



Anime a su hijo preescolar a pensar de manera independiente

El cerebro de su hijo preescolar se desarrolla de manera asombrosa durante los años tempranos. El grado de crecimiento depende, en parte, de cuánta estimulación recibe su joven cerebro.

Una manera de promover este desarrollo es ayudando a su hijo a pensar por su propia cuenta. Hágalo así:

- **Escoja los juguetes con cuidado.** Los juguetes electrónicos son divertidos, pero tenga cuidado con aquellos que hagan todo, mientras que su hijo solamente observa. Los juguetes clásicos, como bloques, rompecabezas, vehículos de juguete y figuras de animales son mejores para fomentar el juego y el pensamiento creativo.
- **Anime a su hijo a hacer preguntas.** Los niños pequeños normalmente hacen muchas preguntas, y eso

a veces puede poner a prueba la paciencia de los padres. Pero, recuerde que mientras más preguntas haga su hijo, más aprende. Y mientras más aprenda, más sigue pensando.

- **Hágale preguntas a su hijo.** Evite preguntas que tengan respuestas de una sola palabra, tal como “Te divertiste hoy?” En lugar de eso, pregúntele, “¿Me puedes contar sobre el fuerte que construiste con Fernando hoy?” “¿A qué crees que van a jugar mañana?”
- **Dele tiempo para procesar a su hijo.** A veces, los niños pequeños no pueden formular sus respuestas tan rápido como pueden hacerlo los niños mayores o los adultos. Después de hacerle una pregunta a su hijo, asegúrese de esperar unos momentos para dejar que piense en lo que quiere decir.

Ayude a su hijo a desarrollar un buen sentido del humor



Si su familia se atora en la lluvia, no se queje. En vez de esto, aborde la situación con un poco de humor: “¡Esto es como bañarse! ¡Lástima que no tengamos champú!” Luego, frótese la cabeza y ríase.

Bromear le enseña a su hijo que el buen humor puede aliviar a la frustración, ¡e incluso hacer que los desafíos sean divertidos! Los estudios han revelado que tener un buen sentido del humor también fomenta la salud, el optimismo, la autoestima y la resiliencia.

Para fomentar el sentido del humor de su hijo preescolar:

- **Lean libros juntos** que tengan rimas chistosas, tales como los de Dr. Seuss. Utilice tonos de voz chistosos mientras lea y ríanse de las ilustraciones del libro.
- **Inventen canciones chistosas.**
- **Muéstrele cómo combinar palabras o sonidos juntos.**
- **Túrnense para contar chistes.** Busque chistes apropiados a la edad de su hijo en línea o en la biblioteca.
- **Ríase de los intentos** de su hijo de ser chistoso. ¡Usted es la audiencia más importante de su hijo!

Fuente: L. Frey, “A Child’s Strong Sense of Humor is Nothing to Laugh At,” Akron Children’s Hospital, niswc.com/ec_laugh.

Concéntrese en cuatro claves para enseñarle perseverancia a su hijo



Los niños necesitan ser perseverantes para aprender y tener éxito en la escuela. Aprender a perseverar cuando enfrenta

un problema difícil le dará a su hijo la confianza que necesita para triunfar.

Mantenga estos conceptos clave en mente:

- 1. Motivación.** ¿Qué es lo que le fascina a su hijo? ¿Qué es lo que le disgusta? ¿Ama los libros? ¿Tiene dificultad para quedarse quieto? Busque actividades de aprendizaje acordes a su personalidad.
- 2. Práctica.** Dele a su hijo oportunidades para abordar obstáculos. Cuando los niños tienen oportunidades para resolver problemas, ellos se dan cuenta que vale la pena el esfuerzo.
- 3. Apoyo.** Ayude a su hijo a planificar para alcanzar el éxito. ¿Qué pasos

pequeños debería dar para alcanzar una meta grande? Cuando su hijo pase apuros o fracase, dele ánimo. Elogie su progreso y promueva la perseverancia.

- 4. Modelar.** Dele un buen ejemplo a su hijo para que él lo siga. No tiene que hacer que todo se vea fácil. Al contrario, muéstrele que usted está dispuesto a seguir intentando y terminar los trabajos difíciles. Envíele este mensaje: “Voy a dar mi máximo esfuerzo, pase lo que pase”.

“La paciencia y la perseverancia tienen un efecto mágico ante el cual los problemas desaparecen y los obstáculos se esfuman”.

—John Quincy Adams

Las habilidades motrices preparan a su hijo para las actividades escolares



Las habilidades motrices son las capacidades físicas que las personas necesitan para manipular sus cuerpos. Las habilidades motrices gruesas requieren el desarrollo de los músculos grandes de las piernas, la espalda y los brazos. Las habilidades motrices finas involucran los músculos más pequeños en las manos, las muñecas, los dedos y los ojos.

Mientras más desarrollados estén estos músculos, más fácil será para su hijo aprender a leer, escribir y participar en la escuela.

Para ayudar a su hijo a fortalecer tanto las habilidades motrices finas como las gruesas, sugiérale que realice las siguientes actividades:

- **Armar rompecabezas.**
- **Cerrar las cremalleras y abrochar los botones en su propia ropa.**

- **Dibujar, pintar y colorear** con crayones, lápices, pinceles y rotuladores lavables.
- **Recortar con tijeras** de punta redonda (bajo supervisión).
- **Recoger monedas** de una mesa (bajo supervisión, por supuesto).
- **Fingir ser diferentes animales.** Dígale que salte como una rana o brinque como un canguro.
- **Pintar con los dedos.**
- **Exprimir y manipular barro** o plastilina para hacer formas y letras.
- **Construir con bloques.**
- **Rodar y atrapar una pelota.**
- **Ensartar cuentas en cuerdas.**
- **Dar vuelta las páginas de los libros.**
- **Vestir y jugar con muñecos** y figuras de acción.

Sea paciente y deje que su hijo pruebe tantas tareas como pueda por sí mismo. Él estará orgulloso de sus logros, sobre todo si usted se fija en ellos y los elogia.

¿Está criando a un estudiante ansioso por aprender?



Los niños nacen con un deseo de explorar su mundo. Son curiosos y es importante que permanezcan así si van a seguir aprendiendo.

¿Está fomentando la curiosidad natural de su hijo en edad preescolar? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___ **1. ¿Modela** la curiosidad preguntándose cosas usted mismo en voz alta?

___ **2. ¿Anima** a su hijo a hacer preguntas? Cuando lo haga, diga, “¿Qué buena pregunta!”

___ **3. ¿Le da** a su hijo cosas que puede explorar, desarmar y volver a armar?

___ **4. ¿Ayuda** a su hijo a que use una lupa pequeña para analizar cosas como insectos, flores, periódicos, paredes, alfombras, tierra?

___ **5. ¿Da** paseos por la naturaleza con su hijo para ver cuántas cosas nuevas los dos pueden encontrar?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está fomentando el espíritu de investigación y curiosidad de su hijo preescolar. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea 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 © 2019, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Use oportunidades cotidianas para enseñarle respeto a su hijo



Mostrar respeto hacia los demás no solamente es un asunto de cortesía que los niños deberían hacer; también es un principio de la vida. Los niños respetuosos y amables se llevan bien con los demás, rinden mejor en la vida y ayudan a hacer que el mundo sea un lugar mejor.

Para enseñar la conducta respetuosa:

- **Explíquelo a su hijo** que hay muchas personas diferentes en el mundo. Tienen sus propios pensamientos, sentimientos y necesidades.
- **Ensáyen cómo actuar** antes de los acontecimientos, como la manera apropiada de portarse en una obra de teatro o fiesta de cumpleaños, o cómo hacerle una pregunta a la maestra.
- **Dígale a su hijo** que usted también tiene derechos y necesidades. Si él lo interrumpe mientras está hablando

por teléfono, diga, “Por favor espera. Estoy hablando por teléfono”.

- **Señale los sentimientos** de los demás. “José está triste. ¿Qué crees que lo hará sentirse mejor?”
- **Muestre respeto** hacia las personas en sus interacciones cotidianas.
- **Hable sobre las diferencias**, como las diferentes culturas de las personas, y los diferentes gustos y disgustos de los niños.
- **Practiquen cómo turnarse** cuando juegan o hablan.
- **Representen maneras corteses** de decirles *no* a los compañeros de juego.
- **No consienta demasiado** a su hijo. Evite hacerle creer que él es el centro del universo y los demás no cuentan.
- **Elogie a su hijo** cuando considere los sentimientos de los demás.

Fuente: B. Conner, *The Parent's Journal Guide to Raising Great Kids*, Bantam Books.

La actividad física regular aumenta la capacidad para aprender de su hijo



El ejercicio es bueno tanto para el cuerpo como para el desempeño académico. Los estudios revelan que el ejercicio reduce el aburrimiento, mejora la concentración y fomenta la autoestima.

¿Cuánta actividad se necesita para marcar una diferencia? Según los estudios, alrededor de 20 minutos de actividad por lo menos tres veces a la semana es lo único que se requiere.

Aquí tiene algunos consejos sobre la aptitud física familiar:

- **Programa una hora regular** para hacer ejercicio todos los días y apéguese a ella. Piense en cuándo su hijo tiene más energía durante el día.
- **Lleve un diario de ejercicio.** Es divertido leerlo y ver cuán comprometida está su familia entera con la buena salud.
- **Túrnense para escoger** las actividades físicas que hacen. Si a su hijo

le gusta el fútbol, por ejemplo, pónganse de acuerdo para jugarlo juntos por lo menos una vez a la semana.

- **Sean creativos.** Haga una lista de las cosas activas que usted y su hijo podrían realizar juntos. Podrían recoger manzanas, volar un papalote o jugar a la rayuela. En los días lluviosos, inventen un baile o construyan un circuito de obstáculos.
- **Conduzcan menos** y ejercítense más. ¿Podrían caminar a la biblioteca? ¿Ir a la tienda en bicicleta?
- **Use el ejercicio** en lugar de la comida como recompensa. “Cuando termines de recoger tus juguetes, podremos ir al parque”.
- **Limite el tiempo** frente a la pantalla. Ver televisión y jugar juegos en línea no requieren de mucha actividad física.

Fuente: A. Singh, Ph.D. y otros, “Physical Activity and Performance at School,” *JAMA Pediatrics*, American Medical Association, nswc.com/ec_exercise.

P: ¡A mi hijo, que acaba de cumplir cinco años, le encanta dormir! La escuela preescolar comienza a las 9:00 a.m. y hemos llegado tarde muchas veces. Incluso hemos faltado algunos días porque es tan difícil sacarlo de la cama. ¿Podría darme algunos consejos para ayudarlo a levantarse para salir de casa a tiempo?

Preguntas y respuestas

R: Usted tiene razón para preocuparse. La asistencia regular es absolutamente necesaria para triunfar en la escuela, y los hábitos de asistencia comienzan en la escuela preescolar. Los estudios revelan que los niños que asisten a la escuela preescolar de manera regular exhiben más crecimiento en sus habilidades de lectoescritura que los niños que faltan a la escuela con frecuencia.

Para promover la asistencia regular y facilitar las mañanas:

- **Asegúrese de que su hijo** duerma suficiente. Los niños de esta edad necesitan entre 11 y 12 horas de sueño todos los días para rendir mejor. Procure que se acueste a las 7:30 u 8:00 p.m. ¡Haga esto durante una semana y tal vez se sorprenda de cuán fácil es despertarlo en las mañanas!
 - **Ajuste las rutinas** en las noches y las mañanas. Prepárese para la escuela la noche anterior. Empaque la mochila de su hijo y déjela al lado de la puerta. Escoja la ropa que su hijo se pondrá el próximo día. Coloque todos los alimentos del desayuno que no necesiten refrigeración en la mesa. Estos pasos pueden ahorrar 30 minutos o más.
- Recuerde que a todos los niños preescolares se entretienen. Reserve un poco de tiempo extra en las mañanas. Si su hijo se alista con tiempo de sobra, léale un cuento corto como recompensa. ¡Esto podría ser la motivación que necesita para alistarse más rápido!

Aventuras en el jardín de infantes

Los niños necesitan disponer de horarios equilibrados



A los niños de hoy en día no les falta actividades. Y mientras que muchas de estas actividades pueden tener un efecto positivo en el desarrollo y la experiencia académica de su hijo, es clave encontrar un equilibrio entre el tiempo estructurado y el no estructurado.

Los expertos recomiendan que los padres:

- **Den prioridad al tiempo** en familia. Reserve por lo menos 20 minutos al día para pasar con su familia. Podrían jugar un juego, ir a caminar o leer juntos.
- **Sean realistas.** Establezca expectativas que sean realistas para sus hijos. Mantenga en mente su edad y capacidades cuando lo inscriba en actividades.
- **Establezcan metas apropiadas.** Tal vez usted sueñe con que su hijo logre cierta meta. Pero si él no comparte ese sueño, olvídense de él. Concéntrese en lo que lo motive.
- **Escuchen con cuidado.** Si su hijo se niega a hacer una actividad sistemáticamente, no lo obligue a hacerla.
- **Permitan tiempo libre.** Ser niño no debería ser un trabajo. Todos los niños necesitan disponer de muchas horas libres y no estructuradas. Sin embargo, ¡el tiempo de relajarse no debería ser siempre frente a una pantalla!
- **Disfruten tiempo** en compañía de adultos. No trate de volver a vivir su juventud a través de su hijo. Reserve tiempo para sus propios intereses y relaciones.
- **Sean buenos modelos** de conducta. Permita que su hijo lo vea equilibrar su tiempo y sus actividades.

Fuente: "Is Your Child Overscheduled? Kids Need 'Down Time,'" Cleveland Clinic, nswc.com/ec_balance.

La tarea en el jardín de infancia puede desarrollar hábitos positivos

Muchos padres se sorprenden cuando sus escolares de jardín de infancia empiezan tener tarea para hacer en casa. Pero no se preocupe. La tarea en el jardín de infancia está diseñada para ayudar a su hijo a desarrollar un sentido de responsabilidad y de logro. También se diseña para darle una oportunidad de participar en lo que su hijo está aprendiendo en la escuela.

Si la maestra de jardín de infancia le asigna tarea a su hijo, solamente debería llevarle algunos minutos por día terminarla. Por ejemplo, a su hijo tal vez se le pida que:

- **Practique su nombre y dirección.**
- **Busque tres cosas** que comienzan con la letra "M".
- **Busque y lleve** dos tipos de hojas diferentes a la escuela.

Si usted tiene preocupaciones o preguntas sobre la tarea de su hijo,



hable con la maestra. Y ya sea que a su hijo se le asigne tarea o no, no se olvide de la tarea más importante de todas: ¡leer con su hijo todos los días!

Anime a su escolar de jardín de infancia mientras practica escribir



Cada vez que su hijo hace garabatos en papel, está desarrollando sus habilidades de escritura. Preste atención a la escritura de su hijo y anímelo a lo largo de cada etapa.

Si su hijo está:

- **Garabateando, diga,** "¡Por favor cuéntame sobre tu cuadro!" Tal vez se sorprenda por el esfuerzo que su hijo ha hecho.
- **Dibujando líneas,** pídale que le cuente sobre su dibujo. Escriba lo que dice sobre él debajo de las líneas. Luego, léalo con él.
- **Escribiendo letras** que no forman palabras reales, pídale que le diga

lo que escribió. Escriba las palabras de manera correcta para él debajo de sus letras. Léanlas juntos.

- **Escribiendo las consonantes** que se colocan al principio de la sílaba o las que se colocan al final de ella, como "PZ" encima de una ilustración de un pez, ayúdelo a pronunciar la palabra que escribió. Diga, "Sí, ¡los sonidos P y Z son los sonidos en la palabra pez!" Luego, escriba la palabra correctamente debajo de lo que escribió él.
- **Escribiendo palabras reales,** lea las palabras con él. (Están bien las faltas de ortografía a esta edad). Siga preguntándole sobre lo que escriba y lo que dibuja.