

Ayudando a los Niños a Aprender™

Consejos que las Familias Pueden Usar para Ayudar a los Niños a Salir Mejor en la Escuela



Septiembre 2019

Cotulla Independent School District

Cinco maneras de ayudar a su hijo ahora a aprender durante años

Su hijo está creciendo a pasos agigantados. No solo físicamente, sino también a nivel mental y emocional. Los estudios revelan que fomentar dicho crecimiento en los años preescolares lo ayudará a empezar la escuela preparado para tener éxito.

Aquí tiene cinco maneras fáciles de apoyar el aprendizaje de su hijo, ahora y en el futuro:

1. Diviértanse juntos.

Jueguen juegos y armen rompecabezas. Jueguen con disfraces y monten espectáculos. Construyan con bloques. Canten canciones chistosas.

2. Fomenten la creatividad.

Jugar con plastilina, colorear y pintar con los dedos no solo son actividades divertidas, sino que también son educativas. Vale la pena tener que limpiar un poco al terminar.

3. Muestre afecto.

Los besos y abrazos pueden hacer que su hijo se sienta amado y seguro. Este sentimiento de seguridad aumentará su confianza en la escuela.

4. Muévanse.

Los cuerpos sanos apoyan a las mentes sanas. Salgan juntos a caminar. Jueguen a atrapar la pelota. Trépanse a los juegos en el parque. Y mientras lo hacen, platiquen de lo divertido que es.

5. Participe en la educación.

Preséntese a la maestra. Hágale preguntas a su hijo sobre lo que está aprendiendo todos los días. Si usted le muestra a su hijo que el aprendizaje es importante para usted, ¡también será importante para él!

Fuente: K.L. Bierman y otros, "Parent Engagement Practices Improve Outcomes for Preschool Children," PennState y Robert Wood Johnson Foundation.



Las comidas en familia promueven el aprendizaje

Comer en familia todos los días es una manera comprobada de enseñarle hábitos saludables a su hijo, ampliar su vocabulario y estrechar los lazos familiares. Para aprovechar al máximo las comidas en familia:

- **Háganlas interesantes.** Sirva una cena de "sorpresa" dentro de una bolsa o caja. O prepare una comida con un tema especial.
- **Refuerce los modales.** Decir *por favor* y *gracias*, masticar con la boca cerrada, etc.
- **Sea flexible.** Si no pueden cenar en familia, desayunen juntos.

Prepárese para un año genial

Para preparar a su hijo para que tenga un año de aprendizaje productivo:

- **Establezca rutinas.** Seguir las ayuda a su hijo a saber qué hacer y cuándo.
- **Programe tiempo para descansar.** Las actividades son geniales, pero su hijo aprenderá mejor si también tiene tiempo para relajarse.
- **Platique sobre las reglas** y cómo mantienen a los niños seguros, sanos y preparados para aprender.



Practiquen conceptos matemáticos claves

Los expertos señalan tres conceptos afectan el éxito futuro de un estudiante preescolar para aprender matemáticas: contar, hacer patrones y comparar cantidades.

Jueguen juegos divertidos para ayudar a su hijo a aprender estas habilidades:

- **Contar formas.** Vea cuántos ejemplos de una forma en particular puede encontrar su hijo en un cuarto de su casa. ¿Puede encontrar cinco cuadrados en la cocina?
- **¿Qué sigue?** Dibuje un patrón sencillo de círculos de color (rojo, azul, verde, rojo, azul, verde). Pregúntele a su hijo qué viene a continuación. ¿Un círculo verde o uno rojo? Si esto le

resulta muy fácil, haga patrones más complejos.

- **¿Cuál tiene más?** Haga dos montones de objetos pequeños, como trocitos de cereal. Pídale a su hijo que le diga cuál tiene más. Luego, pregúntele cómo lo sabe. (¿Es más alto? ¿Es más ancho?) ¿Cuenten juntos para ver si respondió de manera correcta!

Fuente: B. Rittle-Johnson y otros, "Early Math Trajectories: Low-Income Children's Mathematics Knowledge From Ages 4 to 11," *Child Development*, The Society for Research in Child Development, Inc.

Agregue variedad a la lectura

Ayudar a su hijo a familiarizarse con diferentes tipos de libros es una manera importante de prepararlo para leer. Por eso, ¡busque la variedad! Introduzca:

- **Historias de fantasía.** Estas historias, que son totalmente imaginarias y no basadas en la vida real, fomentan el pensamiento creativo.
- **Mitos y fábulas.** Estos cuentos enseñan lecciones valiosas de la vida, como la honestidad.
- **Poesía.** Los poemas que riman animan a los niños a identificar los sonidos diferentes y semejantes, una habilidad clave en la preparación para la lectura.



Ayudando a los Niños a Aprender™

Consejos que las Familias Pueden Usar para Ayudar a los Niños a Salir Mejor en la Escuela

PRIMERA INFANCIA

Septiembre 2019



¿Cómo puedo aliviar las despedidas de mi hijo?

P: Mi hijo acaba de empezar la escuela preescolar. Dejarlo allí por las mañanas ha sido terrible. Lloro cuando me despidió de él. ¿Cómo puedo hacer que esto sea más fácil para él, y para mí, también?

R: Es difícil dejar a su hijo cuando él parece estar tan triste. Pero esos sentimientos generados por la separación de usted son normales en un niño preescolar. Su hijo se siente seguro cuando está con usted. Estar separado de usted lo hace sentir inseguro. Él se sentirá mejor cuando le diga que estará seguro y protegido en la escuela, y que usted siempre regresará por él.

Para tranquilizar a su hijo:

- **Hable sobre la confianza** que usted tiene en la maestra. Dígale a su hijo, "Si necesitas ayuda, quiero que se la pidas a la Sra. García. Ella te cuidará muy bien".
- **Hable de su regreso.** Dibuje un reloj que muestre la hora en que usted regresará. Diga, "Cuando el reloj de la pared se vea así, yo estaré aquí".
- **Establezca una rutina** de despedida breve. Camine con su hijo hacia su cubículo y ayúdelo a guardar sus pertenencias. Luego, abrácelo, dele un beso, recuérdale que lo verá pronto y márchese. Tal vez no suceda inmediatamente, pero su hijo encontrará consuelo al hacer las cosas de la misma manera todos los días.
- **Pregúntele a la maestra** cómo ve a su hijo cuando usted se marcha. Pregúntele qué actividades disfruta, y hable de ellas con él en casa.



Cuestionario
Para Padres

¿Ayuda a su hijo a practicar cómo escuchar?

Escuchar es un elemento clave del aprendizaje. Desarrollar las habilidades de escuchar de su hijo puede ser una parte divertida de diversas actividades. ¿Está buscando maneras creativas para ayudar a su hijo a escuchar mejor? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Se detiene** cuando están caminando juntos y le pide a su hijo que cierre los ojos y mencione todos los sonidos que oye?
2. **¿Cuentan** historias juntos? Invente una oración usted, luego deje que su hijo invente la próxima, y así sucesivamente.
3. **¿Le pide** a su hijo que lo "ayude" trayéndole las cosas que usted solicita?
4. **¿Juegan** a juegos de ritmo? Aplauda siguiendo un patrón y dígame a su hijo que lo repita.
5. **¿Le pide** a su hijo que adivine qué sonido usted está haciendo

(como el tintineo de las llaves) sin ver?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a practicar cómo escuchar de maneras placenteras. Para las respuestas *no*, pruebe esa idea.

"Escuchar se trata de estar presente, no solo de estar callado".
—Krista Tippett

Establezca límites para enseñar la buena conducta

A los niños les resulta más fácil seguir las reglas en la escuela si han aprendido a respetar los límites en casa. Para usar límites como un método de enseñanza:

- **Establezca algunas reglas** razonables y hágalas cumplir de manera sistemática.
- **Dígale a su hijo** qué es lo que *debe* hacer en lugar de qué es lo que *no debe* hacer.
- **Dé el ejemplo.** Modele la conducta que usted espera.
- **Elogie la buena conducta**, y critique la mala conducta, no a su hijo. Diga, "Ese comentario fue grosero", no "Eres grosero".



Fuente: B. Martin, Psy.D., "The 5 C's of Effective Discipline: Setting Rules for Children," Psych Central, nswc.com/rules.

Trabaje con el maestro

La educación de los niños se beneficia cuando los padres y los maestros trabajan juntos. Esto también se aplica a la escuela preescolar. Para trabajar en equipo:

- **Hable con los maestros** sobre los gustos, disgustos, fortalezas y dificultades de su hijo.
- **Pregunte qué aprenderá** su hijo en la escuela preescolar y cómo usted puede reforzar estas habilidades en casa.

Los cerebros en crecimiento necesitan dormir

¿Sabía que dormir bien fomenta el buen funcionamiento del cerebro? Los estudios revelan que el sueño ayuda a los niños a procesar sus experiencias cotidianas y mejora su memoria. Un estudio reciente halló que el beneficio es aún mayor cuando los niños preescolares duermen la siesta y descansan bien en la noche. Para ayudar a su hijo a conseguir las horas de sueño que necesita:

- **Establezca un horario de sueño.** Los niños en edad preescolar necesitan entre 11 y 13 horas de sueño cada 24 horas.
- **Hagan ejercicio** juntos al aire libre.
- **Sigan rutinas de sueño** tranquilizantes.

Fuente: J.C. Fox, "Naps, bedtime sleep both necessary for preschoolers, study suggests," Boston Globe, nswc.com/napsleep.

Ayudando a los Niños a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean. Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Editoras: Rebecca Miyares y Erika Beasley.
Gerente de Producción: Sara Amon.

Copyright © 2019, The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com • ISSN 1527-1048