

# Early Years

TRABAJANDO JUNTOS PARA UN GRAN COMIENZO

Abril de 2012

CSI Head Start/EHS

Beth Cothorn, Parent Engagement Specialist

## NOTAS BREVES



### Un mundo de colores

Use esta actividad para ayudar a su hija a reconocer todo tipo de colores (tostado, violeta, plateado). Dígale cada mañana que elija un "color del día" sacando al azar un crayón de una caja y leyendo su nombre. A lo largo del día los miembros de su familia pueden buscar objetos de ese color.

### En contacto

Considere ponerse en contacto con la maestra de su hijo antes del fin de curso. Llame, envíe un correo electrónico o reúnanse para averiguar en qué va bien su hijo y si algo le resulta difícil. Pregunte cómo puede ayudar en casa, por ejemplo leyendo más con él.

### ¿SABIA USTED?

Unos 5000 niños se caen de una ventana cada año. Para proteger la seguridad de su hija, no la deje sola cerca de una ventana abierta y recuerde que las mosquiteras no evitan las caídas. Mueva camas y otros muebles lejos de las ventanas. Y cierre con llave las ventanas o instale protectores de ventanas para que su hija no las pueda abrir.

### Vale la pena citar

"Si tienes un jardín y una biblioteca, lo tienes todo". *Cicerón*

### Simplemente cómico

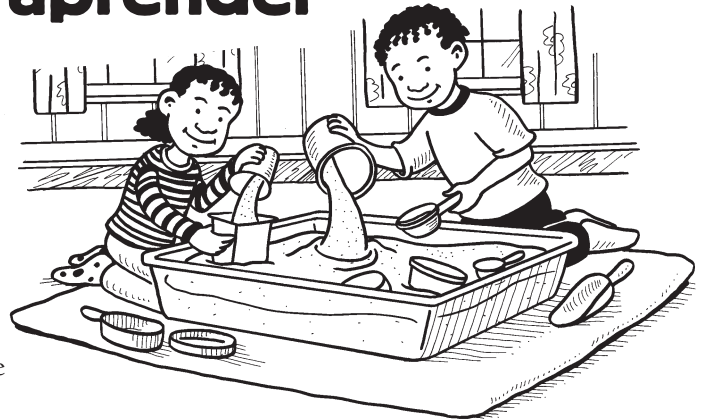
**P:** ¿Por qué estaba disgustado el ciempiés?

**R:** ¡Porque todos sus hijos necesitaban zapatos nuevos!



## Jugar y aprender

Jugar en el arenero, hacer burbujas, pintar con los dedos... estos populares pasatiempos infantiles son más que una fuente de diversión. También enseñan a su hijo habilidades que puede usar en la escuela. He aquí algunas sugerencias para que aprenda mientras juega.



### Arena

Llene un recipiente grande de plástico con arena (o use arroz o frijoles). Añada objetos de la cocina como tazas y cucharas de medir, tazones, coladores y tamizadores. Anime a su hijo a que eche y vierta la arena de un recipiente al otro. Mientras juega, use términos matemáticos. ("¿Qué taza contiene más arena?" "¿Cuál contiene menos?") Practicará la comparación de cantidades.

### Burbujas

Su pequeño puede hacer su propia solución para burbujas y usarla para experimentos de ciencias. En un cuenco grande ayúdelo a mezclar  $\frac{1}{2}$  taza de agua,  $\frac{1}{4}$  de taza de jabón líquido, 2 cucharadas de

glicerina (se encuentra en las farmacias) y 1 cucharadita de azúcar. A continuación, que recoja objetos de uso doméstico que tengan agujeros (pajita, cuchara agujereada). Puede mojar cada instrumento en la solución jabonosa y soplar. Dígale que valore qué objeto hará las burbujas más grandes. ¿Qué burbujas durarán más?

### Pintura para manos

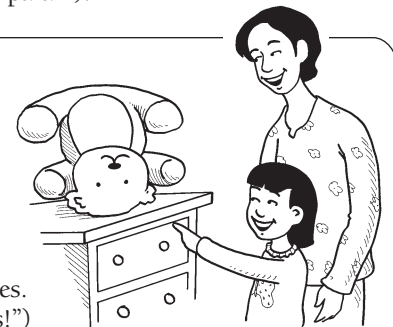
Cuando su hijo pinte con los dedos anímelo a que practique la escritura. Sugérela que escriba el abecedario o escríbanse mensajes. Su hijo podría hacer también un libro del abecedario pintando con los dedos. Puede hacer una letra distinta en cada folio y pintar una ilustración que se corresponda con esa letra (árbol para A, banco para B).♥

### Reírse en voz alta

A casi todos los niños les gusta contar y escuchar chistes. Aproveche estas ideas para reírse con su hija:

- Las adivinanzas y los chistes sobre alguien que llama a la puerta son más divertidas si su hija entiende el doble sentido. Piense con ella en palabras con el mismo sonido pero con significados distintos (ola, hola) y úsenlas para inventarse chistes. ("Toc, toc. ¿Quién es? Ola. ¿Qué ola? ¡Hola a todos!")

- Los niños creen que un chiste es divertido si incluye algo inesperado (un muñeco de nieve en la playa, un gato que ladra). Tápanse los ojos por turnos y hagan un cambio divertido en una habitación. Podrían poner un animal de peluche bocabajo o colgar un calcetín del pomo de la puerta. Abran los ojos e intenten encontrar el "chiste".♥



## Refuerzos para la confianza

Los pequeños necesitan que el cariño de los adultos les ayude a desarrollar la confianza en sí mismos. Dele a su hija una buena dosis de autoestima con estas ideas.

**Perciba los logros.** Cuando su hija haga algo bien, alábelo. Sea tan específica como pueda. Por ejemplo, en lugar de “Buen trabajo”, podría decirle: “Cantaste la melodía a la perfección”. Reconozca también el



esfuerzo (“Te has aprendido la mayoría de las palabras”). Felicítela también delante de otras personas.

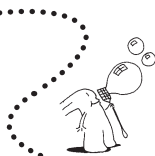
**Dé animo.** Tómese con seriedad las decepciones de su hija—aunque a usted le parezcan poco importantes—y ayúdela a encontrar soluciones. Digamos que llora porque no le sale una voltereta.

Abrácela y dígame algo como:

“Casi te salió. Practica unas cuantas veces más y verás como lo consigues”.

**Concéntrase en los puntos fuertes.** Dele ocasiones a su hija de que destaque. Si tiene facilidad con los trabajos manuales, sugiérale que le haga una pulsera a su abuelita o que le ayude a usted con un proyecto de estarcido. Si se le da bien organizar, encárguele que organice su cuarto de juegos o la despensa.♥

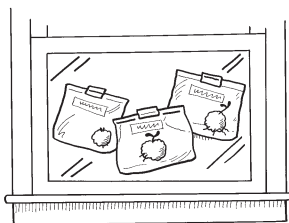
### RINCÓN DE ACTIVIDAD



## Carrera de semillas

¿Qué planta germinará primero? Con esta actividad su hijo puede ver cómo las plantas crecen desde una semilla y averiguar cuál gana la “carrera”.

Ayude a su hijo a que elija tres tipos de semillas en un vivero. (Los frijoles lima, los rabanitos y los guisantes van bien porque crecen con rapidez.) En casa, dígame que rocíe con agua tres bolas de algodón y que coloque varias semillas en cada bolla de algodón (un tipo de semilla en cada algodón).



A continuación, que meta cada algodón en una bolsa distinta de plástico con cerradura. Etiqueten las bolsas y péguenlas con cinta en una ventana.

Dígale a su hijo que vaticine qué semilla germinará primero. Recuérdele que observe las semillas cada día. Al cabo de una semana verá qué les ocurre a las semillas: las raíces crecen hacia abajo y los brotes hacia arriba.

*Nota:* Una vez que germinen las semillas puede transferirlas a un vaso de papel o a un tiesto con tierra.♥

### NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.

Resources for Educators,  
una filial de CCH Incorporated  
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630  
540-636-4280 • rfcustomer@wolterskluwer.com  
www.rfeonline.com  
ISSN 1540-5575

## ¡Símbolos por todas partes!

Su hijo se encuentra todos los días con símbolos como mascotas, logotipos y banderas. Con estas actividades aprenderá que los símbolos representan a personas, lugares o cosas:

- Den un paseo y busquen símbolos. Su hijo podría encontrar una bandera americana y la bandera del estado en la oficina de correos, una señal de tráfico con el símbolo para “niños jugando” y un logotipo en una tienda o en un restaurante. Comenten qué representa cada uno. Cuando vuelvan a casa dígame que dibuje y que escriba el nombre de algunos de los símbolos.

- A su hijo podría resultarle divertido inventar sus propios símbolos. ¿Se le ocurre algo que necesite un símbolo? Podría dibujar una mascota para su equipo de T-ball (tiburón, loro). O bien podría crear un símbolo para su familia y usarlo en las etiquetas del remite de las cartas.♥



## Un plan para las tareas

**P:** Hemos intentado encargar a nuestra hija de algunas tareas, pero nos parece que no vale la pena el esfuerzo que nos cuesta conseguir que las haga. ¿Es posible hacer un plan que podamos seguir?

**R:** Procure establecer un sistema que ayude a su hija a recordar que tiene que hacer sus tareas sin que ustedes se lo pidan. Aunque al principio les cueste esfuerzo y tiempo, a la larga tendrán menos trabajo en la casa y su hija será más responsable.

Dígale que escriba cada tarea en un palito de manualidades y que coloque los palitos en el

“frasco de las tareas”. Que saque cada día dos o tres palitos y los ponga sobre la encimera. Cuando termine esa tarea deberá devolver el palito al frasco.

También pueden hacer un gráfico de tareas. Su hija puede escribir los días de la semana en horizontal en lo alto de un folio. Hacia abajo, en el margen izquierdo, que escriba sus tareas (quitar la mesa, colocar los juguetes). Según completa cada tarea puede colocar una pegatina junto a su nombre.♥



# Saludable desde el Comienzo



Cómo la alimentación nutre al cuerpo, corazón y mente de tu hijo.



La alimentación es una de las labores más importantes de los padres. Es el modo que tenemos de ayudar a nuestros hijos a que crezcan sanos y fuertes. Pero la hora de comer implica mucho más que la comida. Las comidas y las horas de refrigerio le dan la oportunidad de ayudar a su hijo a:

- Aprender hábitos alimenticios saludables
- Sentirse importante y amado
- Sentirse comprendido y respetado
- Confiar en que los demás se preocupan por él
- Sentirse bien respecto a su cuerpo

Este folleto y otros recursos de ZERO TO THREE están disponibles en [www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)

A continuación encontrará algunas formas de ayudar a que su hijo adquiera hábitos alimenticios saludables:



**1. Recuerde: La hora de comer es mucho más que la comida.** Es un momento para conectarse con su hijo y para apoyarlo en su desarrollo en general. Hable con su hijo durante las comidas y no lo deje solo. Esto ayuda a construir relaciones familiares sólidas.

**2. Cree rutinas en torno a la hora de comer.** Las rutinas hacen que los niños se sientan seguros y amados. También

ayudan a que los niños esperen cada comida. Puede decir una bendición, si ello es parte de su tradición familiar. O compartir algo sobre su día antes de cada comida.

**3. Ofrezca entre 3 y 4 opciones de alimentos saludables en cada comida.** Las investigaciones demuestran que los niños elegirán una dieta saludable cuando se les ofrezca una selección de alimentos saludables.

**4. No obligue a su bebé o niño pequeño a comer.** Esto suele ocasionar que los niños rechacen los alimentos y coman menos.

**5. ¡No se rinda con los nuevos alimentos! La paciencia es elemental.** Puede que deba ofrecer a su hijo un alimento nuevo por lo menos 10 ó 15 veces antes de que lo coma.

**6. Apague el televisor (computadoras, etc.) a la hora de comer.** El televisor puede distraer a sus hijos mientras comen. También priva de tiempo para hablar en familia.

**7. La alimentación saludable y la actividad física van de la mano.** De modo que haga que el movimiento sea parte de la vida familiar cotidiana.



**8. Si usted está preocupado por el peso o nivel de actividad de su hijo, hable con el proveedor de atención médica de su hijo.**

Generosamente patrocinado por MetLife Foundation

Publicado por:



[www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)

Respaldo por:

Academia Americana de Pediatría



DEDICADA A LA SALUD DE TODOS LOS NIÑOS