

Primera Infancia

Mayo 2022
Vol. 26, No. 9

Los Padres™

Puyallup School District

¡hacen la diferencia!



Los cronogramas de verano ayudan a los niños a mantenerse encaminados

Seguir una rutina durante el verano hará que retomar la rutina escolar en el otoño sea más fácil para los niños pequeños. Durante las vacaciones de preescolar, pruebe estas estrategias probadas por maestros para que su hijo siga un cronograma:

- **Ceñirse a las reglas básicas.** Los niños preescolares aún necesitan dormir aproximadamente 11 horas todas las noches, incluso si no tienen que despertarse para ir a la escuela o a la guardería. Por lo tanto, si su hijo se despierta a las 7 a.m., asegúrese de que se acueste a las 8 p.m. Trate de programar el desayuno, los bocadillos, el almuerzo y la cena a la misma hora todos los días.
- **Hacer algún tipo de “trabajo”** durante el día. Pídale a su hijo que haga tareas diarias adecuadas para

su edad, como guardar los juguetes y la ropa.

- **Programar tiempo al aire libre** por las mañanas. La mañana es un gran momento para jugar afuera, especialmente si viven en un lugar cálido. Fomente la actividad física en el momento más fresco del día.
- **Planificar tiempo de tranquilidad** después del almuerzo. Su hijo puede dormir la siesta o hacer actividades libres de pantallas, como leerle a un peluche, armar un rompecabezas, etc.
- **Usar un calendario.** Su hijo, ¿participará de un programa de verano o tendrá visitas programadas con familiares? Marque estos eventos en el calendario para que quede claro cuándo falta poco. Repase los planes del día siguiente todas las noches para que su hijo sepa qué esperar.

Establezca límites para el tiempo frente a la pantalla



Los niños suelen tener más acceso a las pantallas durante el verano que durante el año escolar. Limitar su uso podría ser difícil, pero es clave para asegurarse de que su hijo tenga tiempo suficiente para actividades más productivas.

Para que los límites de tiempo frente a las pantallas funcionen para su familia:

- **Cree un cronograma y respételo.** Por ejemplo, podría permitirle a su hijo mirar un programa de televisión de 30 minutos por la mañana y luego jugar a juegos digitales por la tarde durante 30 minutos.
- **Esté preparado.** Lleve libros a todos lados. Si está viajando en carro o esperando en una fila, dele a su hijo un libro en lugar de un aparato digital.
- **Haga una lista de actividades** libres de pantallas. Incluya cosas como colorear una imagen, hacer una artesanía, jugar con títeres, etc. Si su hijo dice “Estoy aburrido”, sugiérale una actividad de la lista.
- **Configure controles.** Si todo lo demás falla, configure un temporizador en el televisor que limite los horarios en los que puede encenderse. Póngale una contraseña a la tableta y la computadora. Esconda los dispositivos portátiles.

Para su hijo, el viaje puede ser tan emocionante como el destino



Viajar durante el verano ofrece una gran oportunidad para que los niños pequeños agudicen sus sentidos. El tiempo que

pasan en el carro, el autobús o el tren es perfecto para actividades que requieren que los niños usen los ojos, los oídos y las manos para aprender.

Estas son algunas ideas para lograrlo:

- **Lleve una placa para horno** para que su hijo la use como escritorio portátil. Es una superficie excelente para ordenar letras magnéticas, colorear y sostener un bocadillo.
- **Lleve papel aluminio.** Muéstrela a su hijo cómo crear figuras y hacer animales o joyas especiales con él.
- **Descargue algunos audiolibros** para niños y escúchenlos juntos.

- **Practiquen habilidades matemáticas.** Jueguen a contar vacas, letreros publicitarios, carros azules o monumentos.
- **Toquen música para niños.** Anime a su hijo a escuchar las palabras y cantar.
- **Lleven consigo un bloc de dibujo** y crayones. Pídale a su hijo que dibuje las cosas interesantes que vea durante el viaje.

“Camine siempre por la vida como si tuviera algo nuevo para aprender, y lo hará”.

—Vernon Howard

La buena alimentación es esencial para el éxito académico futuro



Lo que los niños comen afecta la manera en la que piensan y sienten. Y según las investigaciones, los niños que llevan una dieta

balanceada tienen más probabilidades de cosechar beneficios académicos.

La buena alimentación mejora:

- **La concentración.** Cuando los niños están sanos, están más atentos y logran concentrarse con más facilidad. Esto significa que no tendrán dificultades para prestar atención.
- **La memoria.** Si los niños no comen bien (si se saltan una comida, por ejemplo), es posible que les cueste recordar lo que aprendieron. Si no pueden retener la lección del día, les será más difícil mantenerse al día.
- **Los logros.** Los niños que no se alimentan bien tienen más probabilidades de repetir el grado que sus compañeros. También suelen obtener calificaciones más bajas en matemáticas y en exámenes estandarizados.

- **El comportamiento.** Los niños desnutridos tienen tasas más altas de suspensión escolar que sus compañeros mejor alimentados. También son más propensos a discutir o pelear con sus compañeros. Está claro que la comida desempeña un papel importante en el futuro éxito escolar de los niños.

Los investigadores han demostrado que es más probable que los niños pequeños coman alimentos saludables si sus padres:

- **Les dan opciones.** Deje que su hijo elija entre dos bocadillos (como manzana y durazno, o zanahoria y apio).
- **Hacen que sea divertido.** Forme una cara sonriente o un arcoíris con trozos de fruta.
- **Los incluyen.** Invite a su hijo a la cocina para ayudarlo a cocinar. Cuando los niños participan en el proceso de preparar comidas saludables, tienen más ganas de comerlas.

Fuente: Kansas State University, “Winning the war: How to persuade children to eat more veggies,” ScienceDaily.

¿Enseña y practica las habilidades auditivas?



La parte más importante de la comunicación no es hablar sino *escuchar*. Y las habilidades de audición ayudarán a su hijo en todas

las materias escolares.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si usted está ayudando a su hijo a convertirse en un buen oyente:

1. **¿Procura** dedicarle toda su atención a su hijo cuando habla? Si está ocupado, diga: “Me encantaría hablar sobre esto cuando termine de hacer la cena”.
2. **¿Es paciente** cuando escucha? A veces, podría llevarle un tiempo a su hijo decir lo que quiere decir.
3. **¿Evita** interrumpir a su hijo cuando está hablando y le pide que no lo interrumpa a usted?
4. **¿“Escucha”** el comportamiento de su hijo? Un niño que se porta mal está comunicando una necesidad.
5. **¿Evita** intervenir con la respuesta “correcta”? De ser posible, permita que su hijo intente determinar cuál es.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted le está enseñando a su hijo cómo ser un buen oyente. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

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 © 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.

Crear arte reduce el estrés y mejora las habilidades de pensamiento



Los niños pequeños aprenden mucho a través del arte. Al decidir de qué color pintan las cosas, practican cómo tomar decisiones. Al hacer dibujos, aprenden a expresarse. Crear arte también reduce el estrés y activa el centro de recompensas del cerebro de los niños.

Cuando más aprenden los niños del arte es cuando tienen la libertad para crear y tomar sus propias decisiones. El proceso de creación es más importante que el producto final.

Para asegurarse de que su hijo saque el mayor provecho posible del arte:

- **Proporcione una variedad** de materiales artísticos. Busque cosas que tenga en la casa: pegamento, retazos de tela, platos de papel, mapas de huevo, catálogos, tubos de papel higiénico e hilo.

- **Ayude a su hijo a comenzar.** Si su hijo quiere dibujar un gato pero no sabe por dónde empezar, pregúntele: “¿Qué aspecto tienen los gatos? ¿Cuál es la parte más grande del cuerpo de los gatos? ¿Cuántas patas tienen los gatos?”
- **Sea paciente y sensible.** A algunos estudiantes preescolares no les agrada ensuciarse las manos, y está bien que sea así. Preséntele los materiales de a poco. Recuerde: el arte debería ser divertido.
- **Converse con su hijo** sobre sus creaciones. Haga preguntas como “¿Qué es esto?” “¿Cómo lo hiciste?” “¿Cómo te hace sentir?”
- **Muestre con orgullo** el trabajo de su hijo colgándolo en la heladera. Mándeselo a amigos y familiares.

Fuente: M. Gharib, “Feeling Artsy? Here’s How Making Art Helps Your Brain,” National Public Radio.

Desarrolle la lectoescritura de su hijo durante el verano



Si observa una clase de preescolar, ¡verá libros y palabras por todos lados! Es importante que los niños pequeños estén rodeados de palabras impresas para prepararlos para la lectura.

Para que las actividades de lectura sean parte de la diversión de verano de su niño preescolar:

- **Sigan compartiendo** la hora del cuento a diario. Cambie los horarios de lectura para aprovechar los días más largos. Leer al aire libre después de cenar puede ser un buen cambio.
- **Lean en todos lados.** Vea cuántos lugares pueden encontrar para leer. Lean durante un paseo, la hora del baño, mientras comen y con familiares.
- **Aumenten el vocabulario** todos los días. A medida que avanza cada día, asegúrese de enseñarle a su hijo por lo menos una palabra nueva.
- **Actualice los materiales de lectura** con frecuencia. Una visita semanal a la biblioteca le permitirá llevar a casa una variedad de material de lectura de manera regular.
- **Lean los letreros.** ¿Puede su hijo reconocer la palabra *alto* en el gran cartel rojo? ¿Y la palabra *biblioteca* en el edificio? Busque otras palabras que su hijo vea con frecuencia y señálelas.
- **Manténgase en contacto** con un compañero de clase. Anime a su hijo a enviarles dibujos, cartas o mensajes a sus amigos durante el verano. Escribir y leer mensajes (con su ayuda) es una gran manera de practicar, además de una oportunidad para mantenerse en contacto.

P: Me encanta el verano y pasar tiempo con mis hijos, pero mi hijo preescolar es tan activo y aventurero que siempre me preocupa que se lastime. ¿Cómo puedo enseñarle a mantenerse a salvo sin sofocar su espíritu?

Preguntas y respuestas

R: Su preocupación es válida. Las lesiones ocurren más en el verano que en cualquier otra época del año. Y un niño que sigue las reglas de seguridad tiene más probabilidades de no sufrir heridas y de estar listo para aprender.

Aun así, tiene un buen punto en no querer limitar demasiado a su hijo. Los niños aprenden mucho explorando y probando habilidades nuevas. Pero es necesario que use el sentido común. Deje que su hijo juegue y explore, pero evite accidentes. Esta es la manera de hacerlo:

- **Tener cuidado con el agua.** Nunca le dé la espalda a su hijo, aunque sepa nadar y el agua sea poco profunda.
 - **Usar protector solar.** Aplíquelo protector solar a su hijo antes de que salga al aire libre. Vuelva a aplicarlo con frecuencia. Pídale que use un gorro. Evite el sol entre las 10 a.m. y las 2 p.m.
 - **Revisar el patio de juegos** para verificar que sea seguro. Idealmente, la superficie debajo debe ser suave: de aserrín o mantillo, no de concreto.
 - **Insistírle a su hijo que use casco** y un equipo de protección al patinar o usar la bicicleta y el monopatín. Solo debería montar en bicicleta o jugar en áreas libres de tráfico.
 - **Ser cuidadoso** con las herramientas. Pasarán años antes de que su hijo tenga edad suficiente para manejar equipos como una parrilla o una cortadora de césped. Hasta ese entonces, debe mantenerse alejado.
- ¡Pasen un verano seguro lleno de diversión y aprendizaje!

Aventuras en el jardín de infantes

Céntrese en el aprendizaje con su hijo este verano



¿Alguna vez se preguntó qué tiene su hijo en la cabeza? ¡Muchas cosas! A esta edad, el desarrollo cognitivo es emocionante

gracias a las nuevas materias escolares y las nuevas habilidades para explorar y comprender el mundo.

Este verano, mantenga a su hijo enfocado en:

- **Las artes del lenguaje.** Es posible que su hijo ya haya dominado el alfabeto de muchas maneras: cantando, escribiendo, reconociendo e incluso leyendo. Para fortalecer la comprensión lectora, hablen sobre el *comienzo*, el *desarrollo* y el *final* de cada cuento.
- **Las matemáticas.** Sigán contando todo lo que vea y haga con su hijo: la cantidad de escalones que suben, la cantidad de libros que hay en un estante, la cantidad de pájaros que ven durante una caminata. Señale figuras básicas, como triángulos y cuadrados. Luego, preséntele a su hijo figuras más complejas, como cubos y conos. También busquen patrones. “El patrón de esa hoja es rosado, anaranjado, rosado, anaranjado”.
- **Los conceptos.** Hablen sobre el significado de palabras tales como *arriba/abajo*, *sobre/debajo* y *más/menos*. Conviértalo en un juego nombrando y demostrando conceptos opuestos. “Esta taza tiene *menos*. Esta taza tiene _____ (*más*)”. “Este libro está *sobre* la mesa. Este libro está _____ (*debajo*)”.
- **Los juegos clásicos.** Jugar a juegos tales como el Juego de roles, el Veo, veo, Simón dice, etc. le ofrece a su hijo muchas formas de aprender.

Mantenga la motivación mientras se acerca el final del año escolar

A medida que se acerca el verano, es tentador relajarse con las responsabilidades escolares. ¡Pero todos los días de jardín de infantes cuentan! Su hijo desarrolla habilidades que son necesarias para primer grado y más adelante.

Para mantener la motivación hasta el último día, enfóquese en:

- **Los intereses.** Los niños se esfuerzan más cuando les fascinan las actividades. A la hora de practicar una habilidad matemática, escoja una actividad difícil, pero no tan difícil que su hijo quiera darse por vencido. Los avances y el éxito motivan a los niños a seguir intentando.
- **La libertad.** Dele a su hijo muchas oportunidades para que resuelvan problemas de manera independiente. Ofrezcale juguetes simples, como bloques y personajes de juguete, para promover la creatividad.



- **La emoción.** Ayude a su hijo a sentirse capaz. Si bien los elogios son valiosos, el interés genuino y los logros (en lugar de los cumplidos) es lo que más anima a los niños. A veces, ayuda preguntar “¿Cómo crees que lo hiciste?” Luego, dígame a su hijo que está de acuerdo con su evaluación positiva.

Tómese tiempo para celebrar el éxito en el jardín de infantes



Graduarse de jardín de infantes es un acontecimiento especial para celebrar. El verano es un gran momento para mirar hacia atrás en el año escolar y prepararse para el aprendizaje que se viene. Tómese tiempo para:

- **Hablar con su hijo** sobre lo que salió bien este año. ¿Qué eventos escolares disfrutó más la familia? ¿Qué hábitos de trabajo escolar desarrolló su hijo? Haga preguntas como “¿De quién te hiciste amigo? ¿Qué cosas disfrutaste aprender?”
- **Establecer metas emocionantes.** ¿Qué le agradecería lograr a su hijo

en primer grado? Algunos objetivos pueden ser académicos (leer un libro de manera independiente) y otros, personales (hacer nuevos amigos).

- **Explorar el mundo.** Visiten granjas, marinas, aeropuertos y lugares históricos, también. Salgan a caminar a diario y hablen sobre el medio ambiente.
- **Prepararse para aprender.** Hagan actividades que faciliten el aprendizaje para el próximo año. Lean, hagan experimentos científicos simples, practiquen habilidades matemáticas y desarrollen habilidades sociales.