Ayudando a los Niños a Aprender, Octubre 2023

Ayudando a los Niños a Aprender™. Consejos que las Familias Pueden Usar para Ayudar a los Niños a Salir Mejor en la Escuela. Primera infancia. Octubre 2023. Amity SD 4J.

Haga ejercicio con su hijo para promover la salud y el aprendizaje



Hacer ejercicio con frecuencia no solo ayuda a los niños preescolares a mantenerse saludables, sino que también puede ayudarlos a rendir mejor en la escuela. Los estudios revelan que los niños que hacen ejercicio mejoran sus habilidades motrices, la coordinación entre manos y ojos, el equilibrio y la concentración. También tienen mejores habilidades de audición y memoria, y están menos inquietos en clase.

Los niveles de actividad física de los niños preescolares se relacionan con los niveles de actividad de sus padres. Su hijo sigue sus pasos. Por tanto, si usted quiere fomentar el ejercicio, guíe el camino.

Para aumentar la diversión activa en las rutinas diarias de su hijo:

- Exploren al aire libre. Las investigaciones revelan que los niños que están al aire libre frecuentemente hacen más ejercicio. Vayan a parques y patios de juego locales. Caminen juntos y busquen cosas que nunca hayan observado. Finjan que son caballos y vean quién puede galopar más rápido para alcanzar un árbol cercano.
- Cambien las pantallas por le juego activo. Apague los dispositivos digitales durante un período de tiempo todos los días. Su hijo podría estar más dispuesto a jugar con usted a la mancha o seguir al líder.
- Hagan un poco de ejercicio después de cenar. En lugar de buscar el postre, busque una pelota. La buena sensación que usted y su hijo sentirán al patearla juntos durará más que una galleta.

Fuente: S.L. Barkin y otros, “Parent’s Physical Activity Associated With Preschooler Activity in Underserved Populations,” American Journal of Preventive Medicine, Elsevier.

Introduzca los dibujos matemáticos

Su hijo está familiarizado con los dibujos que ilustran cuentos. Explíquele que los gráficos y las tablas son dibujos de información matemática. Para reforzar la idea, ayúdelo a crear gráficos y tablas simples. Estas son dos actividades para probar:

1. Una tabla del clima. Ayude a su hijo a hacer un calendario dibujando un cuadrado para cada día del mes en una hoja. Luego, podrá registrar el clima todos los días dibujando un sol, una nube o una gota de lluvia en el cuadrado que corresponda. Al final del mes, ayúdelo a utilizar la tabla para contar la cantidad de días soleados, lluviosos y nublados.
2. Los resultados de una encuesta. Escoja una pregunta, como “¿Cuál es tu mascota favorita?” Dígale a su hijo que dibuje opciones, como perro, gato y pez, y les pida a miembros familiares y amigos que digan qué mascota prefieren. Puede dibujar una sonrisa debajo de la mascota que escoge cada persona. Cuando todos hayan votado, puede contar las sonrisas y ver qué mascota es más popular.

Fuente: D. Stipek y R. Valentino, “Early Childhood Memory and Attention as Predictors of Academic Growth Trajectories,” Journal of Educational Psychology.

Céntrese en la atención

Los niños que tienen una mayor capacidad de atención en la primera infancia rinden mejor más adelante en la escuela. Para aumentar la capacidad de atención:



- Pídale a su hijo que mire un dibujo detallado durante un minuto. Cúbralo. ¿Qué puede decir su hijo sobre el dibujo?
- Fomente el juego independiente. Dele a su hijo un rompecabezas simple, bloques o arcilla para que use solo durante algunos minutos. Aumente el tiempo gradualmente.
- Lean juntos. La capacidad de escuchar y seguir un cuento es la base de las habilidades que su hijo necesitará en la escuela.

Fuente: D. Stipek y R. Valentino, “Early Childhood Memory and Attention as Predictors of Academic Growth Trajectories,” Journal of Educational Psychology.

Fomente la responsabilidad

Aprender bien requiere responsabilidad. Ayude a su hijo a establecer una meta de aprendizaje al comienzo de la semana. Podría ser aprender a escribir algunas letras o a cerrar la cremallera de una chaqueta. Escriba la meta y dele oportunidades para practicar. Al final de la semana, si su hijo alcanza la meta, celebren. De lo contrario, dígale que la alcanzará con más práctica.

El arte despierta el pensamiento creativo

El proyecto final no importa cuando su hijo crea arte. Lo que importa es que piense de manera creativa y aprenda a:

- Asumir riesgos. “Voy a usar las manos en lugar de un pincel”.
- Experimentar. “Mezclé rojo y azul, ¡y se formó morado!”
- Resolver problemas. “Quiero hacer el sol, pero no tengo amarillo. Voy a usar naranja en su lugar”.

ativo

ta cuando su hijo crea
piense de manera



Fuente: “Children’s Art,” Better Kid Care, PennState Extension.

Copyright © 2023, The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc. www.parent-institute.com

¿Cómo ayudo a mi hijo a sentirse mejor en el preescolar?



P: Desde hace poco, a mi hijo lo angustia ir a la escuela preescolar. Cuando comenzó la escuela el mes pasado, estaba muy entusiasmado. Pero ahora suelo escuchar “No quiero ir”. ¿Qué podría estar sucediendo, y cómo puedo ayudarlo?

R: Los cambios de sentimientos de su hijo son normales. Muchos niños tienen dificultad para adaptarse a la escuela preescolar. Pero con su apoyo, es probable que la ansiedad de su hijo sea temporal.

Para ayudar a su hijo a adaptarse:

- Reduzca el entusiasmo exagerado. Llegar a preescolar es un hito. Pero darle demasiada importancia puede ser contraproducente. Simplemente recuérdele sobre otros lugares en los que su hijo hizo amigos y se divirtió aprendiendo. Dígale que la escuela preescolar es similar.
- Hable con su hijo. Vea si puede lograr que su hijo le cuente qué es lo que le preocupa de la escuela preescolar. Tal vez pueda ofrecerle una explicación que lo tranquilice.
- Manténgase tranquilo y alegre. Si pone buena cara a la hora de dejar a su hijo, es posible que su hijo también lo haga.
- Consulte a los maestros. Comparta sus preocupaciones y pídales recomendaciones, de ser necesario. Los maestros preescolares tienen experiencia ayudando a los niños a adaptarse.

Cuestionario para padres

¿Está promoviendo el aprendizaje en casa?

Los niños preescolares suelen pasar más tiempo en casa que en ningún otro lugar. Con su ayuda, ese tiempo incluirá muchas oportunidades de aprendizaje. ¿Está haciendo que su casa sea un lugar de aprendizaje? Responda sí o no a continuación:

1. ¿Habla con su hijo sobre cosas que le interesan y sobre cosas nuevas que aprende? □ sí □ no
2. ¿Fomenta los intereses de su hijo y lo felicita cuando prueba algo nuevo? □ sí □ no
3. ¿Leen juntos a diario y deja que su hijo lo vea leer con frecuencia a usted? □ sí □ no
4. ¿Le da a su hijo herramientas para aprender, como hojas, crayones, bloques y rompecabezas? □ sí □ no
5. ¿Se asegura de que su hijo pase mucho más tiempo haciendo actividades sin pantallas, como leer, investigar y crear, que viendo pantallas de forma pasiva? □ sí □ no

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron sí, usted está fomentando el aprendizaje en su hogar. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.

“La educación no es una preparación para la vida; la educación es vida en sí misma”. —John Dewey

Demuestre los aspectos básicos de la lectura

Una forma importante de apoyar la preparación para la lectura es ayudar a su hijo a comprender cómo funciona la lectura. Cuando lean un libro juntos:

- Muéstrele a su hijo que el texto se lee de izquierda a derecha, una línea a la vez.
- Señale cada palabra mientras lee.
- Haga conexiones entre las letras. “La palabra es salto. Comienza con la letra S. Es la misma letra con la que empieza tu nombre, Simón. ¿Qué otras palabras comienzan con la letra S? ¿Qué sonido hace la letra S?”

Guíe a su hijo hacia el camino del éxito escolar

La actitud y el comportamiento marcan una gran diferencia en la escuela. Para apoyar el éxito, ayude a su hijo a aprender a:

- Compartir y pedir de forma amable cuando quiera usar las pertenencias de alguien.
- Ser considerado. Anime a su hijo a decir cosas como “Perdón” y “Ahora es tu turno”.
- Hacer las tareas con una actitud positiva, incluso cuando no tenga ganas de hacerlas.

¡Colabore con la escuela preescolar!

La escuela preescolar es el comienzo de una larga carrera escolar. Y es el momento ideal para establecer una relación colaborativa entre la familia y la escuela que beneficiará a su hijo. Asegúrese de:



- Hablar con los maestros sobre los avances de su hijo.
- Preguntar qué puede hacer en casa para reforzar el aprendizaje de su hijo.
- Mostrar interés por las cosas que su hijo le cuenta sobre la escuela.

Ayudando a los Niños a Aprender™. Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo. Editora Responsable: Doris McLaughlin. Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D. Editora: Alison McLean. Editora de Traducciones: Victoria Gaviola. Copyright © 2023, The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc. P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474. 1-800-756-5525 • www.parent-institute.com