



Las rutinas y los límites impulsan la preparación para la escuela

Los niños pequeños necesitan tiempo para jugar, explorar, soñar, crear y relajarse. Pero los psicólogos están de acuerdo con que lo que más beneficia a los niños es hacer esas actividades dentro de un día estructurado.

Las rutinas y los límites en casa les proporcionan esa estructura que necesitan. También respaldan el éxito académico y pueden mejorar la capacidad de atención de su hijo preescolar.

Siga estos pasos:

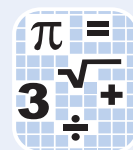
- **Siga rutinas de forma constante.** Dormir lo suficiente, las comidas saludables y el juego tranquilo mejoran la capacidad de atención de su hijo. Establezca un horario de siesta fijo que le permita dormir al menos 11 horas cada 24 horas. Sirva la comida y dele bocadillos en horarios predecibles. Promueva

el juego tranquilo a diario, sin actividades programadas, ruidos fuertes ni pantallas.

- **Establezca algunas reglas básicas** y las consecuencias por no cumplirlas. La capacidad de su hijo para seguir reglas influirá en su éxito escolar. Los niños que siguen las reglas aprenden a controlar su comportamiento, lo que aumenta su capacidad para mantener la concentración y aprender.
- **Practique las transiciones.** Esta capacidad para pasar sin problemas de una actividad a otra es una habilidad escolar valiosa. Avísele a su hijo cuando es momento de cambiar de actividad. Esto reducirá su ansiedad y mejorará su concentración.

Fuente: Mary Louise Hemmeter y otros, "Social and Emotional Foundations for Early Learning: A Conceptual Model for Intervention," *School Psychology Review*.

Ayude a su hijo a crear tablas y gráficos



Muéstrele a su hijo cómo crear y comprender tablas y gráficos simples para impulsar sus habilidades matemáticas incipientes.

Estas son algunas actividades que podrían probar:

- **Una encuesta.** Elija una pregunta como "¿Cuál es tu mascota favorita?" Pídale a su hijo que dibuje un perro, un gato y pez en la parte superior de una hoja, dejando un espacio entre cada animal y debajo de ellos.

Luego, dígame a su hijo que les pida a su familia y a sus amigos que elijan la mascota que más les agrade. Cada vez que una persona elija un animal, deberá dibujar una cara sonriente debajo. Cuando la encuesta esté completa, ayude a su hijo a contar las caras sonrientes para ver qué animal tiene más.

- **Una tabla del clima.** Ayude a su hijo a hacer un calendario dibujando un cuadrado para cada día del mes. Escriba el día de la semana y la fecha en la parte superior de cada cuadrado.

A diario, lea el día y la fecha del cuadrado de ese día. Luego, dígame a su hijo que haga un dibujo del clima del día en el cuadrado: un sol, una nube, un copo de nieve o una gota de lluvia.

Mejore la lectoescritura incipiente de su hijo con letras de canciones



Escuchar música beneficia a su hijo de muchas maneras. Y escuchar canciones con letras puede desarrollar las habilidades

lingüísticas que contribuyen a la preparación para la lectura.

Cuando disfrutan de canciones con letra juntos, su hijo:

- **Aprende a escuchar** para detectar sonidos repetidos. Reconocer los sonidos es un paso crítico hacia la lectura.
- **Está expuesto a patrones** y recursos utilizados en la literatura y la poesía, como la rima y la aliteración.
- **Amplía su vocabulario.** Las letras de las canciones son una vía de acceso para aprender palabras nuevas.

- **Practica la repetición**, lo que mejora la fluidez. Escuchar versos de canciones que se repiten ayuda a que su hijo se familiarice con ellos y acabe repitiéndolos.
- **Escucha una historia.** Escuchar la letra de una canción le da a su hijo práctica para la comprensión.

Fuente: P. Parker, "Five things to know about music and early literacy," State of Opportunity.

“La música le da alma al universo, alas a la mente, vuelo a la imaginación y vida a todo”.

—Platón

Aprender lecciones sobre el respeto prepara a los niños para la escuela



Es difícil aprender en una clase en la que los estudiantes no respetan a los demás. Por suerte, es fácil enseñar en casa cómo

ser respetuoso.

Hable con su hijo preescolar sobre qué significa mostrar respeto por las personas y las pertenencias. Dé ejemplos reales y busque maneras de demostrarlo. Por ejemplo, puede:

- **Señalar comportamientos** respetuosos cuando los observe. Agradézcale a la persona que le abre la puerta. Agradézcale al compañero de juegos que comparte un libro con su hijo.
- **Ser un buen modelo a seguir.** Espere educadamente en la fila o en otro lugar. Hable con su hijo sobre ser paciente. “Ojalá fuera nuestro turno, pero sonriamos y juguemos a un juego tranquilo mientras esperamos”.
- **Mirar un programa de televisión** con su hijo y conversar sobre el comportamiento de los personajes.

¿Quién es respetuoso? ¿Quién no lo es? ¿Cómo se da cuenta su hijo?

- **Escribir una canción o un poema** sobre el respeto con su hijo. Puede ser graciosa siempre y cuando sea significativa y fácil de recordar para su hijo. Canten la canción o reciten el poema juntos con alegría.
- **Planificar con anticipación.** Si van a ir a algún lado, pídale a su hijo que piense en tres maneras de mostrar respeto en ese lugar. Por ejemplo, en la biblioteca, su hijo debería hablar en voz baja, manipular el material de lectura con cuidado y volver a poner los libros en las estanterías.
- **Crear un collage.** Miren una revista juntos y busquen imágenes de personas que estén comportándose de manera respetuosa. Recórtelas y pídale a su hijo que las pegue en una hoja.

Fuente: M. Borba, Ed.D., *Building Moral Intelligence: The Seven Essential Virtues that Teach Kids to Do the Right Thing*, Jossey-Bass.

¿Está ayudando a su hijo a dormir lo suficiente?



¿Ayuda a su hijo a dormir lo suficiente? Los niños necesitan dormir mucho para aprender y crecer. ¿Fomenta hábitos de

sueño positivos? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___1. **¿Implementa** una hora de dormir fija y razonable, y la respeta, incluso los fines de semana?

___2. **¿Sigue** rutinas relajantes antes de dormir, como bañarse, cepillarse los dientes y leer?

___3. **¿Se asegura** de que su hijo duerma lo suficiente? La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños preescolares duerman al menos 11 horas todas las noches.

___4. **¿Se asegura** de que el uso de pantallas termine al menos 30 minutos antes de la hora de dormir para evitar que su hijo tenga dificultades para conciliar el sueño? (Recuerde que esto incluye tabletas y juegos electrónicos portátiles).

___5. **¿Elimina** las distracciones, como el televisor y los llamados telefónicos ruidosos, en el área en la que su hijo está durmiendo?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está promoviendo buenos hábitos de sueño. 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.

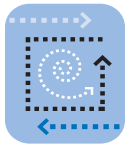
Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Según estudios, los niños prefieren tareas reales que de fantasía



Los juegos de fantasía son una parte natural de la infancia. Después de todo, ¿qué niño no disfruta de hacer de cuenta que es un superhéroe o una princesa?

Pero los estudios demuestran que cuando se trata de las tareas de la vida real, los niños prefieren la realidad antes que la fantasía. En otras palabras, es posible que disfruten tanto fingir que están haciendo algo que hacerlo realmente. ¿Por qué? Porque los niños —incluso los preescolares— quieren desempeñar una función significativa en el mundo.

¿Significa eso que usted deba la cortadora de césped de plástico de su hijo por la real, que es peligrosa? ¡Por supuesto que no! Pero hay algunos cambios adecuados para los niños que harán que su “juego” parezca importante para su hijo. Estas son tres ideas que podría probar:

- 1. Cortar fruta.** A su hijo le encanta usar un cuchillo de goma para fingir que está cortando alimentos. Por lo tanto, ¿por qué no le da una tarea adecuada para su edad en la cocina? Dele a su hijo un cuchillo de plástico y demuestre cómo cortar una banana en rodajas con él.
- 2. Hacer música.** Es posible que su hijo tenga una caja de instrumentos musicales pequeños de juguete. Considere permitirle a su hijo probar versiones reales. Posiblemente lo entusiasme más usar una pandereta de tamaño real que una de plástico.
- 3. Hacer jardinería.** Con la pequeña pala rosa de su hijo no se puede hacer mucho, pero ofrézcale su pala de mano. Muestre cómo enterrarla en la tierra y ayudarlo con la jardinería.

Fuente: B. Bower, “When it’s playtime, many kids prefer reality over fantasy,” *Science News*.

P: Mi hijo de cuatro años no parece hablar tanto como mi hijo mayor a esa misma edad. ¿Debería preocuparme? ¿Qué habilidades lingüísticas son típicas para un niño de cuatro años?

Preguntas y respuestas

R: Cada niño es único, y eso incluye la velocidad a la que desarrollan habilidades lingüísticas. Sin embargo, hay algunos hitos y habilidades a los que hay que prestar atención.

La mayoría los niños de cuatro años:

- **Disfrutan hablar** y hacer preguntas. A algunos les cuesta detenerse al comenzar.
- **Usan el lenguaje** de distintas maneras. Tal vez canten o reciten rimas infantiles además de usar el habla normal.
- **Suelen ser comprendidos** por las personas que no son parte de su propia familia. La gramática y el uso no son perfectos, pero se puede comprender lo que el niño quiere decir sin tener que pedirle a alguien una aclaración.
- **Están comenzando a usar** distintos tiempos verbales. “Salté alto”. O “Voy a ir a la casa de Diego”.
- **Pueden dar información básica.** Pueden decir su nombre y apellido. Pueden decir el nombre de sus hermanos o de su mejor amigo. Es posible que incluso puedan nombrar la calle en la que viven o decir su dirección.
- **Usan algunas preposiciones.** “Mi gatito está *debajo* de la mesa”. “Puse mis juguetes *dentro* de la caja de los juguetes”.

Su niño en edad preescolar, ¿hace casi todo lo anterior? De ser así, es probable que no tenga problemas con sus habilidades lingüísticas. Pero nunca está de más consultar a un experto. Consulte al maestro preescolar o a un pediatra. Le podrán decir si las habilidades lingüísticas de su hijo son las adecuadas para su edad.

Celebre San Valentín con actividades que desarrollen habilidades



Hay muchas maneras de celebrar San Valentín con su hijo. Pruebe algunas de estas actividades de aprendizaje divertidas:

- **Para desarrollar** habilidades matemáticas en la cocina, hornee algunos bocadillos con forma de corazón. Permítale a su hijo ayudar a contar y medir. “Necesitamos dos tazas de harina. Contémoslas a medida que las agregamos a la preparación”.
- **Para mejorar** las habilidades de observación, hagan una “búsqueda de corazones”. Salga a caminar con su hijo o den un paseo en carro juntos. ¿Quién puede encontrar más corazones?
- **Para despertar** la creatividad, hagan tarjetas para familiares y amigos. No es necesario usar materiales costosos. Sus seres queridos apreciarán recibir un sobre con uno de los dibujos de su hijo. Su hijo puede hacer una X y una O debajo del dibujo para representar un beso y un abrazo.
- **Para mejorar** las habilidades lingüísticas, creen rimas. Es fácil encontrar palabras que riman con *Valentín* y *día*. Ayude a su hijo a pensar algunas de ellas. Por ejemplo, *festín*, *jazmín* y *budín* riman con *Valentín*; *alegría*, *poesía* y *fantasía* riman con *día*.
- **Para impulsar** la preparación para la lectura, lean sobre el Día de San Valentín y el amor. Acurrúquese con su hijo y compartan libros como *Heart to Heart* de Lois Ehlert, *Love* de Matt de la Peña y *Ollie’s Valentine* de Olivier Dunrea.

Aventuras en el jardín de infantes

Ayude a su hijo a aprender sobre el sistema solar



Es probable que su hijo de jardín de infantes sepa cosas sobre el sol y la luna. ¿Pero qué hay del resto de nuestro sistema solar? Probablemente a su hijo le fascine, ¡y a usted también!

Considere dedicarse a actividades relacionadas con el sistema solar durante una semana. Planifique una actividad para cada día de escuela. Usted y su hijo podrían:

- **Investigar.** Vayan a la biblioteca en busca de libros. En el libro *There's No Place Like Space: All About Our Solar System*, por ejemplo, el gato ensombrerado hace un recorrido por el sistema solar. Usen internet, también. Encontrarán imágenes increíbles en www.NASA.gov.
- **Imprimir o hacer un dibujo** de cada planeta. Consulten libros o sitios web antes de pintarlos. ¿Qué saben los científicos sobre cuál es el aspecto *real* de cada planeta?
- **Hacer un libro.** Combinen sus investigaciones y sus dibujos. Su hijo puede agregar los nombres de los planetas en cada página o dictar detalles para que usted los escriba.
- **Hacer un modelo.** Piense en maneras creativas para representar los planetas. Use objetos como frutas y pelotas. Alinee los “planetas” en el orden en que aparecen en el sistema solar.
- **Hornear planetas.** Busque una receta de galletas y dígame a su hijo que forme “planetas” con la masa. Ayúdelo a decorar cada galleta con detalles que muestren lo que ha aprendido.
- **Imaginar y fingir.** Pídale a su hijo que pretenda ser un astronauta que explora distintos planetas.

Las habilidades sociales son clave para el éxito en el jardín de infantes

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

Para que esas experiencias sean un éxito, trabaje con su hijo para desarrollar habilidades básicas, como:

- **Presentaciones.** Haga un juego de roles con su hijo. Hagan contacto visual, sonrían y diga, “¡Hola! ¡Me llamo Tatiana!”
- **Modales.** Anime a su hijo a decir *por favor* y *gracias*.
- **Iniciar conversaciones.** Cuando su hijo quiera participar en un juego, ¿qué podría decir? “¡Ese juego parece divertido! ¿Puedo jugar yo también?”
- **Comprender.** Hablen sobre cómo se sienten otras personas. “Tienes lápices para colorear, y tu hermana también quiere colorear”. Practiquen compartir.



- **Resolver problemas.** “¿Qué sucedería si Jamie tomara el juguete que estás usando?” Hablen sobre cómo y cuándo pedirle ayuda al maestro.
- **Pedir perdón.** Decir *lo siento* luego de cometer un error puede fomentar las relaciones positivas.

Hágale preguntas a su hijo para promover el pensamiento



Todos los días hay muchas oportunidades para ayudar a su hijo de jardín de infantes a pensar. Mientras observan el mundo juntos, hablen sobre lo que ven y hágale preguntas a su hijo.

Estas son algunas de las preguntas que puede usar como puntapié inicial:

- **¿Quién consideras** que es un buen amigo?
- **¿Cuáles son algunas** de las cosas que hacen que tu familia sea especial?
- **Si pudieras ir** a cualquier lado, ¿adónde irías?
- **Si pudieras hacer** que algún animal hablara, ¿cuál elegirías? ¿Qué crees diría?
- **¿Qué harías** si fueras invisible?
- **¿Cuál es tu estación favorita:** el invierno, la primavera, el verano o el otoño? ¿Qué es lo que más te agrada de esa estación?
- **Si pudieras recibir** cualquier regalo del mundo, ¿qué elegirías?
- **Si pudieras hacer** cualquier regalo del mundo, ¿qué elegirías?
- **¿Cuáles son algunas** de las cosas que hacen que tu maestro sea especial?
- **Si pudieras cambiar** una de las reglas de la escuela, ¿cuál cambiarías? ¿Por qué?
- **¿Qué hace que alguien** sea un buen amigo?