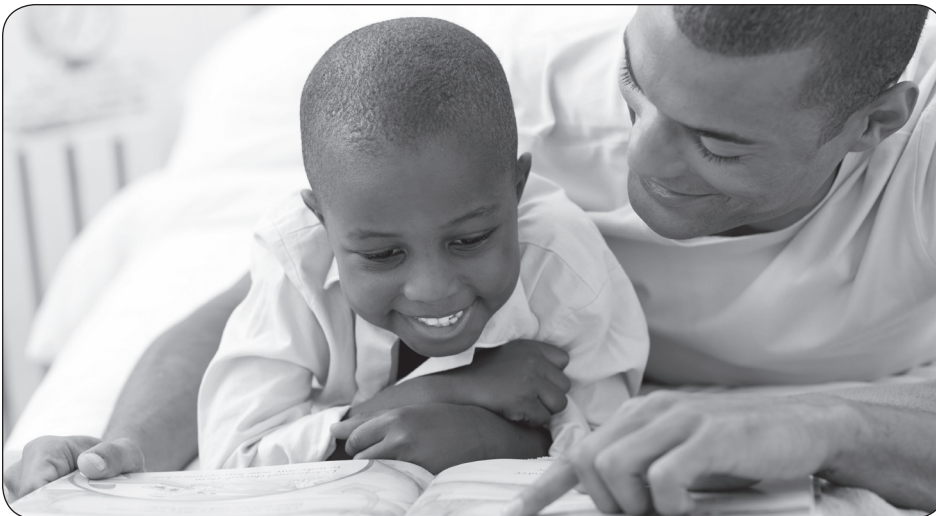


Los Padres™

Bakersfield City School District
State Pre-Kindergarten Program

¡hacen la diferencia!



Ayude a su hijo a desarrollar la lectoescritura durante las fiestas

La temporada festiva les brinda a las familias muchas oportunidades de pasar tiempo juntas. ¿Y por qué no incluir un poco de tiempo de lectura en el horario?

A continuación encontrará algunas maneras eficaces de fortalecer tanto los vínculos familiares como las habilidades de lectoescritura de su hijo en edad preescolar:

- **Combine la lectura** con sus actividades de la temporada festiva, como cocinar y hornear. Léale a su hijo parte de una receta. Dígame que le traiga uno de los ingredientes de la despensa. Luego, lea las instrucciones, como por ejemplo, “Batir durante un minuto”. Ayude a su hijo a llevar a cabo cada paso.
- **Pónganse cómodos.** En muchos lugares, el mes de diciembre trae temperaturas frías. Por eso, agarren una cobija, acurríquense juntos y lean un libro. Si el clima es caluroso,

organice un almuerzo estilo picnic al aire libre para leer.

- **Escuchen libros audio.** A veces, no es posible leer, porque es necesario usar los ojos y las manos para otras cosas, como durante un viaje en automóvil para ir a visitar a familiares. ¿Por qué no escuchar un libro audio con su hijo y comentarlo?
- **Comparta anécdotas con su hijo.** Cuénteles una historia sobre cómo usted pasaba las vacaciones de invierno cuando tenía su edad. Luego, pídale que le cuente una historia sobre algo que le gustaría hacer (o que ya haya hecho) durante las vacaciones. Escriba su historia y pídale que dibuje ilustraciones para acompañarla.
- **Organice una noche especial de lectura en voz alta.** Apague la televisión y los aparatos electrónicos. Sirva una merienda y lean los libros favoritos familiares de la época festiva juntos.

Incluya a su hijo en las tareas de la familia



A la mayoría de los niños en edad preescolar les encantan las actividades y los acontecimientos que se llevan a cabo en este mes. Pero, lo que desean más que nada es ser parte de lo que usted está haciendo. Para incluir a su hijo:

- **Asígnele una función** para las celebraciones y tradiciones familiares. Si siempre le envían una tarjeta a un familiar que vive lejos, no compre una tarjeta este año. En lugar de ello, permita que su hijo decore un pedazo de cartulina doblada a la mitad. Usted podría escribir una nota breve adentro.
- **¡Póngalo a trabajar!** Recuerde, los niños en edad preescolar *quieren* ayudar. Su hijo puede batir la masa. Puede ayudar a poner la mesa. Puede sacar el correo del buzón. Cada vez que usted vaya a realizar una tarea sencilla, piense “¿Podría mi hijo hacer esto?”
- **Reserve tiempo para su hijo.** Mientras haga los mandados con su hijo, tómese cinco minutos para detenerse y mirar unas decoraciones bonitas. Prepare el almuerzo favorito de su hijo y siéntese con él para compartirlo. Este tipo de actividades le muestran a su hijo que usted siempre tiene tiempo para él, sin importar qué tan ocupado esté.

¿Sabe usted lo que su hijo está aprendiendo mientras juega?



Los estudios revelan que los niños preescolares aprenden mucho por medio del juego. Pero, ¿alguna vez se ha preguntado qué está aprendiendo su hijo mientras se divierte? Considere que:

- **El arte inspira** la creatividad y ayuda a su hijo a coordinar los músculos de la mano. Supervíselo mientras recorta, colorea, pega y adhiere con cinta, ¡y disfrute de sus obras de arte!
- **Fingir desarrolla** la imaginación de su hijo. Los títeres, muñecos, artículos de utilería y disfraces lo llevarán a preguntarse, “¿Cómo se sentiría alguien en esta situación?” “¿Qué podría hacer o decir?”
- **La música capta** la atención de su hijo, lo que mejora sus habilidades de escucha, movimiento y ritmo.

Practique cantar, tocar instrumentos y moverse al compás de la música.

- **Construir cosas** anima a su hijo a planear, contar y averiguar cómo funcionan las cosas. Los bloques, las cajas y las piezas de rompecabezas pueden motivarlo a construir.
- **Jugar juegos ayuda** a su hijo a cooperar y a adquirir un buen espíritu deportivo. También lo ayuda a aprender letras, números y palabras.
- **Leer mejora** la atención, las habilidades lingüísticas y la imaginación. ¡Es una estupenda actividad para hacer todos los días!

“El juego es la forma más elevada de investigación”.

—N.V. Scarfe

Mucho tiempo frente a la pantalla puede retrasar las habilidades orales



Es tentador dejar que su hijo juegue con su teléfono inteligente mientras usted debe hacer algo. Lo entretiene y permite que usted cumpla con sus obligaciones. Buena idea, ¿no? Pues, no necesariamente.

Los estudios revelan que los niños pequeños que pasan mucho tiempo jugando con el teléfono o la tablet son más propensos a tener un retraso en el habla en comparación con sus compañeros que pasan menos tiempo frente a la pantalla. Aunque los estudios fueron hechos con bebés y niños pequeños, las lecciones aprendidas también se pueden aplicar a los niños en edad preescolar. De hecho, la Academia Americana de Pediatría sugiere que los niños preescolares pasen menos de una hora al día frente a la pantalla.

Desde ya, limitar el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla no será fácil. Las tablets, los teléfonos inteligentes y las computadoras están por todos lados, y su hijo probablemente los use

en casa y en el preescolar o la guardería infantil. Pero hay maneras eficaces de restringir el acceso a las pantallas:

- **Haga que el juego sin pantallas** sea una prioridad. Cuando su hijo se aburra, ¡vayan afuera y jueguen! Dibujen con tiza o soplen burbujas. Si hace frío afuera, jueguen a algunos juegos adentro.
- **No permita que haya** aparatos electrónicos en los dormitorios. Si su hijo no tiene una televisión, tablet o computadora en su habitación, entonces no tendrá la tentación constante de usarlas todo el tiempo.
- **Controle su propio tiempo** frente a la pantalla. Es difícil aplicar límites en el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla si usted siempre está usando su teléfono inteligente. Por eso, dé el ejemplo y trate de limitar las horas que usted mismo pasa con los aparatos electrónicos.

Fuente: Academy of Pediatrics, “Handheld screen time linked with speech delays in young children,” ScienceDaily, nswc.com/ec_noscreen.

¿Está ampliando el vocabulario de su hijo preescolar?



La edad entre los tres y cinco años es fundamental para el desarrollo del lenguaje. ¿Está usted enriqueciendo el vocabulario de su hijo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___ **1. ¿Usa** palabras específicas para identificar las cosas a su alrededor cuando está hablando con su hijo?

___ **2. ¿Utiliza** las palabras que su hijo ya sabe para ampliar su vocabulario con sinónimos —diferentes palabras con el mismo significado— y palabras descriptivas? Por ejemplo, si su hijo dice “pájaro grande”, usted podría decirle “perico verde y grande”.

___ **3. ¿Lee** en voz alta y mira las ilustraciones con su hijo, y le explica las palabras y las imágenes?

___ **4. ¿Juega** juegos de palabras con su hijo, tales como mostrarle un objeto a su hijo y pedirle que lo identifique?

___ **5. ¿Anima** a su hijo a que use palabras como *feliz* o *enojado* para describir sus sentimientos?

___ **¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ampliando el vocabulario de su hijo. Para las respuestas *no*, pruebe la idea correspondiente del cuestionario.

___ **¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ampliando el vocabulario de su hijo. Para las respuestas *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.
Copyright © 2017, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una agencia independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: L. Andrew McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Estudios revelan que las siestas pueden mejorar el aprendizaje



Usted no es el único que se beneficiaría de una siesta. ¡A su hijo también le haría bien tomar una! Según los expertos, los niños que

duermen la siesta de manera regular tienen más facilidad para aprender cosas nuevas. Y no solo eso, tienen una memoria más sólida y retienen lo que han aprendido mucho mejor. Esto se debe a que, mientras dormimos, el cerebro “repite” lo que absorbió durante el día, formando así recuerdos sólidos.

Desafortunadamente, muchos niños dejan de dormir la siesta una vez que ingresan al preescolar. Esto es una lástima, porque los niños de esta edad necesitan dormir entre 11 y 13 horas todos los días, y es posible que no duerman esa cantidad de horas en la noche. Las siestas son una muy buena manera de recuperar el sueño faltante.

Para animar a su hijo a dormir la siesta:

- **Establezca una rutina.** Asista su hijo o no al preescolar todos los días,

haga que se vaya a dormir y que se despierte a más o menos la misma hora todos los días. Además, designe un horario regular para que duerma la siesta. Mientras más consistentes sean sus hábitos de dormir, mejor descansado estará en general.

- **Cree un ambiente tranquilo.** Su hijo podría tener dificultades para conciliar el sueño si la televisión está a todo volumen o todas las luces están encendidas. Apáguelas. Podría considerar poner música suave de fondo. Crear un ambiente tranquilo es fundamental para dormir la siesta.
- **Limite la cafeína y el azúcar.** Su hijo no bebe café. Pero, ¿toma refrescos y té helado o come chocolate y otros dulces? Todos estos alimentos y bebidas contienen cafeína, azúcar, o ambos. ¡No deje que consumir esto le robe el sueño a su hijo!

Fuente: M. Sandoval y otros, “Words to Sleep On: Naps Facilitate Verb Generalization in Habitually and Nonhabitually Napping Preschoolers,” *Child Development*, niswc.com/ec_napswork.

Fortalezca la capacidad de recordar información de su hijo preescolar



La capacidad de recordar tanto como sea posible de lo que escucha y ve contribuirá mucho al éxito académico de su

hijo. Además de hablar con él sobre sus experiencias todos los días, pruebe estas actividades sencillas para ayudarlo a mejorar su memoria:

- **Lea rimas infantiles** y los cuentos conocidos. Las rimas infantiles son muy efectivas porque contienen patrones. Su hijo aprenderá a reconocer estos patrones, los que luego estimularán su memoria.
- **Esconda algunos objetos** mientras su hijo lo mira. Luego, dígame que busque los objetos en los lugares donde usted los escondió. A medida que vaya mejorando, esconda más objetos. O esconda los objetos y,

luego, haga otra actividad. Después de que pase un tiempo, desáffelo a buscarlos.

- **Jueguen a “Me voy de viaje”.** Dígame a su hijo, “Me voy de viaje y estoy llevando mi pijama”. Su hijo debe repetir lo que usted acaba de decir y agregar otro objeto. Por ejemplo: “Me voy de viaje y estoy llevando mi pijama y un cepillo de dientes”. Al principio, tal vez su hijo pueda recordar solo una o dos cosas. Amplíe el juego cuando pueda recordar mejor.
- **Pídale a su hijo** que le enseñe a usted. Después de que usted le enseñe una habilidad, tal como clasificar sus juguetes, pídale a su hijo que le enseñe a *usted* cómo hacerlo. Esto lo ayudará a recordar los pasos que se deben seguir.

P: Mi hijo preescolar se ha portado bien todo el año; pero de repente, esto ha cambiado. Su maestra dice que se distrae, habla y con frecuencia “no obedece”. ¿Podría estar portándose así en anticipación a los días festivos que se acercan?

Preguntas y respuestas

R: ¡Por supuesto! Usted no mencionó otros cambios en la vida de su hijo o en la rutina escolar. Por eso, la respuesta corta a su pregunta podría ser: “Es diciembre”.

Las decoraciones, fiestas, anuncios televisivos y demás señales de la temporada festiva pueden sobreestimular a un niño de cinco años.

Las transiciones son otro asunto. Su hijo ya ha asistido al preescolar durante unos cuatro meses. Ahora vendrán las vacaciones escolares. Su hijo deberá ajustarse a un cambio de rutina, y luego a otro cambio para retomar la rutina escolar.

Usted no puede “curar” el comportamiento de diciembre. Pero sí puede trabajar para minimizarlo. Aquí tiene algunos consejos:

- **Mantenga su rutina regular** mientras que su hijo todavía asista al preescolar. Resista la tentación de llevarlo a un evento festivo nocturno si hay clases al día siguiente. Guarde, por ahora, la bandeja grande de galletas que envió la Abuela. Su hijo necesita dormir y comer en los horarios regulares.
- **Busque desahogos de energía física.** A menos que haga mucho frío, abrigue a su hijo y salgan al aire libre un rato todos los días.
- **Limite el tiempo frente a la tele.** El tiempo frente a la pantalla puede distraer aún más a su hijo. Y no necesita ver todos aquellos anuncios televisivos de juguetes.

Es posible que su hijo se adapte con facilidad a una rutina exitosa en enero. Póngase en contacto con la maestra o el médico para pedirle consejos si los problemas continúan después de ese momento.

Aventuras en el jardín de infantes

Mantenga vivo el aprendizaje durante las vacaciones



¡Tanto usted como su hijo se merecen un descanso del ajetreado año académico! Pero eso no significa que el aprendizaje tenga que detenerse. Pueden divertirse y desarrollar habilidades importantes durante las vacaciones si:

- **Juegan.** Incluya el aprendizaje en actividades como jugar a la tienda (matemática), actuar una historia (lectura), y jugar a Simón dice (escuchar y seguir instrucciones).
- **Exploran.** Visiten un museo, vean un espectáculo o den una caminata por la naturaleza. Planee aventuras nuevas y emocionantes.
- **Cocinan.** Use la lectura, matemática y ciencia para seguir una receta.
- **Hablan y escuchan.** Hacer esto desarrolla el vocabulario y las habilidades de comunicación. Hable de la vida cotidiana y haga preguntas que requieran razonamiento creativo, como “¿Cómo sería vivir en el espacio exterior?”
- **Van a la biblioteca.** Averigüe si hay un horario especial en las vacaciones y trate de ir con su hijo. Reserve tiempo para leer todos los días.
- **Hacen ejercicio.** Para desarrollar los músculos de su hijo y evitar el aburrimiento, salgan de la casa o construyan una pista de obstáculos segura adentro.
- **Limitan el tiempo** frente a la pantalla. En lugar de llenar sus vacaciones de aparatos electrónicos, establezca límites razonables. Haga una lista de actividades que no incluyan una pantalla.
- **Practican los modales.** Con frecuencia, la temporada festiva incluye una cena especial o una visita a la casa de alguien. Por eso, esta es una gran oportunidad para que su hijo practique comportarse de forma respetuosa y cortés.

Mantenga a su hijo saludable para fomentar la asistencia escolar

En el invierno, los niños suelen contagiarse catarro, gripe, faringitis y muchas otras enfermedades. Desafortunadamente, con frecuencia esto resulta en días de ausencia de la escuela.

Si bien es imposible evitar que su hijo se enferme de vez en cuando, tome medidas ahora para darle la mejor oportunidad de mantenerse saludable, y de asistir a clase.

Aquí tiene cómo hacerlo:

- **Procure que su hijo** duerma entre 10 y 12 horas todas las noches.
- **Dígale a su hijo** que se lave las manos tan pronto como llegue de la escuela. Esto previene la propagación de muchas enfermedades.
- **Asegúrese de que su hijo** se vista con ropa protectora si viven en un clima frío. Gran parte del calor del cuerpo se escapa por la cabeza, así que usar un gorro de invierno en un día frío es una excelente idea.



- **Procure mantener a su hijo** al día con las citas médicas y las vacunas.
- **Alimente a su hijo** con una dieta nutritiva.
- **Evite exponer a su hijo** a personas que estén enfermas.

Un poema de invierno puede mejorar las habilidades de escritura



¿Está buscando un proyecto sencillo para estimular las habilidades de lectura emergentes de su escolar de jardín de infancia? ¡Ayúdelo a escribir un poema invernal! Es fácil si sigue estos pasos:

1. **Escriba cinco oraciones** que empiecen con, “En el invierno, yo ...”. Luego, agregue un sentido diferente (*vista, oído, tacto, sabor y olfato*) a cada oración y deje espacio para que su hijo añada una palabra.
2. **Hable del significado** de cada sentido. Tal vez su hijo necesite ejemplos, como, “¿Recuerdas cuando oímos hojas crujendo debajo de nuestros pies en el otoño?” “¿Recuerdas cómo olía el césped después de cortarlo en el verano?”
3. **Pasen tiempo observando** el invierno. ¿Cómo se siente su hijo cuando se encuentra adentro de la casa? ¿Afuera? ¿Mientras están realizando quehaceres? Lleven el poema consigo y ayúdelo a llenar los espacios.
4. **Ayude a su hijo a escoger** un título para el poema. Anímelo a agregar ilustraciones y su nombre.

Fuente: “Instant Poetry! A Writing Exercise,” Education.com, niswc.com/winter-poem.