

Los PadresTM

¡hacen la diferencia!

West Valley School District #208



Cuatro maneras de celebrar el Día de la Tierra con su hijo preescolar

Sabía que el Día de la Tierra (22 de abril) es la fiesta laica más celebrada en el mundo? El tema de este año es *Invertir en nuestro planeta*, y este mes es el momento ideal para enseñarle a su hijo maneras de asegurarse de que el medio ambiente se mantenga sano. Para celebrar con su hijo preescolar:

- 1. Comprométase con su familia** a preservar los recursos valiosos de la Tierra. Pídale a su hijo que cierre el agua cuando se cepille los dientes y que apague la luz cuando salga de una habitación.
- 2. Busque nuevos usos** para las cosas viejas. Nadie tiene lugar suficiente para guardar *todo*. Sin embargo, al transformar algunas cosas en lugar de tirarlas le enseñará a su hijo sobre la reutilización. Reutilice un frasco de mermelada vacío como florero. Convierta una lata de sopa vacía en

un lapicero. Decore bolsas de papel para hacer marionetas.

- 3. Hablen sobre la basura.** ¿Qué sucede con las cosas que arrojamos a la basura? Muéstrela a su hijo un camión de basura y explíquele que está llevando los residuos a un gran basurero llamado vertedero. Coméntele algunas cosas que podemos hacer para evitar que los vertederos se llenen demasiado, como reciclar.
- 4. Lean juntos.** Hay muchos libros infantiles sobre el cuidado de la Tierra. Estos son algunos de los que podrían probar:
 - » *If You Come to Earth* de Sophie Blackall.
 - » *Thank You, Earth: A Love Letter to Our Planet* de April Pulley Sayre.
 - » *Alba and the Ocean Cleanup* de Lara Hawthorne.

Ayude a su hijo a desarrollar un buen sentido del humor



Si a su familia le agarra la lluvia por sorpresa, no se queje. En cambio, pruebe con un poco de humor: “¡Esto es como una ducha! ¡Qué pena que no tengamos champú!” Luego, frótese la cabeza y ríase.

Las bromas le enseñan a su hijo que el humor puede aliviar la frustración e incluso hacer que los retos sean divertidos. Los estudios han demostrado que tener un buen sentido del humor también mejora la salud, el optimismo, la autoestima y la resiliencia de los niños.

Para inculcar el sentido de tiempo de su hijo preescolar:

- **Lean libros juntos** que tengan rimas divertidas. Use voces alocadas mientras lea y ríanse de las ilustraciones.
- **Inventen canciones chistosas** juntos.
- **Ríase de usted mismo** cuando cometa un error.
- **Túrnense para unir** palabras o sonidos graciosos.
- **Cuéntense chistes.** Encuentre chistes apropiados para la edad en internet o en la biblioteca.
- **Ríase de los intentos** de su hijo por decir cosas graciosas. ¡Usted es el público más importante!

Fuente: L. Frey, “A Child’s Strong Sense of Humor is Nothing to Laugh at,” Akron Children’s Hospital.

Use una frase simple con su hijo para aumentar su responsabilidad



Desarrollar el sentido de la responsabilidad en su hijo preescolar puede ser un desafío. Pero es importante inculcar la idea de que es necesario terminar el trabajo *antes* de jugar.

A lo largo del día, intente decirle la frase “cuando ... podrás” a su preescolar. Con el tiempo, lo reconocerá como una señal de que debe cumplir con sus responsabilidades.

Estos son algunos ejemplos:

- “Cuando estés vestido y listo para ir a la escuela, podrás jugar con tus animales de peluche”.
- “Cuando te pongas la chaqueta, podrás ir a jugar a la casa de Jack”.
- “Cuando juntes los camiones de juguete, podrás jugar con los bloques”.

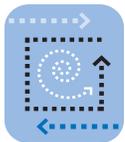
- “Cuando te pongas el pijama y te cepilles los dientes, podremos leer un cuento”.
- “Cuando juntes los libros de la biblioteca, podremos ir a la biblioteca”.

Cuando su hijo preescolar demuestre ser responsable, sea específico con sus elogios. Diga algo como “Me pone contento verte juntar los juguetes. Apuesto a que te hace sentir orgulloso poder hacerlo solo”.

“Si te importa lo que haces y trabajas duro en ello, no hay nada que no puedas hacer si quieres”.

—Jim Henson

Desarrolle la motricidad fina de su hijo para el jardín de infantes



Las manos pequeñas necesitan músculos fuertes y coordinados para realizar las tareas cotidianas, como dibujar,

colorear, abotonar y cerrar cremalleras. Las investigaciones muestran que ayudar a los niños a desarrollar las habilidades motrices finas para estas tareas también prepara a los niños para jardín de infantes.

Estas son algunas de las actividades que podrían probar:

- **Cubra una placa para horno** con una capa fina de espuma de afeitar, azúcar o sal. Permita que su hijo use un dedo para formar letras, números o figuras.
- **Llene una botella con rociador** con agua y vayan afuera. Su hijo podría apretar el gatillo para rociar una valla, el césped, la acera y las flores con agua.
- **Rete a su hijo** a usar pinzas o tenazas para mover bolas de

algodón u otros objetos pequeños de un vaso o cuenco a otro. Cuenten juntos cuántos transfiere su hijo sin que se le caigan. Luego, ¡prueben otra vez!

- **Armen una caja del “tesoro enterrado”.** Llene una caja de zapatos o un caja de plástico transparente hasta la mitad con arroz crudo o alubias secas. Entierre objetos pequeños en el relleno (clips, gomas de borrar, juguetes, etc.). ¿Puede su hijo utilizar una cuchara para recoger cada tesoro?
- **Muéstrele a su hijo** cómo usar una perforadora para hacer agujeros en los bordes de un plato de papel. Luego, su hijo podría pasar hilo por los agujeros del plato para hacer un colorido diseño.

Fuente: M. MacDonald y otros, “Relations of Preschoolers’ Visual-Motor and Object Manipulation Skills With Executive Function and Social Behavior,” *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Taylor and Francis Ltd.

¿Le está enseñando a su hijo a seguir las reglas?



A los niños que se les exige que sigan reglas en casa les resulta más fácil seguir las reglas en la escuela.

Responda *sí* o *no* a las

siguientes preguntas para ver si usted le está enseñando a su hijo preescolar a seguir las reglas:

1. **¿Pone** algunas reglas básicas que lo ayuden a que la vida transcurra sin problemas? Esta lista debería ser corta para no confundir ni abrumar a su hijo.
2. **¿Sigue** rutinas que le permiten a su hijo cooperar? Hacer las cosas de la misma manera todos los días hace que a los niños les resulte más fácil recordar cómo hacerlas.
3. **¿Explica** las reglas de manera simple? Sea claro y específico. “Di *por favor* y *gracias*” es mejor que “Sé cortés”.
4. **¿Hace** cumplir las reglas siempre? Hacer concesiones sobre las reglas confunde a los niños.
5. **¿Ajusta** las reglas cuando su hijo está listo? A medida que su hijo preescolar madure, demuéstrele que está orgulloso y que confía en sus nuevas habilidades.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, está haciendo un buen trabajo animando a su hijo a respetar las reglas. 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.

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. Empleado con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ayude a su hijo a celebrar la primavera aprendiendo al aire libre



Los cambios que se producen durante la primavera se alinean a la perfección con los cambios que experimentan

los estudiantes preescolares a diario.

Por ese motivo, las actividades de aprendizaje al aire libre son una buena manera de fomentar el desarrollo de su hijo durante esta estación.

Junto con su hijo:

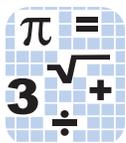
- **Investiguen el viento.** Su hijo, ¿sabe qué cosas vuelan con el viento? ¡Averígüenlo juntos! Haga un agujero en una tapa de plástico. Enhebre un trozo de cuerda por el agujero y haga un nudo grueso en un extremo para asegurarla. Ayude a su hijo a frotar vaselina en la tapa y cuélguela de la rama de un árbol. Luego de 30 minutos, observen la tapa y vean qué cosas sopló el viento sobre la tapa.
- **Planten algo.** Muéstrela a su hijo cómo comenzar algo, cuidarlo y

verlo crecer. Juntos, escojan alguna semilla que crezca fácilmente.

Dependiendo del clima del lugar donde viven, germínelas adentro de la casa o plántelas afuera en la tierra. Demuéstrele cómo cuidar las plantas y hable sobre qué sucedería con ellas si su hijo dejara de cuidarlas.

- **Observen los animales.** A medida que las plantas comienzan a ponerse verdes, usted y su hijo podrán notar que vuelven a aparecer más animales. Al principio, es posible que no los vean. Pero si escuchan con atención, posiblemente los oigan. Escuchen el canto de las aves que vuelven a la zona donde viven. Podrán escuchar a las ranas croar y los sonidos que hacen distintos insectos. Escuchen los sonidos por la mañana y antes de que su hijo se vaya a dormir. Escriba lo que escuchan.

Preséntele a su hijo actividades divertidas de ‘razonamiento espacial’



A los niños pequeños les encanta construir con bloques, pero los bloques no se usan solo por diversión. Las

investigaciones muestran que los bloques, los rompecabezas y otros juguetes que mejoran el *razonamiento espacial* pueden ayudar a los niños a aprender matemáticas.

El *razonamiento espacial* es la capacidad para pensar sobre los objetos en relación con otros objetos en el espacio. Es útil en la vida diaria, por ejemplo, para llenar el lavavajillas o armar una maleta. Y también es importante cuando se trabaja con números y formas.

Para mejorar el razonamiento espacial de su hijo preescolar:

- **Anime a su hijo** a experimentar construyendo cosas con materiales

como tubos de cartón y cajas de distintas formas y tamaños.

- **Quite las tapas** de recipientes vacíos, como potes de café y avena, frascos de mayonesa y mantequilla de maní, recipientes de almacenamiento, etc. Rete a su hijo a emparejar las tapas con los recipientes.
- **¡Armen sus propios rompecabezas!** Recorte el frente de las cajas de cereales. Córtelos en piezas de rompecabezas y deje que su hijo los vuelva a armar.
- **Use lenguaje espacial.** Esto incluye palabras que describen formas, tamaños o posiciones de objetos. (“Crucemos el puente curvo. Va hacia arriba y luego hacia abajo”).

Fuente: Z.C.K. Hawes y otros, “Effects of spatial training on mathematics performance: A meta-analysis,” *Developmental Psychology*, American Psychological Association

P: Durante los fines de semana, destino la mayor parte de mi tiempo a jugar con mi hijo de cuatro años. Leemos, armamos rompecabezas, jugamos con bloques y salimos. Sin embargo, creo que también sería bueno para él jugar un poco de manera independiente. ¿Qué puedo hacer para animarlo a hacerlo?

Preguntas y respuestas

R: Tiene toda la razón. A los cuatro años, los niños están listos para aprender a jugar solos durante períodos breves. A menudo, las ideas más creativas de los niños aparecen cuando sus padres no están encima de ellos.

Pruebe estas estrategias para impulsar la independencia y fomentar el juego independiente:

- **Esté disponible** cuando su hijo lo necesite. Si su hijo preescolar *realmente* necesita su atención, bríndesela durante algunos minutos. Luego, sugiera alguna actividad divertida que pueda hacer de manera independiente. La mayoría de los niños juegan mejor solos luego de pasar un rato a solas con sus padres.
- **Designe juguetes**, juegos y útiles especiales para que su hijo use cuando juegue solo. Reserve algunas de sus cosas favoritas, como un rompecabezas, papel y rotuladores lavables o una caja con prendas viejas para disfrazarse. Sáquelos solo cuando quiera que su hijo juegue de manera independiente.
- **Permita que su hijo** trabaje al mismo tiempo que usted. Si su hijo realmente quiere estar con usted, pero usted tiene que trabajar, dele su propio “trabajo”. Si usted está pagando cuentas, dele un cuaderno y crayones. Si usted está ocupado preparando la cena, dele a su hijo una tarea que pueda hacer en la mesa de la cocina, como emparejar y doblar las medias limpias.

Aventuras en el jardín de infantes

Cinco pasos para abordar la conducta payasesca en clase



Es maravilloso tener un buen sentido del humor. Pero cuando un estudiante interrumpe la clase constantemente

con chistes y sonidos groseros no es gracioso.

Si su hijo está haciendo payasadas en la escuela, siga estos pasos:

1. **Busque qué hay detrás** de ese comportamiento. Algunas veces, los niños necesitan atención o quieren causar una buena impresión entre sus compañeros de clase. Muchas veces, intentan usar el humor para tapar deficiencias académicas.
2. **Trabaje con el maestro.** Juntos, intenten identificar cuándo se produce el comportamiento problemático y qué podría estar causándolo. Actuar así después del recreo, por ejemplo, podría significar que su hijo necesita ayuda para calmarse. Para ayudarlo, el maestro podría asignarle una tarea de perfil alto, como repartir las hojas de ejercicios.
3. **Hablen sobre el tema.** Es posible que su hijo no entienda cuándo está bien hacerse el gracioso y cuándo no. Explíquelo que, a veces, ser divertido y “astuto” en realidad es ser irrespetuoso.
4. **Establezca normas claras.** Con la ayuda del maestro, explíquelo a su hijo qué tipo de comportamiento esperan.
5. **Establezca consecuencias** que usted y el maestro implementarán si su hijo no cumple con las reglas. Si sigue estos cinco pasos, el maestro y usted podrán lograr encaminar a su hijo por la senda del buen comportamiento.

Fuente: K. Levine, *What To Do ... When Your Child Has Trouble at School*, Reader's Digest Books.

Evitar las ausencias conduce al éxito en el jardín de infantes

La asistencia regular ayuda a promover una comunidad escolar positiva para estudiantes y maestros. Faltar a la escuela muchas veces afecta negativamente el éxito académico, incluso en el jardín de infantes.

Para limitar la frecuencia con la que su hijo llega tarde o falta a la escuela:

- **Implemente rutinas.** Apéguese a un horario regular para acostarse y despertarse que le permita a su hijo dormir lo suficiente. Haga todas las tareas de la mañana que pueda antes de acostarse.
- **Demuéstrele a su hijo** que está orgulloso de él cuando logre prepararse para la escuela a tiempo. Si su hijo es perezoso, ayúdelo a apresurarse poniendo un cronómetro y retándolo a que “venza al reloj”.
- **Evite tomarse vacaciones** durante la época escolar. Incluso si los estudiantes completan el trabajo escolar cuando faltan, se pierden los comentarios en clase, las



actividades grupales y otros tipos de aprendizaje.

- **Programe las citas** para después de la escuela y los fines de semana. Estos horarios se llenan rápido, así que considere solicitarlos con mucha anticipación.

Cuando las ausencias sean inevitables, recuerde hablar con el maestro para averiguar qué puede hacer en casa para ayudar a su hijo a ponerse al día.

Enséñele a su hijo de jardín de infantes a ser un buen jugador



Muchos niños comienzan a practicar deportes organizados en el jardín de infantes. Incluso si su hijo no practica ningún

deporte, es importante enseñarle a ganar y perder de manera honrada.

Para que aprenda esas lecciones:

- **Enfóquese en la diversión.** Su hijo debería hacer deporte para aprender, divertirse y hacer ejercicio. Cuando los niños hacen esto, ganan, sin importar el puntaje.
- **Practique** los buenos modales. Incluso cuando los adultos se enfocan en la diversión, los niños

saben a quién le va “bien” y a quién no. Enséñele a su hijo a decir “bien jugado” o “buen trabajo” a los miembros de su equipo y a los contrincantes, ganen o pierdan.

- **Sea empático.** Hágale saber a su hijo de jardín de infantes que está bien sentirse frustrado, pero que ese nunca es motivo para darse por vencido. “A veces atraparás la pelota y otras veces no. Es difícil sentirse bien cuando no logras atraparla, ¡pero no te rindas! Mejorarás con la práctica”.

Fuente: I. Kamber, “The Importance of Sports for Children,” Novak Djokovic Foundation.