

Reference Copy Only
Not for Reproduction or Distribution

¡hacen la diferencia!



Sea creativo al ampliar la capacidad de concentración de su hijo

Tal vez haya observado que la capacidad de prestar atención que tiene su hijo cambia según la situación. Quizás pueda pasar 10 minutos escuchando un cuento, ¡pero solo 10 segundos escuchando sus instrucciones! Si bien esto puede resultar frustrante, recuerde que la capacidad de concentración depende de las circunstancias.

Para ayudar a su hijo preescolar a aumentar su capacidad de concentración, intente:

- **Ajustar el horario.** ¿Está su hijo cansado, tiene hambre o sed? De ser así, tal vez este no sea el mejor momento de introducir una actividad desafiante, tal como aprender un juego nuevo.
- **Desarrollar el interés.** Si su hijo tiene un programa de televisión favorito, lean cuentos sobre los protagonistas. Si está emocionado porque asistirá a la escuela, diviértase jugando a la escuela con él.

- **Tomar en cuenta la personalidad** de su hijo. Todos los niños quieren y necesitan la ayuda de sus padres, pero algunos prefieren tener más libertad que otros. Hágase a un lado pero bríndele ánimo si sabe que su hijo puede realizar algunas tareas por sí mismo.
- **Incluir a su hijo.** Va a haber ciertas actividades que quizás no le interesen a su hijo, como mirar a un hermano jugar un deporte. Por eso, sugiérole que participe en una actividad que requiera concentración, tal como contar las meriendas de los jugadores.
- **Consultar a expertos.** Si está preocupado por la capacidad de concentración de su hijo, pregúntele al maestro cómo le va en la escuela preescolar. Si sigue preocupado, programe una cita para hablar con su médico.

Fuente: "Understanding Attention Span in the Early Years," Children's Hospital of Richmond at VCU, niscw.com/attention.

Ayude a su hijo a sentir entusiasmo por la escritura



A medida que su hijo vaya creciendo, también crecerá su interés por la escritura. Para fomentar

la motivación, disponga de materiales para escribir que sean atractivos, como crayolas y rotuladores. Luego, ¡busque oportunidades para promover las habilidades de escritura!

Usted puede:

- **Practicar cómo escribir** palabras comunes. Ayude a su hijo a deletrear las palabras que le gusten, tales como *papá*, *gato* y *yo*.
- **Permitir que su hijo contribuya.** Si está escribiendo una lista de compras o enviando una tarjeta, permita que su hijo escriba algunas palabras.
- **Intercambiar cartas.** Ponga una caja cerca de la puerta del dormitorio de su hijo y "envíense" cartas. Si su hijo todavía no puede escribir, puede garabatear y luego explicarle qué es lo que dicen sus garabatos.
- **Combinar la escritura** con otras actividades. Dígale a su hijo que escriba leyendas para algunas fotografías y dibujos.
- **Exhibir la escritura de su hijo.** Si él escribe su nombre, por ejemplo, cuélguelo en el refrigerador con orgullo.

Los proyectos artísticos fomentan la creatividad y enseñan destrezas



Su hijo debe tener la oportunidad de crear obras de arte por lo menos algunas veces a la semana. No importa

lo que haga ni si termina o no su proyecto. Lo que sí importa es que desarrolle su creatividad y que disfrute de crear su obra.

Mientras que su hijo crea arte, también aprende muchas cosas. Estas incluyen:

- **Resolver problemas.** “Quiero colorear el sol, pero no tengo crayola de color amarillo. Entonces usaré una de color anaranjado”.
- **Hacer planes.** “Ya sé que voy a crear hoy. Primero, voy a ...”.
- **Tomar riesgos.** “¡Voy a tratar de hacer un dibujo nuevo hoy!”
- **Relacionar causa y efecto.** “¡Mira lo que pasó cuando mezclé blanco y rojo! ¡Formé el color rosado!”

- **Comprender las dimensiones.** “Quiero que el papel que recorté entre en esta hoja, pero es demasiado grande. Voy a tener que hacerlo más pequeño”.
- **Adquirir independencia.** “Puedo hacer mi dibujo yo mismo. No necesito ayuda”.
- **Sentir satisfacción de sí mismo.** “¡Mira lo que hice! Estoy orgulloso de mí mismo”.

Fuente: “Better Kid Care: Children’s Art,” Penn State Extension, Penn State University College of Agricultural Sciences, niswc.com/art.

“Todos los niños nacen artistas. El problema es cómo seguir siendo artista al crecer”.

—Pablo Picasso

Ayude a su hijo a desarrollar un sentido de responsabilidad sólido



Antes de que los niños asistan a la escuela, comienzan a aprender sobre la responsabilidad de sus padres. Para

ayudar a su hijo a adquirir este rasgo tan importante:

- **Permita que él haga todo lo que pueda por sí mismo.** Muchos niños en edad preescolar pueden vestirse, peinarse, y realizar quehaceres domésticos sencillos.
- **Trate de no introducir una nueva responsabilidad con una fecha límite.** Los niños necesitan tiempo para terminar los trabajos, sobre todo aquellos que son nuevos.
- **Permita que cometa errores.** Su hijo no realizará los trabajos de manera perfecta. Cuando cometa un error, recuérdale que tendrá que practicar antes de aprender a hacerlos bien.
- **Resista el impulso de “rescatarlo”.** En lugar de tomar control de la situación, dele sugerencias sutiles como, “Algunas veces es mejor empezar desde abajo hacia arriba cuando te abotonas una camisa”.
- **Deje que él asuma las consecuencias cuando se le olvida cumplir con sus responsabilidades.** Si su hijo deja un juguete afuera y se larga a llover, el juguete puede mojarse y arruinarse. Esta es una consecuencia. Él se sentirá desilusionado, pero la experiencia le enseñará una mejor lección que si usted sale corriendo cuando empieza a llover y guarda el juguete dentro la casa por él.

Fuente: “Help Children Develop Responsibility,” LSUAgCenter.com, Louisiana State University College of Agriculture, niswc.com/teach_responsibility.

¿Está ayudando a su hijo a aprender de sus errores?



Los errores son una parte esencial del aprendizaje, y aprender a manejarlos ayudará a su hijo a vencer los desafíos que enfrenta

en la escuela. ¿Está criando a su hijo para que adquiera una actitud positiva hacia los errores? Responda *sí* o *no* para determinarlo:

___1. **¿Tiene expectativas realistas para su hijo?** De esta manera, él no cometerá tantos errores que lo desanimen.

___2. **¿Habla con su hijo sobre sus expectativas?**

___3. **¿Le pregunta a su hijo si necesita ayuda cuando ve que ha cometido un error o está teniendo dificultades?**

___4. **¿Le dice a su hijo que todo el mundo comete errores?**

___5. **¿Le dice a su hijo que los errores dan la oportunidad de corregirse y hacerlo bien la próxima vez?** Si derrama la leche, dígame, “Tendrás más cuidado la próxima vez”.

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que le está enseñando a su hijo preescolar a pensar de manera positiva sobre los errores. Para cada respuesta *no*, pruebe esa 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.

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 © 2015 NIS, Inc.

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

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Ilustraciones: Joe Mignella. Traductoras:
Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Incorpore actividades físicas al día de su hijo preescolar



Los niños preescolares necesitan realizar actividades físicas. Usan estas actividades para desarrollar tanto los músculos y huesos como la confianza y la capacidad intelectual. (El ejercicio “alimenta” al cerebro con glucosa, oxígeno y agua). Las mejores actividades físicas son tanto divertidas como beneficiosas.

Trate de hacer que la actividad física sea una parte de la rutina diaria de su hijo preescolar. Aquí tiene algunas ideas:

- **Jueguen a seguir al líder.** Túrnense para hacer movimientos grandes, tales como agitar los brazos, pisar fuerte y saltar.
- **Soplen burbujas.** Sople las burbujas para que vuelen y vea si su hijo las puede atrapar. Él disfrutará de correr, alzar las manos y brincar.
- **Naveguen una pista de obstáculos.** Cree una pista segura que requiera que su hijo se arrastre, brinque y más. Use palabras como por ejemplo *encima de, debajo de, alto y bajo*.
- **Sea un semáforo.** Párese dejando algo de distancia de su hijo. Cuando usted diga, “Luz verde”, él debe correr hacia usted. Y cuando diga, “Luz roja”, debe detenerse.
- **Jueguen a la roña.** Túrnense para perseguir el uno al otro. Esto no solo hará que su hijo corra, sino también que gire y se agache.
- **Brinquen con un aro.** Sugíerale a su hijo que brinque por dentro y fuera de un aro de hula. Puede hacerlo con los dos pies o con solo uno, si puede, alrededor del círculo entero.

Desarrolle las destrezas analíticas enseñando similitudes y diferencias



Su hijo desarrolla las destrezas analíticas cada vez que piensa en la relación que existe entre las cosas. Aquí tiene algunas ideas

para hablar con su hijo:

- **Manzanas y naranjas.** Pregúntele a su hijo, “¿En que se diferencian?” *Son de diferentes colores. Tienen diferentes formas.* Luego pregunte, “¿En que se parecen?” *Son frutas. Saben ricas.*
- **Juguetes.** Usted puede usar juguetes para enseñarle a su hijo cómo clasificar. Esto significa colocar cosas semejantes juntas. Pídale a su hijo que agrupe sus juguetes colocando por un lado todos los vehículos y por el otro todos los animales. O puede agruparlos por tamaño o por color.
- **Patrones.** Enseñarle a su hijo a crear patrones sencillos es una manera de desarrollar la base de las habilidades matemáticas futuras. Comience dibujando un círculo, y luego un cuadrado, y luego otro círculo. Pregúntele a su hijo qué forma cree que le sigue.
- **¿Qué pasa luego?** Introduzca el concepto de causa y efecto (una cosa ocurre como resultado de otra) y hacer predicciones. Hágale preguntas a su hijo. Diga, “Veo muchas nubes oscuras en el cielo. ¿Qué piensas que va a suceder?”
- **Hechos y opiniones.** Usted no necesita usar estas mismas palabras, pero sí puede introducir el concepto a su hijo. Muéstrelle una fresa madura. Dígame, “Las fresas maduras son de color rojo. Eso es algo que todos sabemos”. Luego diga, “Para mí, las fresas son una de las frutas más deliciosas. ¿Qué piensas tú? Todos podemos tener nuestros propios pensamientos sobre cuál es la mejor fruta”.

P: He escuchado mucho sobre la importancia de fomentar la autoestima saludable en los niños. ¿Qué quiere decir esto?

Preguntas y respuestas

R: Existen muchos malentendidos sobre la autoestima. Algunas personas creen que esta es un tipo de vanidad. O que las personas con una autoestima alta creen que son mejores o superiores que todos los demás.

Nada de lo anterior es verdad.

La autoestima tiene dos partes principales. Y las dos son importantes para lograr el éxito tanto en la escuela como en la vida:

1. **Capacidad.** Esta parte significa sencillamente que usted cree que puede lograr hacer cosas. Implica una actitud positiva.
2. **Amor propio.** Esto significa que usted se considera una persona valiosa.

Para desarrollar el amor propio de su hijo:

- **Dígale con frecuencia** que lo ama, tal y como es.
- **Escúchelo.** Préstele atención sin interrupciones, al menos durante algunos minutos.
- **Haga de su hogar** un lugar seguro, feliz y cooperativo. Diviértase con su hijo, pero también divida con él los quehaceres domésticos. ¡Estos son una estupenda manera de aumentar el sentido de capacidad de un niño!
- **Elógielo con cuidado.** Si solo elogia los buenos resultados, su hijo creerá que tiene valor *solamente* cuando hace algo bien. Todos cometemos errores y no somos menos valiosos cuando lo hacemos. Por eso, elogie a su hijo cuando vea que se está *esforzando*.
- **Aplice una disciplina** firme, justa y constante. La disciplina correcta desarrolla un sentido de seguridad, autoestima y amor propio.

Aventuras en el jardín de infantes

Mantenga un buen equilibrio en el horario de su hijo



Es natural que usted quiera darle estructura a la vida de su hijo para encaminarlo hacia el éxito. Pero si todas

las horas del día de su hijo están programadas con trabajo escolar, quehaceres domésticos y actividades extracurriculares, el día de su hijo estará programado en exceso.

Los niños cuyos días están programados en exceso se sienten fatigados, ansiosos, desanimados y desmotivados. Estos niños a la larga tienen dificultades para mantenerse al día en la escuela.

El jardín de infancia es el momento ideal para revisar el horario de su hijo y asegurarse de que esté equilibrado. Para hacerlo:

- **Ayude a su hijo** a seleccionar una o dos actividades estructuradas que coincidan con sus intereses y habilidades.
- **Programe una o dos horas** de tiempo libre todos los días para su hijo. ¡Y no permita que pase todo este tiempo frente a una pantalla! Asegúrese de que tenga disponibles materiales de arte, juegos, libros, etc.
- **Espere que se aburra un poco.** ¡El aburrimiento puede ser algo bueno! Puede motivar a los niños a que escuchen su voz interior. Ellos juegan, escriben, dibujan y crean.
- **Programe algo de tiempo** para pasar en familia sin apuros. Programe días que estén abiertos para jugar juntos en la casa y en el jardín. Escuchen música. Den un paseo. Hagan cualquier cosa que usted y su hijo disfruten y que no tenga ningún objetivo.

Fuente: B. Saavedra, *Creating Balance in Your Child's Life*, Contemporary Books/McGraw-Hill.

Enséñele a su escolar de jardín de infancia a socializar con los demás

Para la mayoría de los niños, una de las cosas más emocionantes del jardín de infancia es pasar tiempo con sus compañeros y maestros.

Para que estas experiencias sean exitosas, practique con su hijo las habilidades sociales básicas, incluyendo:

- **Presentarse.** Haga un juego de roles con su hijo. Mírelo a los ojos, sonría y diga, “¡Hola, me llamo José!” o “Soy Ana, un gusto en conocerte”.
- **Iniciar conversaciones.** Imagine que su hijo quiere participar en un juego. ¿Qué podría decir? “¡Esto se ve divertido! ¿Puedo jugar con ustedes?”
- **Comprender.** Hable de cómo se sienten otras personas. “Tú tienes crayolas y Leo también quiere colorear”. Practique con su hijo cómo compartir.
- **Usar buenos modales.** Anime a su hijo a que diga *por favor* y *gracias*.



- **Resolver problemas.** “Y qué tal si Roberto se llevara el juguete con el que estabas jugando?” Hable de cómo y cuándo pedirle ayuda a la maestra.
- **Disculparse.** Decir *lo siento* puede marcar una gran diferencia en las relaciones.

Fuente: C. Lawson, Ph.D., “Social Skills and School,” Center for Development and Learning, niswc.com/social.

La participación de padres es clave para el éxito en el jardín de infancia



La educación de su hijo se basa en una colaboración entre su hijo, la escuela y usted. Para promover

y fortalecer esa colaboración:

- **Dígale a su hijo** cuán importante su educación es para la familia entera.
- **Reúnase con la maestra** de su hijo. Intercambien sus datos para mantenerse en contacto.
- **Dígale a la maestra** que el progreso de su hijo es importante para usted.
- **Pregunte qué puede hacer** en casa para ayudar a su hijo en la escuela.

- **Lea los materiales** que la escuela envía a la casa. Vaya al sitio web de la escuela para informarse de lo que está sucediendo allí.
- **Sirva como voluntario** en la escuela si su horario lo permite. A medida que su hijo vaya creciendo, las oportunidades de servir como voluntario en el salón de clase disminuyen. Si puede, aproveche esta oportunidad durante los años tempranos. A la mayoría de los escolares de jardín de infancia les encanta ver a sus padres en la escuela.

Fuente: “Parental Involvement in School,” University of Illinois Extension, niswc.com/partner.