

# Primera Infancia

# Los Padres

Mayo 2011  
Vol. 15, No. 9

Katy Independent School District

## ¡hacen la diferencia!



## Ayude a su hijo a desarrollar un cuerpo más fuerte este verano

**A** veces es fácil pasar por alto la importancia de las destrezas motrices en el éxito escolar. Pero un cuerpo fuerte y sano es el primer paso para ayudar a su hijo a aprender. Los músculos, huesos y articulaciones fuertes son los “conductores” de las destrezas motrices de su hijo.

En la mayoría de las áreas, la temporada de verano ofrece días más largos y un clima más agradable. Utilícelos en ventaja de su familia y siga avanzando para lograr un cuerpo más fuerte.

Aquí tiene más razones para mantenerse en movimiento:

- **Menos enfermedades**, una mejor postura y más resistencia dan como resultado el éxito escolar.
- **El ejercicio disminuye el estrés.** El ejercicio hará que su hijo esté más contento y más tranquilo y que enfrente de mejor manera la escuela y a la vida.

- **El ejercicio ayuda a evitar el exceso de peso.** Un niño que mantiene un peso saludable tiene más probabilidades de ser un adulto que mantiene un peso saludable.
- **Dormir mejor de noche** significa que su hijo estará listo para aprender.

Aquí tiene algunas maneras de mantener a su hijo en movimiento este verano, al mismo tiempo que desarrolla sus destrezas motrices:

- **Correr, caminar e ir de excursión.**
- **Nadar.**
- **Andar en bicicleta o monopatín.**
- **Practicar un deporte**, como jugar baloncesto en el exterior.
- **Jugar un juego** con un amigo, tal como al escondite o hacer una competencia de saltar la cuerda.

**Fuente:** The White House and The U.S. Departments of Agriculture, Education and Health and Human Services, “Move everyday!” Let’s Move! [www.letsmove.gov/kids-step-1.php](http://www.letsmove.gov/kids-step-1.php).

## Sienta orgullo por enseñar autodisciplina



¿Cree que la autodisciplina es importante? Los estudios muestran que la mayoría de los padres dicen que

*sí*—aunque muchos no se sienten seguros sobre cómo enseñarla. Inculcar autodisciplina es difícil, pero necesario. Por eso hay que empezar desde que los niños son pequeños. Por ejemplo, podría:

- **Poner la familia primero.** En lugar de inscribir a su hijo en interminables actividades, haga que el tiempo que pasa en casa sea una prioridad. Planee rutinas tranquilas todos los días que lo ayuden a desarrollar habilidades básicas, tales como vestirse, cepillarse los dientes, y ponerse los zapatos.
- **Concentrarse menos** en las “cosas.” Ser paciente es parte de la autodisciplina. Es bueno decirle *no* a las cosas que usted no puede pagar o que no necesita—aun si “todos los demás” lo tienen.
- **Darle opciones a su hijo.** Deje que tome decisiones apropiadas para su edad. “¿Te gustaría ponerte una camisa roja o una azul?” Así ganará confianza y habilidades mientras que aprende de errores menores.

**Fuente:** S. Whitehead, “How to Teach Kids Self-Discipline,” [Parenthood.com](http://Parenthood.com). [www.parenthood.com/article-topics/how\\_to\\_teach\\_kids\\_selfdiscipline.html/full-view](http://www.parenthood.com/article-topics/how_to_teach_kids_selfdiscipline.html/full-view).

## Sepa cómo hablar sobre eventos tristes y temas difíciles con su hijo



Hace no muchos años, no era demasiado difícil para los padres “proteger” a un niño de la información para la cual el niño podría no haber estado preparado. Hoy en día, sin embargo, recibimos noticias las 24 horas. Tenemos Internet disponible en una cantidad de artefactos que está creciendo rápidamente. Proteger a un niño se está volviendo prácticamente imposible.

De modo que usted, como padre, debe saber cómo hablarle a su hijo sobre situaciones que él puede ver u oír. Aquí tiene algunos consejos:

- **Considere la versión de su hijo.**  
Un niño pequeño podría enterarse acerca de un desastre que está sucediendo muy lejos y pensar que esto sucedió cerca de su casa. Así es que el simple hecho de contarle la verdad puede ser suficiente para calmar sus preocupaciones.
- **Proporcione información apropiada a la edad.** Su hijo no necesita

saber todos los detalles. “Sí, el hombre de las noticias dijo que mucha gente ha resultado herida. Es muy triste que cosas como ésta sucedan algunas veces. Todos los adultos que te quieren siempre están trabajando para mantenerte seguro.”

- **Bríndele una oportunidad a su hijo de ayudar, si fuera apropiado.** “Sí, éstos son tiempos difíciles y algunas personas no tienen suficiente para comer. Tenemos unos alimentos enlatados extras en nuestra despensa. ¿Te gustaría ir conmigo al banco de alimentos para donarlos?”

**Fuente:** “Talking with Kids About News, Strategies for Talking and Listening,” PBS Parents, [www.pbs.org/parents/talkingwithkids/news/talking.html](http://www.pbs.org/parents/talkingwithkids/news/talking.html).

**“Los niños necesitan modelos más que críticas.”**

—Joseph Joubert

## Muéstrele amor, aceptación y respeto a su hijo de kinder



Su hijo quiere lo que todos queremos—la aceptación, el respeto y el cuidado de los que nos rodean. A esta edad (y durante muchos años después), la persona de la cual su hijo más necesita esto es usted. Aquí tiene algunas maneras de mostrarlo:

- **Valore la opinión de su hijo.**  
“No he hecho planes para la cena todavía. ¿Qué te gustaría?” “¿Cuál es el mejor programa de televisión para niños?” “¿Cuál es el lugar más bonito al que hemos ido juntos?” Obtenga sus pensamientos sobre este tipo de preguntas y más.
- **Valore los intereses de su hijo.**  
Usted no siempre tiene que participar. A menudo, decir algo como,

“Noté que realmente te gusta construir con bloques” es suficiente.

- **Valore la ayuda de su hijo.** Sentirse competente generalmente es un camino seguro hacia una buena autoestima. Haga que su hijo le ayude con una tarea doméstica sencilla—doblar ropa, revolver alimentos, guardar cosas—por lo menos dos veces al día.
- **Valore la compañía de su hijo.** Cuando sea apropiado, lleve a su hijo a lugares con usted. Dígame que a usted le agrada que él lo acompañe. Después, dígame que se divirtió mucho con él.

**Fuente:** K. DeBord, Ph.D., “Self-Esteem in Children,” North Carolina Cooperative Extension, North Carolina State University y North Carolina A&T State University, [www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pdfs/fcsw\\_506.pdf](http://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pdfs/fcsw_506.pdf).

## ¿Está desarrollando el respeto de su hijo por las reglas?



Los niños deben cumplir las reglas en la casa, en la escuela y en casi todas partes. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si está ayudando a su hijo a desarrollar esta habilidad:

1. **¿Toma en cuenta la edad y la madurez de su hijo antes de escoger las reglas importantes para enfatizar?**
  2. **¿Establece reglas de manera simple y positiva (explicando lo que se debe hacer, no lo que no se debe hacer)?** Por ejemplo, “Mantener las manos y los pies en su lugar,” en lugar de, “No golpear.”
  3. **¿Hace que se cumplan las reglas consistentemente?** Los niños cooperan más (y discuten menos) cuando saben que los padres siempre hacen cumplir las reglas importantes.
  4. **¿Explica las razones detrás de las reglas para que su hijo esté más motivado para cumplirlas?**
  5. **¿Recorre mucho más al elogio por el buen comportamiento que a las consecuencias por los errores?**
- ¿Cómo le está yendo?**

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su hijo a aprender a obedecer las reglas. 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. 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](http://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 Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

# Leer en voz alta ayuda a desarrollar lazos afectivos y a educar a su hijo



Los estudios muestran que leer con su hijo es una de las mejores maneras de prepararlo para el éxito en la escuela.

La próxima temporada de verano es una ocasión ideal para establecer el hábito de leer todos los días. Esto hará que su hijo comience por el camino correcto cuando vuelva a la escuela el próximo otoño.

Para que leer en voz alta sea una gran experiencia para usted y su hijo:

- **Tómese un momento** con su hijo para ojear el libro. ¿De qué se trata? ¿Podemos conseguir algunas ideas de la ilustración en la portada? ¿Quién es el autor? ¿Quién es el ilustrador?
- **Lea algunas páginas** y luego haga una pausa para hacerle una o dos preguntas a su hijo. Una gran pregunta que puede hacerle es: “¿Qué piensas que va a suceder después?” Esto anima a su hijo a

hacer un pronóstico. Predecir es una habilidad importante para la comprensión de la lectura (comprender lo que leemos).

- **Haga un esfuerzo para sostener** el interés y la atención de su hijo. Una manera de hacer esto es usar una “voz” diferente para los distintos personajes. Esta es otra buena manera de involucrar a su hijo en el libro. Pregúntele, “¿Cómo piensas que suena este personaje? ¿Puedes imitar su voz?”
- **¿Su hijo va a empezar** primer grado en el otoño? De ser así, quizás pueda leer algunas de las palabras del libro. O puede saber algunas palabras de vista si aún está en el kinder. Anime a su hijo a señalar una palabra si la conoce. Luego deje que la lea.

**Fuente:** “Make the Most of Reading Aloud,” International Reading Association, [www.readwritethink.org/parent-afterschool-resources/tips-howtos/make-most-reading-aloud-30565.html](http://www.readwritethink.org/parent-afterschool-resources/tips-howtos/make-most-reading-aloud-30565.html).

# Que los valores positivos sean una prioridad para toda su familia



El buen carácter no es algo fácil de definir. Pero hacerlo le revelará lo que usted quiere enseñarle a su hijo. Pregúntese a sí mismo, “¿Qué es lo que más valora nuestra familia?” Luego busque maneras de fomentar esto. Algunos enfoques simples y efectivos incluyen:

- **Ser un modelo de conducta.** Los niños aprenden de lo que los padres dicen y hacen. Empiece explicándole un valor. “Es importante ser *cortés*—tener buenos modales. Por eso decimos palabras amables como *por favor* y *gracias*.” Luego hágalo usted mismo. “¿Por favor, puedes ponerte la chaqueta? ¡Gracias!”
- **Establecer expectativas.** Recuerde que los niños necesitan bastante

instrucción, práctica y elogios.

“¡Dijiste por favor! Qué bonitos modales.” Use recordatorios corteses cuando sea necesario. “Pedro te dejó un turno. ¿Qué deberías decirle?”

- **Buscar ejemplos.** Hay muchos libros para niños sobre honestidad, generosidad, perseverancia y otras características. También señale ejemplos reales. “El Tío Javier te dio un libro nuevo. ¡Eso fue *generoso* de su parte!” “Laura le dijo a su mamá que tomó una galleta sin permiso. Eso fue *honesto*.” “Tus compañeros de clase te enviaron una tarjeta deseando que te mejores. ¡Qué *amables*!”

**Fuente:** Dense D. Witmer, *The Everything Parent's Guide to Raising a Successful Child*, ISBN: 1-59337-043-1, Adams Media.

**P:** No puedo creer que mi hija esté por terminar el kinder. Entiendo que las expectativas en primer grado son mucho más altas. ¿Podría darme algunas ideas sobre lo que deberíamos esperar en primer grado?

## Preguntas y respuestas

**R:** Usted tiene razón—las expectativas son más altas en primer grado. Sin embargo, su hija aprendió mucho acerca de la escuela este año. Esto debe darle una base sólida para el año escolar que comienza este otoño.

En primer grado, habrá un fuerte énfasis en lo académico. Aunque el kinder es académico por naturaleza, primer grado tendrá mucha más estructura. Esto es porque es muy importante que los niños logren ciertos parámetros para finales del primer grado.

Su hija aprenderá a leer y a escribir si es que aún no sabe hacerlo. Aprenderá a sumar y a restar. También aprenderá a deletrear. Continuará recibiendo instrucción sobre todos estos conceptos en segundo grado. Pero debe terminar primer grado con un buen nivel de comprensión de cada uno.

En primer grado también habrá más trabajo de escritorio de lo que había en kinder. Las maestras de primer grado buscan oportunidades para que sus estudiantes activos se muevan y pongan manos a la obra durante el aprendizaje. Pero mucho del juego y del canto que son parte del plan de estudios del kinder no existirá en primer grado.

En síntesis, primer grado es una introducción a la educación académica de tiempo completo que su hijo experimentará durante el resto de su carrera académica. Con su apoyo, aprenderá, crecerá y prosperará.

—*Maria Koklanaris, The Parent Institute*

# Aventuras en el jardín de infantes

## Prepararse para primer grado puede ser muy divertido



La transición del kinder a primer grado es emocionante—y un poco intimidante—tanto para los padres como para los niños. Afortunadamente, ¡también puede ser divertido! Para ayudar a su hijo a prepararse, planee actividades veraniegas que enfatizen habilidades de primer grado, como:

- **Leer.** Tenga el calendario de eventos de la biblioteca a mano. Además de asistir a las horas de cuento y a programas especiales, vayan frecuentemente para sacar libros. Lea todos los días con su hijo y pasen tiempo hablando de lo que leyeron.
- **Reconocer letras.** Busquen letras por todas partes. Ayude a su hijo a nombrarlas. ¿Qué sonidos producen? ¿En cuántas palabras pueden pensar que empiecen con cada letra? También señale las palabras básicas, tales como *pare* y *sigá*.
- **Escribir.** El verano es la ocasión perfecta para escribir un diario de experiencias, tales como nadar, viajar y ver el océano. Haga que su hijo agregue dibujos y palabras en cada página.
- **Contar.** A los niños les encanta contar las cosas interesantes, como bloques, escalones y juguetes. Una vez que su hijo haya dominado lo básico, comiencen a contar de a cinco y diez.
- **Escribir nombres.** Los estudiantes podrían tener que escribir su nombre y su apellido en documentos escolares. Cuando estén haciendo proyectos para el verano, ¡anime a su hijo a agregar su nombre con orgullo!

**Fuente:** "Kindergarten to First Grade: Summer Preparation Activities," Indian Prairie School District, [http://clow.ipisd.org/schoolbag\\_parents\\_summer\\_kto1.html](http://clow.ipisd.org/schoolbag_parents_summer_kto1.html).

## Cuatro secretos para ayudar a su hijo a disfrutar de la escritura

**A** muchos niños de kinder les encanta escribir, y esto es una habilidad que usarán durante toda la vida. Si su hijo no se ha entusiasmado por la escritura todavía, no se preocupe. Aquí tiene varias maneras de fomentar esta actividad:

1. **Pida ayuda.** Cuando tenga que escribir una tarjeta, lista u otra cosa, invite a su hijo a participar. "¡Es el cumpleaños de la Abuela! Vamos a hacerle una tarjeta."
2. **Relájese con la ortografía.** Los niños de kinder a menudo escriben las palabras tal como suenan, sin las vocales. La palabra *pato* podría ser "pt" y *cama* podría ser "cm." A esta edad, es mejor elogiarlos, no corregirlos.
3. **Escuche a su hijo leer.** En lugar de admitir, "No comprendo lo que has escrito," pídale a su hijo que él se lo lea a usted. "¡Ah! ¿Ves esa oración? ¡Por favor, léemela!"



4. **Dele útiles interesantes.** Es difícil para los niños resistirse a escribir cuando tienen marcadores, lápices y papeles atractivos. Use artículos creativos para formar palabras, tales como pintura para pintar con los dedos, tiza, oropel e hilo.

**Fuente:** "Kindergarten: Writing Milestones," education.com y PBS, [www.education.com/reference/article/Ref\\_Writing\\_Milestones\\_K/](http://www.education.com/reference/article/Ref_Writing_Milestones_K/).

## La tarea escolar le enseñará responsabilidad a su hijo



No todas las maestras de kinder asignan tarea. Pero si su hijo tuvo tarea en el kinder, o la tendrá el próximo año, usted debe comprender las razones que están detrás de esto. Nadie está tratando de abrumar a un niño pequeño con trabajo adicional. La tarea está diseñada para:

- **Enseñar responsabilidad.** Crearles a los niños el hábito de hacer un trabajo y entregarlo es una lección por sí misma.
- **Fomentar la autoestima.** El hecho de terminar las tareas apropiadas para la edad hace que los niños se sientan competentes e importantes.

- **Reforzar las habilidades.** Si su hijo está aprendiendo sobre los cinco sentidos, entonces la tarea puede consistir en: "Busca algo en casa que se sienta suave. Tráelo mañana para compartirlo con el resto de la clase."
- **Fomentar la participación** de la familia en la educación del niño. Si su hijo está aprendiendo a contar, la tarea podría ser, "Pídele a un adulto que te ayude a contar el número de puertas que hay en tu casa."

**Fuente:** O'Hara Elementary School, "Homework Guidelines: Kindergarten," Fox Chapel Area School District, Pittsburgh, Pa., [http://www.fcasd.edu/j\\_ohara2/index.php?option=com\\_content&task=view&id=48&Itemid=3](http://www.fcasd.edu/j_ohara2/index.php?option=com_content&task=view&id=48&Itemid=3).