidad que preparará a su hijo para las tareas escolares que le asignen en los grados posteriores.

Podrían pedirle a su hijo que:

- **Practique decir su nombre,** edad y la dirección de su casa.
- **Mire un video** grabado por el maestro.
- **Dibuje a su familia.**
- **Busque tres cosas** que comiencen con una cierta letra del alfabeto.
- **Cuente los objetos** que hay sobre la mesa.
- **Halle dos tipos** diferentes de hojas.
- **Halle tres formas** y le diga a un miembro de la familia qué formas son.

Prepare un lugar en su casa que esté libre de distracciones para que su hijo trabaje. Es probable que su hijo de jardín de infantes se sienta orgulloso de tener un espacio de trabajo.