



## Aproveche al máximo el tiempo 'en marcha' con su preescolar

**P**uede ser que su hogar esté donde está su corazón, pero en realidad puede que no sea el lugar donde usted y su hijo pasan el tiempo durante el día. A menudo están en camino a algún lugar, tratando de llegar al trabajo, a la escuela, o a la guardería infantil. Deben hacer mandados y asistir a citas. Esto lo obliga a pasar tiempo con su hijo en el carro, autobús, metro o caminando.

Los días como éstos pueden ser ajetreados, pero ustedes pueden hacer que también sean significativos y divertidos si:

- **Inventan un cuento juntos.** Relátele parte de un cuento a su hijo. "Érase una vez, un niño que fue a dar un paseo con su mamá." Luego pregúntele a su hijo, "¿A dónde iban?" o "¿Qué vieron?"
- **Le relata a su hijo una historia real** sobre su primer año de vida. A los niños pequeños generalmente les

gusta escuchar cosas de cuando eran bebés.

- **Buscan colores y formas.** Pídale a su hijo que busque un auto azul o una señal de forma cuadrada. Si se acercan a un semáforo, haga que su hijo le diga de qué color está. Si está rojo, pídale que le avise cuando cambie a verde.
- **¡Cantan!** Canten al ritmo de la radio. O simplemente canten una canción que usted sepa que le gusta a su hijo.
- **Juegan a "¿Cuál pasará primero?"** Pregúntele a su hijo qué verán pasar primero: un auto negro o un auto blanco; alguien caminando con un bebé o alguien paseando a un perro.
- **Le recuerda a su hijo** que usted disfruta su compañía y está contento de que él esté con usted.

**Fuente:** Carol Baicker—McKee, *Fussbusters on the Go: Strategies and Games for Stress-Free Outings, Errands and Vacations With Your Preschooler*, ISBN: 1-56145-263-7, Peachtree Publishers.

## Jugar desarrolla la creatividad y el razonamiento



Una de las mejores cosas de la infancia es que jugar y aprender son la misma cosa. La inves-

tigación muestra que realizar actividades simples, como imaginarse que una caja es un barco, también enseñan lecciones.

Jugar desarrolla muchas habilidades, incluyendo:

- **Resolución de problemas.** Su hijo podría contestar preguntas como, "¿Cómo puedo mover el barco de aquí a allá?" "¿Qué si veo una ballena?" "¿Dónde puedo conseguir comida y agua?"
- **Lectura.** Haga una "X" para marcar un lugar en un mapa del tesoro. O enliste reglas tontas para que las sigan los marineros. Deje que su hijo garabatee un "mensaje en una botella."
- **Matemáticas.** ¿De qué forma es el barco? ¿De qué forma serían las velas del barco? ¿Cuánto tiempo podría llevar alcanzar la costa? ¿Debería navegar hacia el norte, sur, este u oeste?
- **Cooperación.** Ya sea que su hijo juegue sólo o con otros, puede practicar formas de llevarse bien.

**Fuente:** "Time for Play, Every Day: It's Fun—and Fundamental," Alliance for Childhood, [www.childrenatureandyou.org/play\\_fact\\_sheet.pdf](http://www.childrenatureandyou.org/play_fact_sheet.pdf).

## ¿Leerle en voz alta a su hijo todos los días tiene beneficios?



“Leerles en voz alta a los niños pequeños es lo más efectivo que los padres pueden hacer para ayudar a prepararlos para tener éxito en la escuela.” Así lo dice “Reach Out and Read National Center.” Este es un grupo sin fines de lucro que se enfoca en la investigación de la lectura. Lamentablemente, el centro también dice que a menos de la mitad de los niños menores de cinco años se les lee todos los días.

¿Ya comenzó a leerle a su hijo? ¡Excelente trabajo! Anime a sus familiares y amigos a hacer lo mismo. ¿No tiene el hábito de leer? La buena noticia es que usted puede comenzar hoy mismo. Aquí tiene cinco razones por las que debe hacerlo:

1. **Los niños que ven libros y revistas** con frecuencia, y que oyen la lectura en voz alta tienen una mejor oportunidad de aprender a leer en los grados primarios que los que no lo hacen.

2. **Leer en voz alta desarrolla** habilidades de lenguaje y razonamiento. Fomenta que usen su imaginación.
3. **Leer en voz alta es otra manera** de hablar con su hijo. Cuando los padres hablan, los niños aprenden el lenguaje. Entonces les suele ir mejor en la escuela.
4. **Leer en voz alta les permite** a los padres y a los niños compartir afecto. Los preescolares sienten la atención positiva de los padres cuando les leen en voz alta.
5. **Los niños oyen palabras** en los libros que no oyen en el lenguaje cotidiano. Entonces leerle en voz alta a un niño es una gran manera de desarrollar su vocabulario.

**Fuente:** “Importance of Reading Aloud,” Reach Out and Read, [www.reachoutandread.org/parents/readingaloud/](http://www.reachoutandread.org/parents/readingaloud/).

**“De toda manera imaginable, la familia es vínculo con nuestro pasado, puente de nuestro futuro.”**

—Alex Haley

## Use juegos divertidos para enseñarle a su preescolar a estimar



Las matemáticas son, generalmente, precisas. Pero hacer suposiciones también es importante. En matemáticas, a adivinar se le llama *estimación*. Aquí tiene algunas maneras de practicar las estimaciones:

- **Coloque 10 juguetes** pequeños (o malvaviscos grandes) en una bolsa de plástico transparente. Haga que su hijo la mire. Luego pregúntele cuántos cree que contiene la bolsa. Después de que diga un número, vacíe la bolsa y cuéntenlos juntos. ¿Qué tan cerca estuvo?
- **Corte un pedazo de cuerda** o hilo largo. Enrósquelo y colóquelo en la bolsa. Pregúntele a su hijo

si piensa que es más largo o más corto que su estatura. Luego de que conteste, saque la cuerda, estírela y compárela con la estatura de su hijo.

- **Coloque 20 granos** de palomitas de maíz sin reventar en una bolsa. Luego coloque 20 granos de palomitas de maíz reventadas en otra bolsa. Pregúntele a su hijo qué bolsa tiene más. Muchos niños dirán que la de maíz reventado. Cuéntenlos con su hijo y muéstrela que las dos tienen 20, aún cuando una parezca más grande.

**Fuente:** Grace Davila Coates y Jean Kerr Stenmark, *Family Math for Young Children*, ISBN: 0-912511-27-3, Lawrence Hall of Science, University of California at Berkeley.

## ¿Le está enseñando a su hijo a construir amistades?



Socializar prepara a los preescolares para la escuela, en donde necesitarán cooperar con otros. Conteste *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si está fomentando esto:

- \_\_\_ 1. **¿Lleva a su hijo** a patios de juego y se presenta a usted y a su hijo a otras familias?
- \_\_\_ 2. **¿Va a la biblioteca** y pregunta por las horas de cuentos y otras ocasiones donde se reúnen niños?
- \_\_\_ 3. **¿Invita a niños** a jugar a su casa? Planee actividades que sepa que serán exitosas (y guarde los juguetes que puedan causar peleas).
- \_\_\_ 4. **¿Asiste a eventos** comunitarios para niños, como conciertos y exposiciones de museos? Estas son oportunidades para que los niños se diviertan juntos.
- \_\_\_ 5. **¿Ayuda a su hijo** a practicar habilidades importantes, como compartir, turnarse y decir *por favor*?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, significa que está fomentando la confianza de su hijo en sí mismo en situaciones sociales. 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 escribe 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 © 2010 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.  
Redactora: Rebecca Miyares.

Escritores: Susan O'Brien y Maria Koklanaris.  
Editora de Traducciones: Victoria M. Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.  
Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

# Use la disciplina positiva para enseñarle a su hijo a portarse bien



La investigación muestra que la disciplina positiva—enseñarle a los niños cómo actuar—funciona mucho mejor que la disciplina negativa, es decir, tratar de enseñarles como no actuar. Aquí tiene porqué:

- **Su preescolar** quiere lograr cosas, en lugar de que se le diga basta. Entonces trate de decirle, “Coloca la ropa sucia en el canasto,” en vez de “Deja de tirar la ropa en el piso.”
- **Su hijo puede no oír** que usted dice “no.” Otra vez, se enfocará en ser activo. Entonces “¡No toques eso!” lo interpreta como “¡Toca eso!”
- **Usar la disciplina positiva** le permite ayudar a su hijo a comenzar un buen hábito. Por ejemplo, usted puede ayudarlo a hablar con

un tono de voz agradable cuando esté dentro de la casa: “Recuerda usar tu voz interior.” Esto puede ser más fácil hacer que tratar de que pare un hábito malo: “¡Deja de gritar!”

- **La disciplina positiva le permite** elogiar y fomentar el buen comportamiento. Usted le dice a su hijo que se turne con su amigo y lo hace. Ahora puede decirle algo positivo: “Me encantó la manera en que compartiste tu juego con María.” La disciplina negativa fomenta la crítica. “¡Deja de ser tan egoísta!” Su hijo siempre responderá mejor al ánimo.

**Fuente:** Kerby T. Alvy, *The Positive Parent: Raising Healthy, Happy and Successful Children, Birth-Adolescence*, ISBN: 978-0-8077-4808-4, Teachers College Press.

# Desarrolle hábitos de pantalla que duren toda la vida de su preescolar



Los expertos recomiendan que los niños menores de dos años no vean televisión, y que se limite el tiempo de pantalla (uso de televisión, computadora, videojuegos) a no más de una o dos horas al día para los niños de mayor edad.

Seguir estas pautas es desafiante pero vale la pena. Esto es porque lo que los niños ven en la pantalla puede afectar su comportamiento, su salud, su imagen de sí mismo, su lectura y más.

Para proteger a su hijo y fomentar en él buenos hábitos:

- **Considere alternativas.** Cuando su hijo necesite tiempo tranquilo, trate de realizar actividades como leer, dibujar, jugar, cantar y contar cuentos.
- **Escoja los programas** con anticipación. Busque en las listas de televisión programas de alta calidad que su niño disfrutará. Planee el tiempo de televisión basado en estos programas.

- **Fíjese en los índices.** Aprenda los sistemas de índice de audiencia de los programas, películas y videojuegos. Utilícelos—junto con su buen juicio—para tomar buenas decisiones.
- **Pase tiempo de pantalla** con su hijo. Quédese cerca y ayúdelo a pensar de manera crítica sobre lo que ve. “¿Crees que la niña debió haber hecho eso? ¿Por qué? o ¿Por qué no?”
- **Haga que las comidas** sean tiempo familiar. Apague la televisión durante las comidas (y la radio, el teléfono celular, etc.). Disfruten la comida—y la compañía del resto!
- **Sea un modelo de conducta.** Limite su uso de la televisión y computadora. Dele prioridad a las actividades familiares. Mire los programas y los sitios Web de adultos cuando su hijo no esté presente.

**Fuente:** “Media Education in The Practice Setting,” American Academy of Pediatrics, [www.aap.org/advocacy/mmguideline.pdf](http://www.aap.org/advocacy/mmguideline.pdf).

**P:** Mi hija mayor está comenzando kinder. Estoy muy entusiasmada por ella, pero también estoy un poco preocupada porque nunca he tenido un hijo en la escuela primaria. ¿Cómo puedo asegurarme que estoy apoyándola de una manera que la ayude a dar mejor esfuerzo?

## Preguntas y respuestas

**R:** Aquí tiene algunas cosas específicas que puede hacer, que años de investigación han mostrado ser especialmente útiles:

- **Esfuércese para que tenga** descanso, nutrición y ejercicio óptimos. Un niño de kinder generalmente necesita dormir por lo menos 10 horas por noche. De modo que si su hija debe estar levantada a las 7 a.m. para llegar a tiempo a la escuela, debe acostarse a las 8:45 a más tardar. Tres comidas balanceadas, además de dos refrigerios saludables al día, le proporcionarán el combustible que necesita para crecer y aprender. Una hora diaria de juego activo la ayudará a mantener su mente y su cuerpo en forma, ¡y quemar el exceso de energía que muchos niños de esta edad parecen tener!
- **Léale a su hija todos los días.** Es difícil exagerar lo importante que es la lectura en la educación.
- **Tenga conversaciones** con su hija. Hable con su hija sobre la escuela, sus amigos, las actividades que le gustan, o cualquier cosa. Simplemente hable con ella.
- **Dígale a su hija que está orgullosa** de su trabajo en la escuela. Su hija debe saber que su educación es importante para toda la familia.
- **Manténgase en contacto** con el maestro de su hija. Envíele una nota al maestro para saludarlo durante la primera semana de clases. Incluya información respecto a la mejor manera de comunicarse con usted (teléfono, email u otro medio).

—*Maria Koklanaris*  
The Parent Institute

# Aventuras en el jardín de infantes

## ¿Importa realmente la asistencia en kinder?



¡Nadie quiere faltar el primer día de kinder! Pero ¿qué tal los días siguientes? ¿Qué tan importante es para los

niños de kinder asistir constantemente y a tiempo?

Según los expertos, ¡es esencial! Faltar demasiado a la escuela puede afectar el éxito en primer grado, y esta no es la manera apropiada de comenzar la escuela primaria.

Para evitar ausencias innecesarias:

- **Prepárese a la noche.** Organice la mochila, escoja la ropa, prepare los almuerzos, planee un desayuno nutritivo, y coloque los materiales escolares cerca de la puerta. Además, establezca una hora regular para acostarse. La preparación les ayudará a usted y a su hijo a salir de la puerta y llegar a la escuela a tiempo.
- **Desarrolle una rutina** para la mañana. Despiértense a la misma hora, hagan las tareas en el mismo orden (un gráfico para niños ayuda), mantengan todas las cosas que se necesitan en los mismos lugares. Las mañanas transcurrirán más fácilmente, y su hijo adquirirá habilidades y confianza en sí mismo.
- **Planee cuidadosamente.** Comience por agregar el horario escolar a su calendario familiar. Luego planee las citas y las vacaciones para las horas y los días que no haya clases. Si surge un conflicto inevitable, dígaselo a la escuela con anticipación.
- **Pregunte sobre tareas pendientes.** Si su hijo debe faltar por una enfermedad u otra razón, el maestro puede asignarle tareas para la casa. ¡Los días de enfermedad también son un buen momento para leer!

## Su participación como padre fomenta el éxito en kinder

**K**inder es una nueva aventura para su hijo, ¡y para usted! Mientras él está ocupado con su nuevo maestro y con la clase, usted tiene miles de maneras nuevas de ayudarlo a tener éxito.

Una manera importante de ayudar a su hijo a tener un excelente comienzo es participar. La investigación muestra que la participación de los padres verdaderamente ayuda a los niños a tener éxito en la escuela. Con esto en mente, busque maneras para ayudar:

- **En la escuela.** Ofrecer sus servicios es la mejor manera de sentirse a gusto con los alumnos, el personal y los padres. También le muestra a su hijo que “la escuela es una prioridad familiar.” Usted podría leerle a la clase, ayudar la clase, organizar a los que se ofrecen como voluntarios, colocar los libros de la biblioteca en estantes, decorar, hacer una lista de la clase, recaudar fondos u organizar eventos. ¡Las posibilidades son innumerables!



- **En la casa.** Actividades sencillas, como ayudar con la tarea, leer y hablar positivamente de la escuela, también hacen una gran diferencia. Entre tanto, continúe con el papeleo de la escuela y consulte el sitio Web de la escuela regularmente. Unirse a la organización de padres y maestros es otra manera de contribuir y mantenerse informado. Recuerde: ¡Cada minuto en que participa, es una inversión en el éxito escolar de su hijo!

## Enséñele a su hijo de kinder a ser responsable y organizado



En la escuela, el maestro de su hijo está creando un ambiente para que los compañeros de clase se responsabilicen de sus propias cosas.

Aquí tiene cómo puede hacer lo mismo en casa:

- **Disponga de un lugar fijo** para las cosas de la escuela de su hijo. Esto incluye los zapatos que usa en la escuela y una chaqueta cuando la necesite.
- **Guarde todo** de manera que esté al a la altura de su hijo.

- **Comience una rutina** respecto a dónde se colocan las cosas. Por ejemplo: la chaqueta en un gancho, los zapatos en una caja, la mochila en otra caja.
- **Inspeccionen juntos la mochila** todos los días. Tal vez su hijo aprenda pronto a mostrársela sin que usted se lo pida.

**Fuente:** Carol Baicker-McKee, *Fussbusters at Home: Around-the-Clock Strategies and Games for Smoothing the Rough Spots in Your Preschooler's Day*, ISBN: 1-56145-262-9, Peachtree Publishers.