



Establezca límites saludables en el uso de su hijo del teléfono móvil

Los estudios revelan que los niños pequeños pasan un promedio de 48 minutos por día usando un teléfono inteligente o una tablet. Este número muestra un aumento en comparación del promedio de hace unos años que era de 15 minutos diarios.

La buena noticia es que el tiempo *total* que los niños pasan frente a la pantalla no ha aumentado, sino que el *tipo* de pantalla que ellos prefieren está cambiando. La mala noticia es que ya es mucho más difícil supervisar el tiempo que ellos pasan frente a la pantalla. Al fin y al cabo, desconectar la pantalla ya no depende de apagar la televisión o la computadora.

Para establecer límites saludables al uso de los aparatos móviles de su hijo:

- **Fije tiempos libres de pantallas.** Establezca momentos todos los días en los que *todas* las pantallas deben apagarse (¡incluyendo las de usted!). Si su hijo sabe que desde las 3 hasta

las 5 p.m. son horas libres de aparatos, por ejemplo, él perderá el hábito de agarrar uno de ellos durante esas horas.

- **Apaguen los aparatos** antes de acostarse. Las pantallas y el sueño no deben mezclarse. De hecho, el uso de las pantallas hace que conciliar el sueño sea más difícil. Por eso, dígame a su hijo que apague sus aparatos electrónicos por lo menos una hora antes de acostarse. Y no permita que los guarde en su habitación durante la noche.
- **Deje la tablet en casa.** Cuando salgan a hacer mandados o deban esperar en el consultorio médico, ofrézcale a su hijo algunas maneras tradicionales de entretenerse. (Considere darle crayones y papel, naipes, etc.) ¡Muéstrole que su imaginación será el mejor “aparato” que tendrá en su vida!

Fuente: *The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight 2017*, Common Sense Media, niscw.com/ec_devices.

Mantenga a su hijo activo durante el verano



A veces es fácil pasar por alto la importancia que tienen las habilidades motrices en el éxito académico.

Pero, asegurarse de que su hijo esté tan sano como sea posible es un paso fundamental para ayudarlo a aprender. Los músculos, los huesos y las articulaciones bien desarrollados son la base de las habilidades motrices de su hijo preescolar.

Una manera importante de desarrollar las habilidades motrices de su hijo es el ejercicio. El ejercicio también lo puede ayudar a:

- **Reducir el estrés.** Su hijo estará más feliz, más tranquilo, y mejor equipado para lidiar con los desafíos en la escuela y la vida.
- **Mantener un peso saludable.** Un niño cuyo peso está en un nivel sano tiene más probabilidades de convertirse en un adulto que mantiene un peso sano.
- **Dormir mejor.** Un niño que duerme bien está listo para aprender.

Para mantener activo a su hijo este verano, anímelo a:

- **Correr, caminar y brincar.**
- **Tomar lecciones de natación.**
- **Montar un triciclo con ruedas grandes o una patineta.**
- **Practicar un deporte,** como patear una pelota afuera.
- **Jugar a la rayuela o a la roña** con un amigo. Hagan un concurso de equilibrio.

Enséñele a su hijo a sacar el mayor provecho de la lectura en voz alta



Los expertos están de acuerdo en que leer con su hijo es la mejor manera de prepararlo para que tenga éxito en la escuela.

La temporada de verano que está por comenzar es el momento ideal para establecer un hábito cotidiano de lectura. Esto hará que su hijo empiece las clases con buen pie en el otoño.

Para hacer que la lectura en voz alta sea una buena experiencia tanto para usted como para su hijo:

- **Tómense un momento** para hojear el libro antes de empezar a leer. Pregúntele a su hijo de qué piensa que trata el libro. ¿Puede conseguir algunas ideas de la ilustración en la portada?
- **Lea algunas páginas** y haga una pausa para hacerle una o dos preguntas a su hijo. Una buena pregunta para hacer es: “¿Qué piensas que sucederá luego en la historia?” Esto animará a su hijo a hacer una predicción. Predecir es una habilidad clave para la comprensión de la lectura.

- **Mantenga el interés de su hijo.** Pruebe usar un tono de voz diferente para cada personaje. Pregúntele a su hijo, “¿Cómo piensas que suena la voz de este personaje? ¿Puedes imitarla?”
- **Deje que él le lea a usted.** Si su hijo va a asistir al jardín de infancia en el otoño, tal vez pueda leer algunas de las palabras en el libro. O, tal vez reconozca algunas palabras a simple vista. Anímelo a señalar las palabras que conozca. Luego, dele la oportunidad de leerlas.
- **Crear anticipación.** Con un libro más largo, ¡deje de leer en un punto emocionante para que su hijo espere con ansias leerlo el próximo día!

Fuente: “Make the Most of Reading Aloud,” ReadWriteThink, International Literacy Association, niswc.com/read_aloud.

“Si uno no puede disfrutar leer el mismo libro una y otra vez, de nada sirve leerlo”.

—Oscar Wilde

Aumente la autoestima de su hijo con amor, aprobación y respeto



La autoestima positiva es uno de los cimientos del éxito académico. Todos los niños necesitan el amor, la aprobación y el

respeto de las personas a su alrededor para desarrollar un sentido positivo de sí mismos.

Para estimular la autoestima de su hijo preescolar:

- **Pídale su opinión.** “No tengo planes para la cena. ¿Qué piensas que deberíamos comer?” “¿Cuál es el mejor programa televisivo para niños?” “¿Cuál piensas que fue el mejor lugar al que hemos ido juntos?” Averigüe la opinión de su hijo para estos tipos de preguntas y otros.

- **Respete sus intereses.** Usted no siempre tiene que participar. Con frecuencia, el simple hecho de decir algo como “He observado que te gusta mucho construir con bloques” será suficiente.
- **Valore su ayuda.** Sentirse capaz aumenta la autoestima. Pídale a su hijo que lo ayude con una tarea sencilla por lo menos dos veces al día.
- **Valore su compañía.** Lleve a su hijo consigo cuando vaya a lugares donde sea apropiado que él vaya. Dígale que usted está feliz que él lo haya acompañado.

Fuente: K. DeBord, Ph.D., “Self-Esteem in Children,” North Carolina Cooperative Extension, North Carolina State University y North Carolina AT&T State University.

¿Está buscando maneras de ampliar el mundo de su hijo?



Es maravilloso que los niños en edad preescolar disfruten lugares y actividades que les son familiares. Pero también

necesitan experiencias nuevas para aprender sobre el mundo.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si le está brindando a su hijo aventuras de aprendizaje interesantes:

1. **¿Hace un esfuerzo** para probar cosas nuevas en familia, como comidas y deportes interesantes?
 2. **¿Visita lugares nuevos** con su hijo, como por ejemplo museos y parques?
 3. **¿Van a la biblioteca** semanalmente para que su hijo pueda retirar libros nuevos?
 4. **¿Planea oportunidades** para que su hijo conozca amigos nuevos y juegue con ellos?
 5. **¿Le pide a su hijo** que participe en actividades nuevas, tales como hornear o pintar con los dedos?
- ¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, está haciendo mucho para enseñarle a su hijo sobre el mundo que lo rodea. 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 © 2018, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Desarrollar el respeto en los niños durante los años tempranos es eficaz



Con el paso del tiempo, los niños se vuelven respetuosos no solo porque es lo correcto, sino porque comprenden cómo se siente.

Se dan cuenta que se siente bien que les pidan las cosas cortésmente, que les den las gracias y que los traten con amabilidad. Pero los niños necesitan la ayuda de sus padres para aprender esto.

Según un estudio de madres e hijos en edad preescolar publicado por el Consejo de Investigación Económica y Social:

- **Hablarles con frecuencia** a los preescolares sobre los pensamientos y sentimientos de los demás marca una diferencia. Por ejemplo, “Ese niño está llorando. ¿Por qué crees que está triste?” O, “Mira la cara que está poniendo tu abuelo. ¿Cómo crees que se siente?” Estas pláticas le dan oportunidades a su preescolar de ser más comprensivo.

- **Comentar sobre los sentimientos** de las personas rinde beneficios a largo plazo. Hablar con su preescolar ahora lo ayudará durante muchos años en el futuro, cuando será necesario que tenga habilidades sociales positivas para llevarse bien con los compañeros de clase y los maestros.
- **Ser un modelo de conducta positivo** es importante. Cuando hablen sobre las emociones de los demás, use un tono amable. Los estudios revelan que esto aumenta el nivel de cooperación de los niños. Tenga en cuenta que además de hablar sobre las emociones de la vida real, es útil tratar de identificar cómo se sienten los personajes en los libros, las películas y los programas televisivos.

Fuente: N. Yuill y otros, “The Relation Between Parenting, Children’s Social Understanding and Language,” Economic and Social Research Council.

Actividades sencillas para que aprender en el verano sea divertido



Su hijo en edad preescolar no necesita estar sentado en un escritorio para seguir aprendiendo durante el verano. Realizar algunas

actividades sencillas y divertidas lo mantendrá interesado y motivado. Cuando la escuela preescolar vuelva a abrir en el otoño, él estará listo para tener un año exitoso.

Pruebe algunas de estas actividades:

- **Haga que la hora de comer** también sea la hora de aprender. Pídale a su hijo que clasifique los utensilios o cuente los platos. Enséñele sobre los enteros, las mitades y los cuartos doblando servilletas. Hablen durante las comidas. La interacción social con los miembros familiares en las comidas beneficia a los niños tanto a nivel social como académico.
- **Haga un álbum de recortes.** Ayude a su hijo a llevar un álbum de recortes de sus recuerdos del verano. Él puede agregar fotografías o dibujos de sus experiencias. Luego, deje que le dicte las leyendas para que usted las escriba debajo.
- **Vayan a la tienda.** Pídale a su hijo que lo ayude a buscar los artículos que necesita. Lea una palabra en una etiqueta y pídale que señale la palabra y se la repita. Muéstrelle el precio y explíquele que este les indica a los clientes cuánto dinero necesitarán para comprar el artículo.
- **Monte un espectáculo.** Poder hablar delante de otros es una habilidad que ayudará a su hijo tanto en la escuela como en la vida. Hagan títeres de calcetines o usen animales de peluche y hagan que cobren vida. Ayude a su hijo a pensar en una situación, como visitar a un amigo o ir de viaje. Luego, ayúdelo a actuarlo usando los títeres o los animales. Pídale que practique el espectáculo para sus amigos u otros adultos.

P: Estoy un poco preocupado por la capacidad de prestar atención que tendrá mi hijo en el jardín de infancia el próximo otoño. Sé que el jardín involucrará más trabajo sentado que la escuela preescolar. ¿Durante cuánto tiempo debe poder prestar atención para asistir al jardín de infancia, y cómo puedo ayudar a mi hijo?

Preguntas y respuestas

R: Si bien es verdad que el jardín de infancia requiere más trabajo sentado, este trabajo toma lugar durante períodos cortos. Las maestras de jardín de infancia son conscientes del hecho de que sus estudiantes tienen cinco o seis años y que necesitan estar activos.

En el jardín se esperará que su hijo preste atención a la maestra o a una actividad por lo menos durante 15 minutos. Mientras va progresando el año, tal vez deba prestar atención durante hasta 25 minutos (en una actividad interesante).

Para estimular la capacidad que su hijo tiene de prestar atención:

- **Limite el tiempo frente a la pantalla.** Relajarse frente al televisor es una actividad pasiva. Promueva el deseo de los niños de estar entretenidos con cambios de escenario constantes.
- **Fomente tiempo con juguetes** como rompecabezas y bloques. Jugar con ellos desarrolla la concentración.
- **Practiquen seguir instrucciones.** Comience con instrucciones de un solo paso como “Cuelga tu chaqueta en el gancho”. Progrese a instrucciones de dos pasos como, “Tráeme la bolsa y luego cuelga tu chaqueta en el gancho”. Cuando su hijo haya dominado esto, pruebe instrucciones de tres o más pasos.
- **¡Lean!** Esta es la mejor actividad de todas. Su hijo aprenderá a involucrarse con la historia y usar su imaginación. También anímelo a mirar los libros solo.

Aventuras en el jardín de infantes

Prepararse para primer grado puede ser muy divertido



El año académico en el jardín de infancia está por terminar, ¡y pronto su hijo ingresará a primer grado! Aunque esta transición es

emocionante, también puede ser un poco intimidante para los niños y sus padres. Afortunadamente, ¡también puede ser divertida!

Para asegurarse de que su hijo esté listo, organice actividades placenteras de verano que refuercen las habilidades de primer grado, como:

- **Leer.** Tenga a mano el calendario de actividades de la biblioteca. Además de asistir a la hora del cuento y a los programas especiales, vayan con frecuencia para retirar libros. Lea con su hijo todos los días y pasen tiempo hablando de los materiales. Hablen de la diferencia entre la realidad y la ficción.
- **Escribir.** Lleve un diario de las experiencias de su familia, como ir a nadar, viajar y mirar el mar. Dígame a su hijo que agregue dibujos y palabras en todas las páginas.
- **Contar.** A los niños les encanta contar cosas interesantes, como bloques, escalones y juguetes. Una vez que su hijo haya dominado lo básico, progrése a contar de dos en dos, cinco en cinco y diez en diez.
- **Escribir nombres.** A los estudiantes podrían pedirles que escriban su nombre y apellido en los papeles escolares. Cuando su hijo haga los proyectos de verano, ¡ánimelo a escribir su nombre con orgullo!
- **Habilidades sociales.** Siga aplicando las reglas y las rutinas en casa. Bríndele a su hijo muchas oportunidades para jugar e interactuar con otros niños. Hable de cómo reconocer los sentimientos de los demás. Ayude a su hijo a practicar cómo compartir.

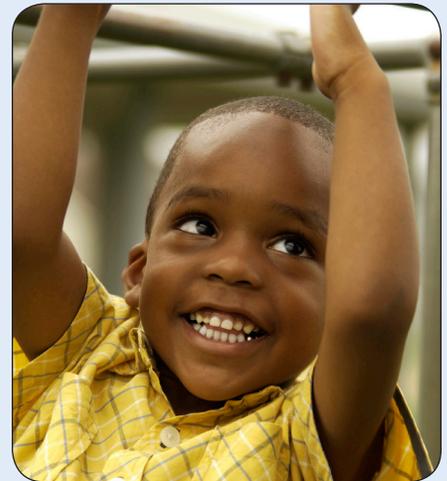
Tres estrategias que mantendrán seguro a su hijo este verano

La exploración que se realiza durante el verano afuera de los confines conocidos de la casa y el jardín o patio requiere un tipo de disciplina diferente.

Y ahora que su hijo está en el jardín de infancia, tal vez él piense que ya es grande. Pero, incluso los niños en edad escolar necesitan quedarse con o cerca de un adulto responsable cuando estén afuera de la casa.

Hable con su escolar de jardín de infancia sobre las maneras en que puede mantenerse seguro este verano y siga estos tres consejos:

1. **Dele la mano.** Avísele a su hijo cuando deba darle la mano, como al cruzar la calle o caminar entre mucha gente.
2. **No lo pierda de vista.** Cuando estén en un campo de recreo, enséñele a su hijo a quedarse en donde se puedan ver mutuamente en todo momento.
3. **Establezca un lugar seguro** o una persona segura a la cual su hijo pueda acudir si se pierde. Una persona segura podría ser una persona en uniforme o un empleado. Un lugar seguro podría ser en un banco, cerca de un letrero o dentro de una tienda; a la vista, alejado del tráfico y del agua.



Seguir rutinas durante el verano conducirá al éxito en el otoño



El verano está por llegar, y aunque su horario cambiará, sus prioridades permanecerán iguales.

Eso significa que algunos hábitos deberían mantenerse intactos.

El regreso a la escuela en el otoño será más fácil si usted mantiene las siguientes rutinas:

- **Tenga un horario fijo** para acostarse. Tal vez quiera ajustar la hora de acostarse de su hijo durante el verano, pero apéguese a ella de manera constante.
- **Comience con el pie derecho.** Ayude a su hijo a seguir una rutina de época de clases *todas* las mañanas. Por ejemplo, debería despertarse, vestirse, cepillarse los dientes, peinarse y tomar un desayuno nutritivo.
- **Visiten la biblioteca regularmente.** En la mayoría de las escuelas, los estudiantes van a la biblioteca de manera regular. Continúe este hábito para que su hijo se acostumbre a retirar, leer y devolver libros.
- **Limite el tiempo frente a la pantalla.** No importa cuánto tiempo libre tenga su hijo, establezca límites saludables en la cantidad de tiempo que pasa frente al televisor, la computadora y los aparatos móviles.