



Cinco maneras de pasar más tiempo con su hijo en el 2011

Lo que más quiere su hijo de usted es que pase tiempo con él. Independientemente de cuánto tiempo pase con su hijo ahora, considere hacer que uno de sus propósitos de año nuevo sea pasar más tiempo con él. Aquí tiene cinco maneras estupendas para comenzar:

1. **Enfóquese en la cantidad** así como en la calidad. Dedicar 30 minutos a jugar con su hijo en el piso es maravilloso. Pero llevarlo con usted a hacer los mandados el sábado a la tarde y hablar con él todo el tiempo es aún mejor. (¡Asegúrese de que esté bien descansado y alimentado!)
2. **Coman en familia.** Los estudios muestran que los lazos familiares se fortalecen más alrededor de la mesa que en cualquier otro lugar.
3. **Haga que su hijo participe en la vida familiar.** Deje que su hijo la ayude a preparar las comidas. Pídale que haga algunas tareas

domésticas sencillas, tal como sacar el polvo de los muebles. También puede trabajar afuera recogiendo ramitas de su jardín o de la acera.

4. **Hagan ejercicio juntos.** Muévase con su hijo diariamente. Caminen, monten bicicleta, patinen—hasta subir escaleras cuenta.
5. **Participe en los intereses** de su hijo. Si su hijo, como muchos niños pequeños, está en un equipo de deportes, considere ser el entrenador. Trate de asistir a todos sus juegos. Si le gustan los dinosaurios, saque un libro de dinosaurios de la biblioteca y léanlo juntos. Vea su programa favorito de televisión con él y luego pídale que le diga por qué le gusta tanto.

Fuente: T. Lee, "How to Spend Quality Time with Your Child," College of Education and Human Services, Utah State University, www.coe.usu.edu/news/archives/child_qualitytime.php.

Aprenda sobre los pájaros con un proyecto de pan



Los niños de pre-kinder se preguntan muchas cosas sobre los pájaros. ¿Cómo vuelan? ¿Qué comen?

¿Qué ruido hacen?

En honor al Día Nacional de los Pájaros, el 5 de enero, fabrique un comedero sencillo de pájaros en casa con su hijo. Observen a los pájaros que comen. Hablen de lo que ven. Usted necesitará:

- **Cuerda.**
 - **Medio pan, tipo bagel, viejo.**
 - **Crema de cacahuete.**
 - **Manteca.**
 - **Alimento para pájaros.**
- Ate un extremo de la cuerda a través del agujero del bagel. Después mezcle una cucharadita de crema de cacahuete y manteca. Cubra la superficie del bagel con la mezcla. Presione el lado cubierto de crema de cacahuete y manteca del bagel en el alimento para pájaros. ¡Cuelgue el comedero afuera y observen quién lo disfruta!

Es útil saber que algunas semillas para pájaros están diseñadas para atraer a ciertos pájaros. Mantenga una guía de pájaros a mano para poder identificar más fácilmente a los pájaros que vean. Pueden usar binoculares o una cámara para verlos mejor.

Fuente: S. Osborn, "Bagel Bird Feeder," About.com, <http://familycrafts.about.com/od/birdfeeders/a/bagelbirdfeeder.htm>.

El pre-kinder es el momento ideal para practicar los buenos modales



Si su hijo carece de buenos modales, no se desanime. Los niños a esta edad son egocéntricos por naturaleza.

Afortunadamente, también quieren complacer a sus padres. Entonces es una gran ocasión para enseñarle a:

- **Ser amable.** Los niños necesitan compartir, turnarse e incluir a otros en los juegos. Para desarrollar estas habilidades, sea comprensivo y alentador. “Sé que es difícil turnarse en el columpio. ¡Pero estoy muy orgulloso de ti por hacerlo!” También señale ejemplos a seguir. “Pilar y María están compartiendo sus muñecas. ¡Se están divirtiendo!”
- **Usar palabras corteses.** Las palabras *por favor* y *gracias* son más que corteses—¡son efectivas! Las personas responden bien a ellas. Muéstrela esto a su hijo al usar estas palabras y al elogiarlo por usarlas. Y reaccione de manera

rápida. (Niño: “¿Puedo tomar otro vaso de leche, por favor?” Mamá: “¡Por supuesto! ¡En seguida!” Niño: “¡Gracias!” Mamá: “¡De nada!”)

- **Saludar a los demás.** Muchos niños titubean para presentarse y para contestar preguntas de los adultos. Usted puede ayudarlo en casa. Practiquen decir *hola* y dar un apretón de manos firme. Túrnense presentándose para que usted le dé un ejemplo a su hijo. Use otras frases claves, incluyendo, “Mi nombre es _____” y “¡Mucho gusto en conocerlo!”

Fuente: W. Toth, “Manners Matter,” Parents.com, www.parents.com/toddlers-preschoolers/development/behavioral/5-ways-to-teach-manners-to-preschoolers.

“El amor comienza en casa, y no es cuánto lo hacemos, sino cuánto amor ponemos en esa acción.”

—Madre Teresa de Calcuta

Use palabras nuevas y descriptivas con su hijo siempre que pueda



Uno de los grandes trabajos de la primera infancia es aprender el lenguaje. En unos años, el vocabulario de su hijo aumentará de unas 2,000 palabras a 5,000 palabras o más. Aquí tiene cómo desarrollar el vocabulario de su hijo:

- **Piense en lo que es desconocido** para su hijo a lo largo del día. Si algo es desconocido, es una oportunidad para que su hijo aprenda una palabra nueva. Señale una *escarola* en la tienda de alimentos, un *convertible* en la carretera y un *político* en el periódico. Oír una palabra varias veces es el primer paso para usarla.

- **Juegue juegos de “opuestos”** con su hijo. Comience con los fáciles, tales como “Esto no está caliente. ¡Brr!” Es probable que su hijo diga, “Está frío.” Continúe con los más desafiantes según la capacidad de su hijo. “¿Cuál es el opuesto de *contento*?” Su hijo tendrá que pensar—podría decir, *enojado*, *triste* u otra palabra.
- **Use palabras de acción diferentes.** Dígale a su hijo que está *brincando* en lugar de estar *corriendo*. Si le pregunta qué significa eso, dé otro buen ejemplo al buscar juntos la palabra en el diccionario.

Fuente: Lillian Alice Noda y otros, *Off to a Great Start: Activities for Becoming Your Child’s Best Teacher*, ISBN: 0-7802-4207-6, The Wright Group.

¿Lo está ayudando a su hijo a aprender las matemáticas?



Es asombroso lo rápido que los niños desarrollan destrezas matemáticas por medio de la práctica. Después de todo, ¡los

conceptos matemáticos están en todas partes! Conteste *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si se está enfocando en las matemáticas:

1. **¿Busca formas de objetos junto con su hijo?** “La pandereta es un *círculo*.” “Tus galletas son *cuadradas*.”
2. **¿Cuentan juntos las cosas?** Señale bloques y cuéntenlos en voz alta o cuenten los escalones de las escaleras cuando las están subiendo.
3. **¿Habla sobre los números?** Búsquenlos en anuncios, relojes, libros, cajas de cereal y otros lugares.
4. **¿Practican la suma y la resta?** “Tú tienes una galleta, y yo tengo una galleta. ¡Entonces hay dos galletas!”
5. **¿Lee libros sobre matemáticas?** Existen muchos para escoger, incluyendo *10 Minutes Till Bedtime* por Peggy Rathmann.

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está aumentando los conocimientos matemáticos de su hijo. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente 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 por The Parent Institute®, una división de NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2011 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Escritoras: Susan O'Brien y Maria Koklanaris.

Editora de Traducciones: Victoria M. Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Enséñele a su hijo a apreciar la música por la alegría que trae



Este mes, los aficionados a la música clásica en todas partes reconocen el 255° aniversario del cumpleaños de Wolfgang

Amadeus Mozart. Mozart, que nació el 27 de enero, fue uno de los compositores más talentosos de la historia. Algunas personas aún piensan que los niños pequeños obtienen mejores habilidades de razonamiento al escuchar su música, aunque esto no está probado por estudios.

Su hijo debe escuchar Mozart y todas otras clases de música. No por esta teoría no comprobada, sino porque la música es una de las alegrías más grandiosas que usted puede compartir con su hijo.

Aquí tiene maneras de hacerlo:

- **Cántele a su hijo todos los días.** A la noche, cántele canciones de cuna.
- **Anímelo a su hijo a aprender a través de la música.** Puede usar el poder de una melodía para memorizar. A menudo es más fácil recordar las palabras que se cantan con música, que las palabras solas.
- **Ofrézcale a su hijo muchas experiencias musicales.** ¡Enviarlo al pre-kinder es una manera! La música es una parte importante del plan de estudios. También busque espectáculos musicales gratuitos en su comunidad.

Fuente: L. Ellis, "5 Ways Music Benefits Kids," Quality Health, www.qualityhealth.com/childrens-health-and-parenting-articles/5-ways-music-benefits-kids.

Celebre junto con su hijo el Día Nacional del Rompecabezas



Hay muchos juguetes que son considerados "educativos," pero los rompecabezas verdaderamente reúnen

las condiciones para serlo. Los rompecabezas ayudan a su hijo a agudizar muchas habilidades que lo ayudarán en la escuela. Aquí tiene algunas de las habilidades que su hijo puede mejorar trabajando con rompecabezas:

- **Reconocimiento de conceptos básicos,** como colores, formas, letras y números.
- **Cómo trabajar los ojos y las manos al mismo tiempo.**
- **Percepción** de dónde están los objetos en el espacio, y dónde podrían encajar.
- **Reconocimiento** de que un todo está formado por partes.
- **Cómo convertir partes en un todo.**
- **El uso de pistas visuales,** como las partes de una ilustración, para formar otra parte de una ilustración.
- **Cómo agrupar** objetos similares.

- **Cómo clasificar** objetos, como encontrar piezas con borde recto.
 - **Cómo regresar** a un trabajo en progreso de elaboración.
- ¡Y esto es solo un comienzo! Si usted y su hijo son nuevos con los rompecabezas, tenga en cuenta estas pautas:
- **Su hijo necesita** destrezas motrices finas básicas para armar rompecabezas. Debe ser capaz de escoger la pieza y hacer que encaje.
 - **Los rompecabezas** para niños principiantes deben estar hechos con pocas piezas (ocho o menos) y las piezas deben ser grandes. Es mejor que un niño comience con un rompecabezas muy fácil en lugar de con uno demasiado difícil.
 - **A media que su hijo** mejore, busque rompecabezas más desafiantes. Deben ser suficientemente desafiantes para que tenga que pensar cómo armarlos mejor. Pero no tanto que lo frustre o lo altere.

Fuente: L. Ackert, "Educational benefits of puzzles," The Examiner, www.kindergarten-lessons.com/educational_benefits_of_puzzles.html.

P: La próxima semana, el pre-kinder de mi hijo hará "La noche de preparación para el kinder." Después, en febrero, a la escuela le gustaría que los padres de pre-kinder les dijeran si sus hijos regresarán para cursar otro año de pre-kinder o si irán al kinder. ¿Cómo puedo saber si mi hijo está listo?

Preguntas y respuestas

R: Siempre es un poco confuso y abrumador el momento en el que manda a su primer hijo al kinder. Por ejemplo, muchos padres piensan que si su hijo todavía no puede leer, lo deberían retener.

Ese no es el caso. La maestra de la nueva escuela de su hijo le enseñará a leer y escribir. Lo que quieren es que su hijo comience kinder preparado para aprender. Un niño que será exitoso en kinder puede:

- **Escuchar y seguir instrucciones.** Las maestras de kinder comprenden que están tratando con un niño de cinco años y no le darán instrucciones complicadas. Pero cuando la maestra le dice a su hijo que es hora de sentarse y escuchar la narración, él debe hacerlo.
- **Compartir y turnarse.** Su hijo tal vez esté en un salón de clase de 20 o más niños el próximo año. Necesita poder llevarse bien con ellos. Eso quiere decir que tendrá que compartir los materiales, los juguetes, los libros y la atención de los adultos.
- **Ocuparse de sus necesidades básicas.** Cuando llegue al salón de clase, se espera que cuelgue su chaqueta y guarde su mochila. Se espera que use el baño solo y que se lave las manos.

Esperamos que estos puntos la ayuden a tomar su decisión. ¡Buena suerte!

—*Maria Koklanaris,*
The Parent Institute

Aventuras en el jardín de infantes

La falta de atención temprana y las dificultades futuras



La maestra dice que su hijo tiene problemas para prestar atención en el kinder. Usted ha notado lo mismo en casa. ¿Debe hacer algo al respecto o debe esperar para ver cómo transcurre primer grado?

Un estudio nuevo sugiere que conseguir ayuda rápida es importante. La investigación siguió el crecimiento de niños de entre seis y 17 años. Comparó a los niños con problemas de atención (como falta de concentración e inquietud) con niños con otros desafíos (como ansiedad, depresión y comportamiento desafiante).

El estudio encontró que:

- **Los niños con problemas de atención** tenían más dificultades en la escuela.
- **Los problemas de atención** pueden perjudicar el aprendizaje de los niños.
- **Los problemas en la escuela** pueden disminuir la motivación y poner a los niños en riesgo más alto al abuso de sustancias y a abandonar los estudios en la escuela secundaria.

Recuerde que los niños pequeños son activos por naturaleza. ¡Toma tiempo aumentar sus períodos de atención!

Pero si a su hijo le cuesta mucho seguir instrucciones, perseverar en actividades sencillas y mantenerse controlado, hable más con la maestra. Hable de la manera en que usted, la escuela y otros, de ser necesario, pueden trabajar juntos para lograr el éxito actual—y futuro—de su hijo.

Fuente: P. West, "Attention Problems in Kindergarten Could Spell Long-Term Trouble," U.S. News and World Report, <http://health.usnews.com/health-news/family-health/brain-and-behavior/articles/2009/05/26/attention-problems-in-kindergarten-could-spell.html>.

Conectar las letras con los sonidos es la base de la lectura

En el kinder, su hija trabaja duro para aprender las letras y los sonidos que cada letra produce. A fin de año, estará usando los sonidos que comienzan con consonante y los patrones de sonido para leer las palabras. Por ejemplo: la letra M (sonido *mmm*) además del patrón de sonido *amá* se convierte en la palabra *mamá*.

Para reforzar esta habilidad en casa:

- **Haga que los patrones de sonido** sean divertidos a través de las rimas. Lea libros de poemas disparatados con su hija.
- **Ayúdela a identificar** los sonidos en su nombre. "Estamos comiendo sopa, Sofía. ¿Sabías que la palabra *sopa* y tu nombre ambos producen el sonido *sss*? Los dos comienzan con la letra *S*, también."
- **Use estilos de aprendizaje.** Muchos niños pequeños



aprenden mejor al hacer las cosas. Entonces agregue un poco de acción formando letras de barro y pronunciando sus sonidos al mismo tiempo. O ponga un poco de pudín en un plato, y deje que su hija trace letras sobre él con sus dedos limpios.

Fuente: "Reading Tips for Parents of Kindergartners," Reading Rockets, www.readingrockets.org/article/7834.

Ayude a su hijo a comenzar las clases con rutinas que lo ayuden



Regresar al kinder después de las vacaciones de invierno es un ajuste, sin importar cuánto haya tratado de mantener un horario normal. Tal vez su hijo se desveló, se durmió tarde, vio más televisión, o comió en horas diferentes. ¡O tal vez hizo todo lo anterior!

Para regresar al tiempo escolar:

- **Regrese a la hora de acostarse** habitual. Se debe "apagar la luz" a la misma hora todas las noches. Siga una rutina antes de irse a acostar. Haga que su hijo coloque sus materiales escolares cerca de la puerta, que se lave los dientes,

que se ponga el pijama y que lea. También podría dejar que escoja la ropa que va a ponerse al día siguiente entre dos opciones.

- **Suavice "la hora pico"** de la mañana. Despierte a su hijo a una hora habitual con unos minutos de más. Si se distrae con facilidad, haga una lista de actividades para que la siga. Dele de un desayuno nutritivo.
- **Haga que la tarea** sea una prioridad. La tarea en kinder debe ser corta y divertida. Escoja la mejor hora y el mejor lugar para que su hijo trabaje todos los días. Quédese cerca para supervisar y contestar preguntas.