



## Cinco razones por las que debería leerle en voz alta a su hijo a diario

Leerles a los niños pequeños en voz alta es una de las cosas más efectivas que pueden hacer los padres para preparar a sus hijos para alcanzar el éxito en la escuela. Pero, según el Centro Nacional Reach Out and Read, una organización sin fines de lucro que lleva a cabo investigaciones sobre la lectura, se les lee a diario a menos de la mitad de los niños menores de cinco años.

Estas son cinco razones por las cuales leerles en voz alta a los niños es tan importante:

1. **Los niños** que miran libros y otros materiales de lectura y escuchan a alguien leer en voz alta con frecuencia tienen más probabilidades de aprender a leer durante los primeros años de la escuela primaria que aquellos que no lo hacen.
2. **Leer en voz alta** les da a los padres y a sus hijos una oportunidad de

compartir su afecto. Los niños preescolares sienten una atención positiva cuando sus padres les leen en voz alta, lo que fortalece la autoestima y la confianza de los niños.

3. **Leer en voz alta** anima a los niños a pensar y a usar su imaginación.
4. **Leer en voz alta** es otra manera de ayudar a los niños preescolares a aprender el lenguaje. A los niños que tienen habilidades lingüísticas sólidas suelen rendir mejor en la escuela.
5. **En los libros**, los niños suelen escuchar palabras que no escuchan a diario. Por lo tanto, leerles en voz alta es una de las maneras más efectivas de fortalecer su vocabulario.

**Fuente:** "Importance of Reading Aloud," Reach Out and Read, [niscw.com/ec\\_readaloud](http://niscw.com/ec_readaloud).

## Ayude a su hijo a recuperarse de pequeños reveses



A medida que su hijo preescolar explore y pruebe cosas nuevas, es normal que se enfrente a algunos fracasos. Aprender cómo recuperarse en esas situaciones lo ayudará tanto en la escuela como en la vida.

Para ayudar a su hijo a recuperarse de los contratiempos:

- **Sea empático.** "Sé que te sientes triste por no haber podido cruzar el pasamanos. Es decepcionante cuando intentamos hacer algo y no lo logramos".
- **Anímelo.** "Algunos niños necesitan crecer para poder cruzar el pasamanos. Tú estás creciendo rápidamente y creo que pronto estarás listo. Volvamos a intentarlo para ver qué tan lejos puedes llegar".
- **Sea un buen modelo a seguir.** Su hijo se da cuenta de cómo reacciona usted frente a sus propias decepciones; por lo tanto, enfréntelas de manera adecuada. Por ejemplo, si no le sale bien una receta nueva, diga: "Intenté hacer algo nuevo y me esforcé al máximo. Eso es lo más importante. Volveré a intentarlo en otro momento".

**Fuente:** J. Lahey, *The Gift of Failure: How the Best Parents Learn to Let Go So Their Children Can Succeed*, Harper.

## Preséntele a su hijo preescolar el poder de los cinco sentidos



Para aprender cosas sobre el mundo, los niños miran, tocan, saborean, escuchan y huelen. Para ayudar a su hijo a apreciar lo que puede hacer con sus sentidos:

- **Juegue a 1-2-3 mira y observa.** Coloque cinco objetos sobre una mesa. Pídale a su hijo que los mire y luego cúbrale los ojos. Quite uno de los objetos. Cuando abra los ojos, ¿puede adivinar qué falta?
- **Arme una bolsa de tacto.** Coloque una variedad de objetos pequeños en una bolsa de papel. Pídale a su hijo que cierre los ojos, meta la mano en la bolsa y tome un objeto. ¿Puede adivinar qué es sin mirar?
- **Den un paseo olfativo.** Dígame a su hijo que cierre los ojos y guíelo por la casa. Vea qué olores puede sentir y nombrar.

- **Haga una prueba de sabores.** Pídale a su hijo que coloque sal en la punta, el costado y la parte posterior de su lengua. Luego, repita el procedimiento con azúcar y jugo de limón. Comenten qué parte de la lengua es más sensible a cada gusto.
- **Destinen un minuto a escuchar.** Párese afuera, en la oscuridad, con su hijo. Dígame que adivine de dónde vienen los sonidos que escucha por la noche.

**“Si para mí, que soy sorda y ciega, la vida es rica e interesante, ¡cuánto más lo será para ustedes, que pueden usar los cinco sentidos!”.**

—Helen Keller

## Dar caminatas regulares puede ayudar a su hijo a aprender y crecer



Con frecuencia, los padres se vuelven locos por encontrar maneras nuevas de impulsar el aprendizaje de sus hijos.

Sume el aprendizaje a una actividad que probablemente ya esté haciendo: dar un paseo.

Caminar no solo ayudará a su hijo a mantenerse en buen estado físico, sino que también mejorará sus habilidades matemáticas, de observación y de comunicación. La clave es hacer que los paseos sean divertidos. Siga estos pasos:

- **Cuenten perros o gatos, o cualquier cosa que vean.** Distintos tipos de carros. Hidrantes. Columpios.
- **Busquen cinco cosas** que usted y su hijo nunca hayan visto.
- **Identifiquen formas.** ¿Qué cosas redondas ves? ¿Cuadradas? ¿Oblongas?
- **Señalen los números** de los buzones, los edificios y los letreros.
- **Vea cuántas cosas** puede encontrar su hijo de un color determinado.
- **Busquen cosas** que deben arreglarse. Malezas. Un bache. Ventanas o cercos rotos.
- **Busquen cosas** que los hagan felices. Hojas secas en el suelo. Un bebé en un carrito. Un vecino sonriente.
- **Identifiquen las letras** del alfabeto en los letreros. O digan la primera letra de las cosas que vean en el camino. “B” de buzón.
- **Jueguen al veo, veo.** Mire a su alrededor y diga: “Veo algo ... (liso, rosado, etc.)”. Vea si su hijo puede encontrarlo. Túrnense para escoger un objeto y adivinar.
- **Hagan locuras.** Cada 20 pasos, haga algo para que su hijo imite: aplauda, salte o baile.
- **Observen cosas** que hayan cambiado desde su último paseo.

## ¿Le está enseñando a su hijo a escuchar con entusiasmo?



Escuchar es una habilidad fundamental para alcanzar el éxito en la escuela, y puede ser muy divertido hacerlo. ¿Está encontrando

maneras creativas de ayudar a su hijo a desarrollar sus habilidades de audición? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Juega a juegos** que requieran escuchar con atención, como Simón dice?
2. **¿Se turna** con su hijo para contar un cuento? Usted crea una oración y luego su hijo crea la siguiente.
3. **¿Le asigna** a su hijo misiones cortas para traerle cosas? En cada vuelta, puede sumar más objetos.
4. **¿Aplauda** siguiendo un ritmo y le pide a su hijo que aplauda también siguiendo el mismo ritmo?
5. **¿Juega a adivinar el sonido?** Su hijo cierra los ojos y usted hace un sonido: agitar llaves, arrugar un papel, verter agua, etc. Su hijo tiene que adivinar el sonido. Luego cambien de roles.

### ¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su hijo a divertirse y a fortalecer sus habilidades de audición al mismo tiempo. 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.  
Copyright © 2020, The Parent Institute,  
una división de PaperClip Media, Inc.,  
una entidad independiente y privada.  
Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.  
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.  
Editora: Rebecca Miyares.  
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

# Las rutinas familiares mejoran la salud socioemocional de su hijo



Las rutinas no tienen por qué ser aburridas, y pueden ayudar a su hijo a lograr el éxito en la escuela y en los años posteriores.

Según los estudios, los niños que siguen al menos cinco rutinas familiares positivas tienen una salud socioemocional más sólida. Y cuanto mejor sea la salud socioemocional (SEH, por sus siglas en inglés) de su hijo, mejor será su capacidad para entablar vínculos, comprender las emociones y obtener buenos resultados en la escuela.

Las rutinas ayudan a los niños pequeños a sentirse seguros y a descubrir su lugar en el mundo. También les dan una estructura. No es necesario que las rutinas sean complicadas. Los rituales simples y constantes son lo único que se necesita.

Estas son tres rutinas comunes que pueden beneficiar a su hijo:

- 1. Comer juntos.** Compartir comidas a diario con su hijo es el ritual doméstico más básico y beneficioso que puede adoptar.
- 2. Compartir historias.** Comience una rutina de lectura con su hijo, ya sea un cuento de hadas a la hora de acostarse o un libro ilustrado todas las mañanas. Además de mejorar su salud emocional, aumentará su inteligencia lingüística.
- 3. Jugar.** No importa a qué jueguen, simplemente jueguen con frecuencia. Encuentre una rutina de juego que funcione para su familia y sígala. Puede ser desde una “noche de sábado de rompecabezas del fin de semana” hasta un martes de tres en línea.

**Fuente:** E.I. Muñiz y otros, “Family Routines and Social-Emotional School Readiness Among Preschool-Age Children,” *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, Lippincott Williams & Wilkins.

# Céntrese en desarrollar habilidades para el éxito futuro en matemáticas



Los investigadores descubrieron que la capacidad de los niños preescolares para comprender ciertos conceptos matemáticos

es una gran manera de predecir cómo les irá en matemáticas cuando lleguen a quinto grado. Hay tres habilidades en particular que tienen un impacto significativo en el futuro éxito de un niño en matemáticas: contar, armar patrones y comparar cantidades.

Por suerte, hay muchas maneras divertidas y simples de fortalecer las habilidades de su hijo preescolar en estas áreas. Jueguen a estos juegos.

- **Contar las formas.** Mejore la capacidad de su hijo preescolar para contar y reconocer formas al mismo tiempo. Elija una habitación de la casa y vea cuántos ejemplos de una forma en particular puede encontrar allí. ¿Puede encontrar cinco rectángulos en la cocina? ¿Cuántos círculos hay?

- **¿Qué sigue?** Dibuje un patrón simple de cuadrados de colores (rojo, azul, verde, rojo, azul, verde). No coloree el cuadrado que le sigue a un color determinado, como el azul. Pregúntele a su hijo qué color sigue. ¿Otro cuadrado azul? ¿Un cuadrado rojo? ¿O el patrón sigue con un cuadrado verde? Una vez que domine los patrones simples, desafíelo a resolver patrones más complejos.
- **¿Cuál tiene más?** Arme dos pilas desiguales de objetos pequeños. (Use monedas, cereales, sujetapapeles, etc.). Pídale a su hijo que le diga qué pila tiene más objetos. Luego pregúntele cómo lo sabe. (¿Es más alta? ¿Es más ancha?). Cuenten juntos para ver si tiene razón.

**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.

**P:** Mi hijo no hace mucha actividad física y me preocupa que no esté haciendo el ejercicio que necesita. ¿Qué puedo hacer para animarlo a moverse más?

## Preguntas y respuestas

**R:** Hacer ejercicio a menudo ayuda a los niños a fortalecer los músculos y los huesos, desarrollar su motricidad y aumentar su autoestima. Nunca es prematura para integrar el ejercicio en la vida diaria de su hijo.

Para fomentar la actividad física:

- **Establezca horarios fijos** para hacer ejercicio y cúmplalos. Piense en qué momento su hijo suele tener más energía.
- **Túrnense para elegir** la actividad. Si a su hijo le agrada el fútbol, por ejemplo, jueguen al menos una vez por semana.
- **Planifique actividades** que hagan que su hijo sienta que le va bien. No lo haga jugar a juegos o hacer deportes que requieran demasiada agilidad o que sean muy difíciles para él.
- **Lleve un registro de ejercicios.** Es divertido mirarlo y ver qué tan comprometidos están los miembros de la familia con mantenerse saludables.
- **Usen menos el carro** y hagan más ejercicio. Piensen en familia a qué lugares podrían ir caminando.
- **Piensen maneras creativas** en las que usted y su hijo podrían hacer ejercicio. Podrían jugar a la mancha o hacer una competencia de abdominales. Durante los días de lluvia, podrían construir una carrera de obstáculos bajo techo o inventar un baile.
- **Use el ejercicio** el lugar de la comida como recompensa. Por ejemplo: “Cuando ordenes tus juguetes, vamos a dar un paseo en familia”.
- **Limite el tiempo** frente a la pantalla. Ver videos y jugar a juegos de computadora no requiere mucha energía física ni mental.

# Aventuras en el jardín de infantes

## Los estereotipos pueden afectar la imagen propia



Las niñas pequeñas suelen estar seguras de su inteligencia inicialmente, pero las cosas cambian luego. Los estudios revelan que, si bien los niños de cinco años consideran que las mujeres son tan inteligentes como los hombres, poco después cambian de opinión. A los seis años, las niñas empiezan a pensar que los niños y los hombres son más inteligentes que las niñas y las mujeres.

Sorprendentemente, las niñas de primer grado en adelante suelen pensar que las niñas se esfuerzan más en la escuela que los niños, pero consideran que los niños son más inteligentes por naturaleza.

¿Por qué se da este cambio? Podría deberse a que la mayoría de los exploradores, científicos, artistas y otros personajes que se estudian en clase son hombres. Eso transmite el mensaje de que las mujeres no llegan tan lejos como los hombres. En realidad, el motivo es que las mujeres de generaciones pasadas no tenían las mismas oportunidades que los hombres.

Para ayudar a su hija a ver que las mujeres son tan inteligentes como los hombres:

- **Felicítela por su esfuerzo.** Cuando vea perseverar en una tarea, dele una palmada en la espalda. Muéstrela que el esfuerzo es importante. No es necesario haber nacido sabiendo algo para dominarlo.
- **Dele ejemplos.** Lea libros infantiles de mujeres famosas, como Amelia Earhart y Sojourner Truth. Señale a todas las mujeres fuertes y exitosas en su vida. Las mujeres hacen trabajos importantes y significativos, ¡desde su pediatra hasta su maestra!

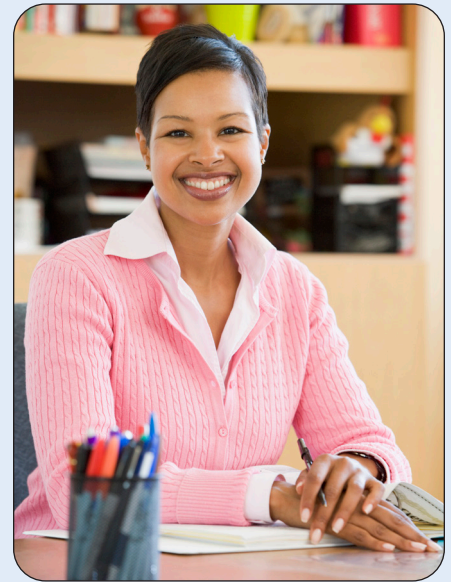
**Fuente:** L. Bian y otros, "Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests," *Science*, The American Association for the Advancement of Sciences.

## La preparación permite que las reuniones de padres sean exitosas

Entre las muchas cosas que se hacen por primera vez en jardín de infantes, una es para los padres: la primera reunión con los maestros. Es normal estar nervioso, ya sea que la reunión se lleve a cabo en persona o por video llamada. Pero prepararse lo ayudará a no estar tan nervioso y a asegurarse de que la experiencia sea positiva.

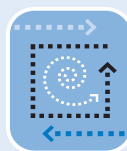
Para prepararse:

- **Revise las tareas escolares.** Durante los días anteriores a la reunión, preste más atención a lo que está aprendiendo su hijo. ¿La hora de la tarea transcurre sin problemas? ¿Le está costando o le está yendo muy bien en ciertas materias? ¿Qué piensa sobre la escuela?
- **Haga una lista.** ¿Sobre qué temas quiere hablar? Incluya cualquier cambio que se haya producido en la vida de su hijo. También, haga preguntas como la siguiente: "¿Cómo se están desarrollando las habilidades de lectura de mi hijo?"
- **Sea puntual.** Las reuniones pueden ser cortas; aproveche cada minuto.



- **Mantenga la mente abierta.** Todos los estudiantes tienen cosas que pueden mejorar. A veces es difícil para los padres oírlo. Céntrese en las soluciones y recuerde que usted y el maestro tienen un objetivo en común: ayudar a su hijo a alcanzar el éxito.

## Refuerce el concepto de tamaño con tres actividades simples



Hay muchas maneras de ayudar a su hijo a explorar el concepto de tamaño. Anímelo a observar y comparar las cosas que tiene a su alrededor. Use palabras como *más grande*, *más pequeño*, *más corto* y *más largo* para describirlas.

Luego, pruebe algunas de estas actividades:

1. **Lean la fábula** "El león y el ratón". Hable con su hijo sobre el tamaño de los personajes. ¿De qué tamaño son sus orejas? ¿Sus patas? ¿Sus voces? Luego, comparen otros

animales que vean, como un gato y un perro. ¿Qué animal es más pequeño?

2. **Horneen galletas** de distintos tamaños. Pónganlos en orden, del más pequeño al más grande. ¿Cuál quiere comer su hijo? ¿El más pequeño o el más grande?
3. **Compáren longitudes.** Pídale a su hijo que mida y compare la longitud de distintos objetos. Por ejemplo: "Este crayón mide cuatro pulgadas y la banana mide ocho pulgadas. El crayón mide cuatro pulgadas menos que la banana".