



Establezca hábitos familiares que mejoren el bienestar de su hijo

Las rutinas ayudan a los niños pequeños a descubrir su lugar en el mundo. Las rutinas también les dan una estructura que los ayuda a sentirse seguros.

Los estudios demuestran que los niños que siguen al menos cinco rutinas familiares positivas en casa tienen habilidades sociales y salud emocional más sólidas. Y cuanto mejor sea su bienestar general, mejor será su capacidad para entablar vínculos, reconocer emociones y obtener buenos resultados en la escuela.

Algunos hábitos familiares positivos beneficiosos incluyen:

- **Comer juntos.** Compartir comidas a diario le da a su hijo preescolar una oportunidad de relacionarse con los miembros de la familia y poner en práctica los buenos modales.
- **Jugar juntos.** No importa a qué jueguen; simplemente háganlo con frecuencia.

- **Leer.** Tener rutinas de lectura con su hijo, ya sea leer un cuento de hadas a la hora de acostarse o un libro ilustrado todas las mañanas, mejora la salud emocional y la inteligencia lingüística.
- **Reunirse con la familia.** Escoja un día de la semana para que los miembros familiares cuenten lo que está sucediendo en sus vidas y hablen de cómo se sienten. Esto le dará práctica a su hijo preescolar para expresar sus emociones de forma productiva.
- **Dormir.** Dormir bien por la noche es esencial para aprender y controlar las emociones. Según la Academia Americana de Pediatría, los niños preescolares necesitan entre 10 y 13 horas de sueño cada 24 horas.

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.

Ayude a su hijo a desarrollar la perseverancia



A medida que los niños preescolares exploran y prueban cosas nuevas, es normal que se enfrenten a algunos fracasos. Aprender cómo recuperarse en estas situaciones ayudará a su hijo a prosperar tanto a nivel personal como académico.

Para fomentar la perseverancia:

- **Sea empático con su hijo.** "Me doy cuenta de lo triste que estás por no haber podido cruzar el pasamanos. Es decepcionante intentar algo y no lograrlo".
- **Aníme a su hijo.** "Algunos niños necesitan crecer para poder cruzar el pasamanos. Estás creciendo rápidamente y creo que pronto estarás listo. ¿Qué te parece si lo volvemos a intentar la semana que viene para ver qué tan lejos puedes llegar?"
- **Demuestre cómo manejar las decepciones de manera adecuada.** Por ejemplo, si a usted no le sale bien una receta nueva, diga, "Intenté hacer algo nuevo y me esforcé al máximo. Eso es lo más importante. Volveré a intentarlo otro día".

Fuente: J. Lahey, *The Gift of Failure: How the Best Parents Learn to Let Go So Their Children Can Succeed*, Harper.

Actividades para que matemáticas sea significativa para su hijo



Hay innumerables formas de hacer que las matemáticas sean divertidas y relevantes para los niños en edad preescolar. Y al incorporar actividades matemáticas en su rutina diaria, puede ayudar a su hijo a desarrollar una base sólida en ella.

Estas son algunas ideas para probar:

- **Use números en las conversaciones.** “Necesitamos *tres* papas. *Uno, dos, tres*”. “Vivimos a *dos* casas de lo de María”.
- **Cocinen u horneen algo juntos.** Muestre cómo medir un ingrediente. Señale el número del vaso medidor. O cuente mientras cocina: el número de cucharadas de un ingrediente, el número de ollas y sartenes.
- **Laven la ropa.** Pídale a su hijo que clasifique las prendas por tamaño o por categoría (calcetines y toallas).

- **Usen el calendario.** Muéstrela a su hijo la fecha de hoy. Todos los días, hagan la cuenta regresiva para un día que su hijo esté esperando con ansias, como las próximas vacaciones o la visita de un amigo o familiar.
- **Jueguen a las cartas.** Saque las figuras y los comodines de una baraja y divida las cartas restantes, boca abajo, entre usted y su hijo. Tome la primera carta de la pila, colóquela boca arriba y dígame a su hijo que haga lo mismo. Pídale que le diga qué número es más grande.

“Hay que gastar algo de energía y esfuerzo para ver la belleza de las matemáticas”.

—Maryam Mirzakhani

El uso sensato de los medios digitales fomenta el rendimiento académico



Un hogar rico en lenguaje es un factor útil para el éxito académico. Sin embargo, un nuevo estudio sugiere que un aumento

en el uso de pantallas por parte de los niños pequeños conduce a una disminución en las conversaciones entre padres e hijos.

Por eso, es esencial que las familias tomen decisiones sanas con respecto a los medios digitales. Además de poner límites en cuanto a la cantidad de tiempo que los niños preescolares pasan frente a las pantallas, las familias deberían:

- **Escoger sabiamente.** Las investigaciones asocian los juegos y los programas educativos con las habilidades orales, matemáticas y de preparación para la escuela. Para aumentar el aprendizaje y fomentar la conversación, hable con su hijo sobre lo que está viendo y haciendo.

- **Mirar televisión y jugar durante el día.** El uso de los medios digitales durante la noche puede alterar el sueño. Las luces brillantes y la emoción no forman parte de una rutina nocturna tranquila. En su lugar, usted y su hijo podrían leer sus libros favoritos, poner música relajante, contar cuentos o conversar con tranquilidad antes de acostarse.
- **Limitar la exposición a avisos publicitarios.** Hay muchas maneras de evitar las publicidades que afectan los hábitos de alimentación y de uso de la televisión de los niños, entre otros. Grabe los programas (y salte las publicidades), considere ver programas gratuitos *on demand* y vean canales libres de publicidades.

Fuente: M.E. Brushe, Ph.D. y otros, “Screen Time and Parent-Child Talk When Children Are Aged 12 to 36 Months,” *JAMA Pediatrics*; “Healthy Digital Media Use Habits for Babies, Toddlers & Preschoolers,” American Academy of Pediatrics.

¿Está ayudando a su hijo a explorar el mundo?



Los niños preescolares recién comienzan a aprender sobre el mundo que los rodea. Este es el momento ideal para aprovechar

su curiosidad. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si usted está ayudando a su hijo a experimentar cosas nuevas y a aprender de ellas:

1. **¿Lleva a su hijo a lugares nuevos?** Piense en destinos que sean fascinantes, como un aeropuerto o una obra en construcción.
2. **¿Lee libros nuevos además de los favoritos de siempre?** Vayan a la biblioteca a buscar historias nuevas y emocionantes.
3. **¿Le da a su hijo oportunidades para conocer a niños nuevos y socializar?** Vaya a un parque local durante un lindo día de otoño.
4. **¿Lleva a su hijo a escuchar música en vivo o ver personas haciendo deporte o haciendo una representación?**
5. **¿Anima a su hijo a probar comidas nuevas?**

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a aprender haciendo. 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 © 2024, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada.

Empedor con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Estrategias probadas por maestros para mejorar el comportamiento



Es fácil caer en la trampa al corregir el comportamiento de los estudiantes preescolares y usar siempre el mismo enfoque, incluso cuando ya no parece funcionar. Tal vez sea decir *no* una y otra vez. Tal vez sea levantar la voz más de lo que desearía.

Si le suena familiar, estas son algunas de las estrategias que usan muchos maestros de preescolar con éxito:

- **Dirija su atención** en el comportamiento adecuado. Los maestros saben que, a veces, los estudiantes se portan mal solo para que les presten atención. Entonces, en lugar de centrarse en lo que su hijo hace mal, céntrese en lo que hace bien y luego dele un fuerte abrazo. Pronto, su hijo preescolar descubrirá que comportarse atrae más atención que portarse mal.

- **Intente cambiar de escenario.** Los maestros a veces llevan a un estudiante que se está portando mal a otro salón para ayudarlo a calmarse. Pruebe esta misma técnica en casa. Una caminata de 10 minutos al aire libre con usted podría ser más útil para mejorar el deseo de su hijo de cooperar que regañarlo.
- **Hágale recordatorios.** Para ayudar a los estudiantes a tomar mejores decisiones, los maestros les recuerdan cuál es el comportamiento adecuado. Por ejemplo, usted le ha dicho a su hijo muchas veces que no meta la mano en la pecera, pero lo hace de todas formas. Es posible que la pecera lo tiene tanto que olvide sus advertencias. Entonces, intervenga *antes* de que su hijo llegue a la pecera, no *después*. Dígale, “Recuerda, usamos los ojos para mirar a los peces, pero no podemos usar las manos para tocarlos”.

Relacione letras y sonidos para preparar a su hijo para la lectura



La relación entre las letras y los sonidos, a la que los educadores llaman *conciencia fonémica*, es un paso clave hacia la lectura. Para ayudar a su hijo a hacer esa conexión:

- **Pídale que diga algunas palabras**, como *gato*, *pelota* y *serpiente*, mientras se mira al espejo. Diga “Observa cómo mueves la boca, la lengua y los labios de distinta manera para hacer diferentes sonidos”.
- **Enséñele a su hijo los sonidos** de algunas letras. “La palabra *sal* comienza con la letra *s*. Suena *sssss*”.
- **Lean un libro de trabalenguas** juntos. No pasa nada si su hijo no puede decirlos de manera independiente. Es más importante que escuche los sonidos repetidos y

que aprenda que muchas de estas palabras comienzan con las mismas letras.

- **Lean rimas infantiles juntos.** Señale palabras que tengan sonidos similares, como *lata* y *gata*.
- **Hagan locuras con la música.** Canten “Los pollitos dicen”. Luego de cantarla correctamente, cambie la primera letra de *pollitos*. Ahora es “Los *bollitos* dicen”. ¿Qué otras canciones locas pueden inventar con su hijo?

A medida que su hijo preescolar se familiarice con los sonidos y las letras, aumente la dificultad de las actividades. Diga palabras como *miel*, *mar* y *sol*, y fíjese si su hijo puede decir qué dos palabras comienzan con el mismo sonido y cuál es la palabra “diferente”.

P: He oído muchas cosas sobre la importancia de fomentar la confianza de los niños en sí mismos. ¿Qué significa esto exactamente y cómo puedo hacerlo?

Preguntas y respuestas

R: La confianza en uno mismo es importante para el éxito escolar. Cuando los niños confían en sus capacidades, les es más fácil aprender, resolver problemas, llevarse bien con los demás y desarrollar la independencia.

La confianza en uno mismo tiene dos componentes principales:

1. **La competencia.** Esto simplemente significa creer que uno puede lograr cosas. Implica tener una actitud resolutiva.
2. **La valoración de uno mismo.** Esto significa sentir que uno es una persona valiosa.

Para fortalecer la confianza de su hijo preescolar en sí mismo:

- **Expresé su amor.** Dígale a su hijo, “Te quiero tal cual eres”.
- **Escuche a su hijo.** Cuando estén conversando, préstele toda su atención.
- **Pídale a su hijo** que le dé su opinión. “¿Qué crees que deberíamos cenar hoy? ¿Pasta o pollo?”
- **Convierta su hogar** en un lugar seguro, feliz y de cooperación. Diviértase con su hijo, pero también trabajen juntos. Las tareas domésticas son una manera efectiva de aumentar la sensación de competencia de su hijo.
- **Elogie a su hijo con cuidado.** Si solo lo elogia por resultados finales positivos, su hijo pensará que su valor está asociado con alcanzar el éxito. En su lugar, felicítelo por su progreso y esfuerzo.
- **Ponga en práctica** una disciplina firme, justa y constante. Poner límites y tener estructuras permite desarrollar una sensación de seguridad, amor y confianza en uno mismo en los niños.

Aventuras en el jardín de infantes

Por qué la asistencia al jardín de infantes es tan importante



Los niños de jardín de infantes faltan más a clase que los estudiantes de otros grados de la escuela primaria. Sin embargo,

es posible que asistir a la escuela con frecuencia sea más crucial para los niños de jardín de infantes que para los estudiantes más grandes.

Los investigadores han descubierto una relación entre el ausentismo en el jardín de infantes y un peor desempeño en las evaluaciones de lectura y matemáticas de tercer grado. Su ayuda es fundamental para asegurarse de que su hijo no pierda ni un día de escuela, a menos que esté enfermo o haya una emergencia familiar.

Estos son algunos motivos adicionales por los que la asistencia es importante para su hijo:

- **La enseñanza temprana** de la lectura comienza en jardín de infantes. Esto afecta la velocidad y facilidad en el aprendizaje de la lectura.
- **A los maestros les resulta** más fácil identificar las fortalezas y las debilidades de los niños cuando interactúan con ellos a diario. Así, pueden impulsar esas fortalezas y brindar ayuda específica a los estudiantes, según sea necesario.
- **Asistir a las clases** de jardín de infantes ayuda a quienes están aprendiendo inglés a adquirir fluidez. Se benefician de escuchar las instrucciones en inglés. Aumentan la fluidez hablando con sus compañeros y maestros.

Dígale a su hijo que asistir a la escuela puntualmente todos los días es una prioridad. Si le dice lo importante que es eso para usted, también será importante para su hijo.

Fuentes: The Absences Add Up Campaign, Every Student, Every Day: A National Initiative to Address and Eliminate Chronic Absenteeism; D.R. Superville, "Why Kindergarten Attendance Matters for the Whole School," *Education Week*.

Mejore el éxito académico brindando apoyo en casa

El éxito académico de su hijo se fortalece cuando usted apoya el aprendizaje en casa. Siga estos pasos para lograrlo:

- **Dígale a su hijo** que la educación es valiosa. Hable sobre lo importante que fue la escuela en su propia vida.
- **Establezca rutinas** para que las mañanas antes de ir a la escuela estén libres de estrés. Pídale a su hijo que prepare su ropa y los materiales escolares la noche anterior.
- **Asegúrese de que su hijo** se despierte a una hora que le permita tomar un desayuno saludable todas las mañanas, ya sea en casa o en la escuela.
- **Apoye al maestro de su hijo.** Diga que usted y el maestro están en el mismo equipo y que ambos quieren lo mejor para su hijo.
- **Fomente la lectura.** Lean juntos al menos 20 minutos por día y



permita que su hijo lo vea disfrutando un libro o un artículo.

- **Pídale a su hijo** que le enseñe algo de lo que está aprendiendo en clase.
- **Muestre que está orgulloso** del trabajo escolar de su hijo y exhibalo en el refrigerador o en una pared.

Las habilidades sociales son la base de una experiencia escolar positiva



La capacidad de los niños para llevarse bien con sus maestros y compañeros influye en el aprendizaje y sus experiencias escolares en general.

Según los maestros de jardín de infantes, los niños necesitan apoyo en sus casas para fortalecer habilidades sociales importantes, como:

- **Reconocer la autoridad.** Hable sobre las reglas que su hijo sigue en casa. Comente por qué también es necesario seguir las reglas en la escuela. Luego, repasen las reglas escolares juntos.
- **Usar nombres.** Hagan un juego de roles de algunas situaciones, como conocer a un compañero de clase

nuevo. "Hola, soy Juan. ¿Cómo te llamas tú?"

- **Expresar emociones** de manera adecuada. La frustración y el enojo son sentimientos difíciles de manejar para los niños. Ayude a su hijo a practicar el uso de palabras en lugar de acciones para expresar sentimientos.
- **Comunicarse.** Dedíquese mucho tiempo a tener conversaciones bidireccionales con su hijo. Pregúntele sobre la escuela y escuche con atención.
- **Ayudar.** Exíjale a su hijo que colabore con tareas adecuadas para la edad, como poner la mesa, desempolvar y juntar los juguetes.