Primera Infancia
# Los Padres ¡hacen la diferencia!™
Septiembre 2025
Vol. 30, No. 1
North Tattnall Elementary School

## Las experiencias enriquecedoras alimentan el cerebro de su niño

La inteligencia de los niños, que antes se pensaba que estaba dispuesta y determinada por la genética, en realidad sigue desarrollándose durante la infancia y la adultez. Usted desempeña un papel esencial en ese cambio cuando le proporciona a su niño muchas experiencias nuevas e interesantes.

Esto es lo que debe saber:

- **El cerebro se desarrolla** mucho durante los años de preescolar. Pero ese no es momento de abrumar a su niño con conocimientos académicos. En cambio, es momento de sentar las bases del aprendizaje. Puede hacerlo hablando con su niño y llevándolo con usted a distintos lugares. Lean, jueguen y fomente el juego creativo.
- **Aprender haciendo es esencial.** Es posible que para usted ordenar los calcetines sea una tarea aburrida, pero cuando la hacen los niños, aprenden a comparar y clasificar. Poner la mesa lo ayudará a reconocer patrones. Medir ingredientes le permite practicar destrezas matemáticas clave. Alimentar a una mascota mejora la motricidad fina y la satisfacción que produce cuidar de algo.
- **Las relaciones son importantes.** Es probable que los niños que se sientan conectados con otras personas también estén conectados con el aprendizaje. Demuestre el amor que siente por su niño con palabras y acciones. Ofrézcale toda su atención y escúchelo con interés. Esto lo ayudará a sentirse seguro y desarrollar la confianza en sí mismo que necesita para afrontar desafíos de aprendizaje.

**Fuente:** X. Ma et al, "A Meta-Analysis of the Relationship Between Learning Outcomes and Parental Involvement During Early Childhood Education and Early Elementary Education," *Education Psychology Review*, Springer.

## Los hábitos de sueño saludables fomentan el éxito

Los estudios revelan que los niños que duermen al menos 10 horas todas las noches tienen más facilidad para hacer el ajuste al jardín de infantes. Estos niños experimentan un mayor éxito en el desarrollo emocional, el compromiso con el aprendizaje y el desempeño académico durante el jardín de infantes.

Los hallazgos también demuestran que dormir siestas durante el día para compensar el menor número de horas de sueño por la noche no tiene el mismo efecto.

Para ayudar a su niño a dormir al menos 10 horas todas las noches:

- **Siga un cronograma.** Establezca una hora de acostarse fija.
- **Fomente la actividad física.** El ejercicio y el aire fresco ayudan a los niños a dormir mejor.
- **Limite la cantidad de horas** que su niño pasa frente a las pantallas. Los niños deberían evitar las pantallas durante la hora previa a irse a dormir.
- **Siga una rutina** para la hora de dormir. Su niño podría bañarse, leer o escuchar un cuento y hablar sobre su día.
- **Haga que su niño** se sienta seguro. Coloque una luz de noche en la habitación y dígale que se asomará periódicamente.

**Fuente:** D.M. Teti y otros, "Sleep Duration and Kindergarten Adjustment," *Pediatrics*, American Academy of Pediatrics.

Copyright © 2025, The Parent Institute®

Copyright © 2025, The Parent Institute® 

# Preséntele a su niño el placer de los descubrimientos científicos

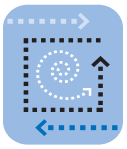
A algunos adultos, el término "ciencia" los intimida. Pero la realidad es que la ciencia consiste en averiguar cómo funciona el mundo, algo que los niños de preescolar ya hacen con entusiasmo todos los días. Para reforzar lo divertida que puede ser la ciencia:

- **Hable sobre cómo cambian** las cosas. Observen juntos un árbol cercano y tomen notas sobre su aspecto. Hagan planes para hacer lo mismo durante el invierno, la primavera y el verano. ¿Cómo cambia el árbol en cada estación?
- **Comprueben predicciones.** Pídale a su niño que adivine qué tan lejos puede arrojar una pelota. Luego mida la distancia y vean qué tan acertada fue la respuesta de su niño con respecto a la distancia real. Cambien de roles y vean si usted puede estimar qué tan lejos puede arrojar la pelota su niño.
- **Hágale preguntas a su niño** que requieran que piense: *¿Por qué crees que las jirafas son altas? ¿Por qué el cielo es celeste? ¿Qué hace que las plantas crezcan? ¿Cómo crees que podríamos resolver este problema?*
- **Comiencen a armar una colección** de caracoles, piedras u hojas juntos. Cada vez usted o su niño añadan algo nuevo a la colección, compárenlo o contrástenlo con los otros objetos que juntaron.

**"Cada experimento brillante, como toda gran obra de arte, comienza con un acto de imaginación".**

*—Jonah Lehrer*

# Ayude a su niño a comprender los conceptos de *comienzo* y *final*



Comprender los conceptos de *comienzo* y *final* es uno de los primeros pasos para aprender a administrar el tiempo, una habilidad que todo estudiante necesita. También ayuda a los niños preescolares a superar más fácilmente las transiciones.

Hay miles de maneras de ayudar a su niño preescolar a aprender y dominar estos conceptos. Estas son algunas de ellas:

- **Hable sobre los conceptos** en el día a día. Recuérdele a su niño qué sucede al comienzo y al final de una comida o de un baño. La hora del cuento es otra gran oportunidad para hablarlo: todos los cuentos tienen un comienzo y un final.
- **Use temporizadores visuales,** como relojes de arena o temporizadores de cocina. Muéstrele a su niño cuándo empieza el temporizador (el principio de una actividad) y cuándo suena o se acaba la arena (el final de la actividad).
- **Haga preguntas.** Cuando viajen en carro, tren o autobús, pregúntele a su niño si es el comienzo o el final del viaje. Cuando lleguen a destino, vuelva a preguntarlo.
- **Juegue a juegos.** Muchos juegos de mesa para niños tienen caminos que deben recorrerse con las fichas del juego. Señale el comienzo y el final de estos caminos.
- **Cree laberintos simples** en una hoja. Guíe la mano de su niño y muéstrele cómo el lápiz hace un recorrido desde el comienzo del laberinto hasta llegar al final. A medida que su niño crezca, usted podrá darle laberintos más complicados para seguir desarrollando estos conceptos y sus habilidades de pensamiento.

# ¿Está fomentando en su niño el amor por los libros?

Mucho antes de que los niños aprendan a leer por sí mismos, aprenden que los libros son fuentes de relajación y diversión. Esto desarrolla su interés por aprender a leer. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si está ayudando a su niño a disfrutar más de los libros:

___**1. ¿Lee** con su niño todos los días en momentos disfrutables, por ejemplo, durante la hora del baño o antes de dormir?

___**2. ¿Escoge** libros que sabe que a su niño le agradan, incluso si eso implica leer los mismos libros una y otra vez?

___**3. ¿Lee** con entusiasmo, usando diferentes tonos de voz para personajes y situaciones distintos?

___**4. ¿Habla** sobre lo que leyó, anima a su niño a hacer preguntas, comentar las imágenes y recitar las partes que le resultan familiares de las historias?

___**5. ¿Va** a la biblioteca con su niño con frecuencia para hojear y leer libros nuevos?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está fomentando el placer por la lectura de su niño. 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.

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 © 2025, 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.

 Copyright © 2025, The Parent Institute®

# El reconocimiento de patrones mejora la inteligencia matemática

Si alguien le preguntara de qué se tratan las matemáticas, usted podría decir *números*. Si bien eso es cierto, las *matemáticas* también se relacionan con los patrones. Es la secuencia en la que aparecen y se repiten los números lo que los hace significativos.

Cuando los niños preescolares son capaces de hacer una fila con un camión rojo, un camión azul, un camión rojo y, luego, un camión azul, están practicando una habilidad matemática esencial.

Para reforzar el concepto de patrones, pídale a su niño que:

- **Mire el calendario.** Señale que todos los meses comienzan con el número uno.
- **Lea un libro de rimas.** Las rimas son patrones de palabras.
- **Busque patrones** por toda la casa. ¿Puede su niño reconocer los patrones que aparecen en las prendas? ¿Y en otras telas?
- **Miren los libros de la biblioteca.** Explíquele que la manera en la que están organizados es parte de un patrón. Eso ayuda a las personas a encontrarlos.
- **Aprenda una secuencia simple,** como *pam*, *pam* (aplaudir dos veces), *pum*, *pum* (palmada en los muslos dos veces). Añada otros movimientos a medida que a su niño le vaya resultando más fácil, pero siempre repítalos en el mismo orden.
- **Canten canciones** con frases repetidas, como "B-I-N-G-O" y "Cabeza, hombros, rodillas, pies".
- **Hagan patrones.** Su niño puede ordenar bloques por color, objetos por tamaño o enhebrar cuentas.
- **Lean un libro sobre patrones,** como *A-B-A-B-A: A Book of Pattern Play* de B.P. Cleary.

# Cuatro hábitos cotidianos ayudan a prolongar la capacidad de atención

Prestar atención implica esfuerzo mental. Pero el cuerpo de su niño apoya el esfuerzo. Por eso es útil ayudar a su niño a establecer hábitos que lo ayuden a mantenerse en forma física y mentalmente.

Estos son algunos de los hábitos que aumentan la capacidad de atención:

1. **Dormir lo suficiente.** No dormir adecuadamente es el peor enemigo de la capacidad de atención. Lo que en realidad tienen algunos niños que parecen tener trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA) es sueño. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños de tres a cinco años duerman al menos 13 horas todas las noches.
2. **Hacer actividad física.** Los estudios han revelado que hacer ejercicio intenso con frecuencia estimula las neuronas, lo que mejora la memoria y la atención. Salga a caminar con su niño o boten una pelota.
3. **Comer sano.** Los alimentos nutritivos ayudan al cerebro a hacer su mejor trabajo, que incluye prestar atención. Pídale al pediatra de su niño que le recomiende alimentos y trate de evitar los que tienen altos niveles de azúcares y grasas saturadas.
4. **Limitar el tiempo pasivo** frente a la pantalla con fines recreativos. Ver programas de televisión y jugar a juegos en línea hace que muchos niños se desconecten. En su lugar, ocupe el día de su niño preescolar con mucha lectura y juegos creativos para mantener su mente activa.

**Fuente:** Dr. M.H. Popkin y otros, *Helping Your Child Succeed in School: A Guide for Parents of 4 to 14 Year Olds,* Active Parenting Publishers.

**P: Durante los fines de semana, destino la mayor parte de mi tiempo a jugar con mi niño de cuatro años. Leemos, armamos rompecabezas, jugamos con bloques y salimos. Sin embargo, creo que sería bueno para él jugar un poco de manera independiente también. ¿Qué puedo hacer para animarlo a hacerlo?**

## Preguntas y respuestas

**R:** Tiene toda la razón. A los cuatro años, los niños están listos para aprender a jugar solos durante períodos breves. A menudo, las ideas más creativas de los niños aparecen cuando los miembros de la familia no están encima de ellos.

Para impulsar la independencia y fomentar el juego independiente:

- **Empiece de a poco.** Comience con intervalos breves de cinco a 10 minutos y aumente el tiempo gradualmente a medida que su niño se sienta más cómodo.
- **Manténgase cerca inicialmente.** Su presencia proporciona una sensación de seguridad. Con el tiempo, puede alejarse, pero seguir estando al alcance del oído.
- **Haga una transición fluida.** Después de jugar juntos, anuncie que llegó el momento de "jugar en silencio". Defínalo positivamente como un momento especial de juego para su niño.
- **Designe juegos, libros, juguetes** y útiles especiales para que su niño preescolar use cuando juegue solo. Sáquelos cuando quiera que su niño juegue de manera independiente.
- **Permita que su niño** se involucre por completo en el juego. Intente no interrumpirlo con preguntas o comentarios a menos que su niño los inicie.
- **Conviértalo en un hábito.** Intente incluir el juego independiente en la rutina diaria de su niño.

Copyright © 2025, The Parent Institute® 

# Aventuras en el jardín de infantes

## La asistencia es esencial en el jardín de infantes

Las tasas de asistencia al jardín de infantes suelen ser más bajas que en los grados posteriores. Sin embargo, la asistencia regular en estos primeros años es esencial para el éxito académico en el futuro. Los estudiantes que van a la escuela regularmente construyen una base sólida para el aprendizaje.

Para cultivar hábitos de asistencia regular:

- **Hágale saber a su niño** que ir a la escuela no es opcional. Si le dice la asistencia es importante para usted, también será importante para él.
- **Mantenga la calma** si su niño no quiere ir a la escuela. Es normal que suceda eso con los niños de jardín de infantes. Solo dígale que quedarse en casa no es una opción.
- **Permita que su niño** se quede en casa si está enfermo o tiene fiebre. Sin embargo, estar cansado no es un motivo válido para no ir a la escuela.
- **No haga que quedarse en casa** sea un placer. Un niño que está enfermo debe descansar y no jugar con un dispositivo digital o ver TV.
- **Pida las citas médicas** fuera del horario escolar.
- **Programe las vacaciones** familiares durante los recesos escolares.
- **Mantenga una comunicación** abierta con los maestros de su niño y el personal de la escuela. Infórmeles rápidamente sobre cualquier ausencia y el motivo. Esto les permite comprenderlo y ayudarlos a resolver problemas, de ser necesario.

Además, ayude a su niño de jardín de infantes a llegar puntual a la escuela. Cuando los estudiantes llegan tarde, se pierden las explicaciones y distraen a toda la clase.

## Trabaje con el maestro para fomentar el éxito en la primaria

Los estudios revelan constantemente que cuando las familias tienen un rol activo en la educación de sus niños, ellos rinden mejor en la escuela. Ese es uno de los motivos por los cuales es útil desarrollar una relación con el maestro de su niño.

Para fomentar esa conexión:

- **Asista a los eventos para familias** que organiza la escuela. Conozca al maestro y averigüe qué aprenderá su niño este año.
- **Programe reuniones.** Aproveche al máximo el tiempo de las reuniones individuales con el maestro. Lleve una lista de temas sobre los que quiere hablar y tome nota.
- **Mantenga la mente abierta.** Si el maestro menciona áreas en las que su niño necesita mejorar, intente no ponerse a la defensiva. Tanto usted como la escuela quieren lo mejor para su niño.

- **Manténgase en contacto.** Infórmele al maestro sobre cualquier cambio que podría afectar a su niño, como un divorcio, el nacimiento de un hermano o una mudanza. Pregúntele cómo puede ayudarlo a aprender en casa.

## Las habilidades sociales preparan a los niños para el aprendizaje

Los educadores señalan las habilidades sociales como un fuerte factor de predicción del éxito en el jardín de infantes, incluso más que las habilidades de lecto-escritura y control de la motricidad fina. Los maestros también dicen que muchos estudiantes carecen de un desarrollo social adecuado al ingresar al jardín de infantes.

Los estudiantes que tienen habilidades sociales desarrolladas se llevan bien con otros, tienen autocontrol y se sienten seguros, y esto les permite enfocarse en el aprendizaje. Aunque los estudiantes pequeños ponen en práctica sus habilidades sociales en la escuela, usted también puede ayudarlo a desarrollarlas en casa.

Anime a su niño a:

- **Jugar y cooperar con los demás** miembros de un grupo. Invite a sus amigos de la escuela o lleve a su niño a un patio de juegos.
- **Compartir con amigos y familiares.** Anime a su niño a turnarse, a dejar que los demás jueguen con sus juguetes y a compartir la comida.
- **Pensar en los sentimientos** de los demás. Considerar cómo se sienten otros ayudará a su niño a ser más comprensivo. Cuando lean juntos, deténgase y haga preguntas, como "¿Cómo crees que se sintió el personaje al perder el concurso?"