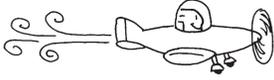


# Early Years

TRABAJANDO JUNTOS PARA UN GRAN COMIENZO

Septiembre de 2018

Mono County Office of Education - Dr. Stacey Adler  
First 5 Mono County



## NOTAS BREVES

### Mis logros

Los niños que tienen buena autoestima suelen establecer relaciones y resolver problemas con más facilidad. Refuerce la confianza en sí misma de su hija exhibiendo sus logros. Se sentirá orgullosa cuando vea en la nevera sus obras de arte o el certificado de que aprendió a nadar.

### Comunicación con los maestros

Comparta información sobre su hijo con su maestra. Podría enviarle una nota diciéndole que le gusta el centro para construir con bloques o que tiene alergias en ciertas estaciones del año. Esta información ayuda a la maestra a conocer mejor a su hijo y mantiene abiertos los canales de comunicación.

### No importa mancharse un poco

Deje que su hija se ponga ropa para ir al colegio o para jugar que no le importe manchar. Evite reprenderla si vuelve a casa un poco desaliñada: ¡eso significa que jugó y que trabajó duro! Los niños suelen explorar y experimentar si no tienen que preocuparse por la limpieza.

### Vale la pena citar

“La imaginación es la cometa que puedes volar a más altura”. *Lauren Bacall*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué no tiene principio ni fin, ni nada en el medio?

**R:** Un donut.



## Entusiasmados por la escuela

Un nuevo curso escolar es emocionante, pero para los niños pequeños también supone algo de incertidumbre. Unas cuantas sencillas estrategias pueden conseguir que su hijo vaya con ganas a clase y se encuentre a gusto en la escuela.

### Despedidas alegres

Es normal que su pequeño (¡y usted!) sientan algo de angustia al separarse. Ponga un tono positivo en la jornada de su hijo diciéndose adiós de manera animada. Por ejemplo, invente un apretón de manos secreto que termine con un abrazo. O bien dele una palmada en alto y dígame “Adiós, granito de arroz”. Él responde: “Te quiero un montón”. También podrían inventarse sus propias rimas con los objetos que quieran.

### El factor amistad

Tener amigos con quienes jugar y trabajar contribuye a que los niños deseen ir al colegio. Imagine que es un compañero de su hijo y dramaticen una situación en la que se empiezan a conocer. Su hijo podría decir: “Hola, me llamo Max. ¿Cómo te llamas tú?” Usted podría responder:



“Hola, Max. Me llamo Mary. ¿Te gusta el fútbol?” Luego apoye el desarrollo de sus amistades organizando reuniones fuera del colegio.

### Conversaciones después de clase

La actitud que usted tenga sobre el colegio es contagiosa. Si le ilusiona que su hijo le hable de su jornada, él verá la clase como una aventura que compartirá con usted. En el auto o en la cena, hágale preguntas que requieran respuestas con más de un sí o un no. *Ejemplos:* “¿Con qué disfrutaste más hoy en el colegio?” o “¿Qué cuento leyó la maestra?”♥

## Sepan lo que les espera

Los niños se sienten más seguros y reaccionan mejor si se preparan por anticipado para los cambios. Ayude a su hija con estos consejos:

- Comuníquese con tiempo a su hija un cambio en el horario. Podría decirle: “La tía Anna te recogerá en la guardería mañana porque yo tengo que quedarme en el trabajo”. Recuérdesele con frecuencia. Por ejemplo, mencione el plan en el desayuno y de nuevo cuando la deje en la escuela.

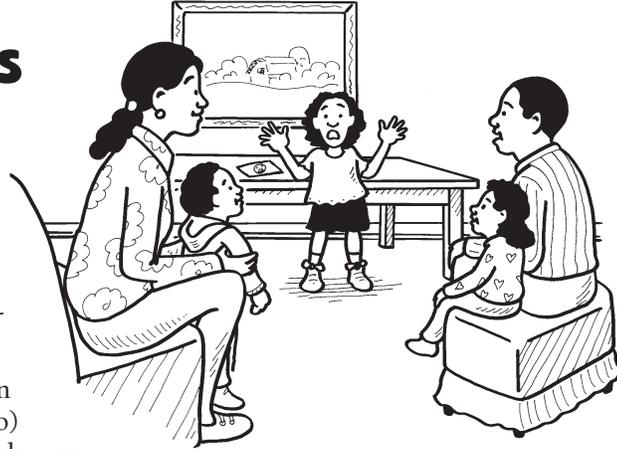
- Para situaciones complejas, como una visita al dentista o un nuevo hermanito, todo le resultará más fácil a su hija si sabe lo que le espera. Jueguen a los dentistas con un animal de peluche como paciente o lean un libro de la biblioteca sobre una bienvenida a un nuevo bebé.♥



# La gestión de las emociones

La expresión adecuada de los sentimientos es una habilidad que los niños aprenden con el tiempo. Esta actividad en familia muestra a su hija cómo los demás gestionan sus emociones y le permite practicar el control de las suyas.

**1. Hagan fichas de emociones.** Escriban 10 emociones (felicidad, enfado, miedo) en otras tantas fichas de cartulina. Dígale a su hija que diseñe un emoji para cada una (por ejemplo



una cara enfurruñada y roja para el enojo). A continuación hablen de cómo podría hacer frente al enfado. Si está enfadada podría respirar profundamente o pedirle ayuda a una persona mayor. Podría dibujar ejemplos en el reverso de las fichas.

**2. Jueguen a las charadas.**

Pongan las fichas boca abajo y saquen una por turnos. Imaginen que sienten la emoción de

su ficha y representenla mientras los demás tratan de adivinar cómo se siente. Si su hija saca “miedo” podría abrir mucho los ojos y cubrirselos con las manos. Quien primero identifique la emoción se encarga de la siguiente.♥

**PGR Descansados y preparados**

**P:** Sé que los niños que duermen lo suficiente van mejor en los estudios. ¿Cuánto sueño necesita mi hijo y cómo puedo lograr que duerma lo necesario?

**R:** Es cierto que a los niños que descansan bien les resulta más fácil concentrarse y recordar ma-



terial nuevo. Los expertos dicen que los niños de 3 a 5 años de edad necesitan entre 10 y 13 horas de sueño cada noche.

Procure que su hijo entienda cuándo es hora de acostarse. Use con él un reloj y cuenten hacia atrás desde la hora en la que necesita despertarse. Por ejemplo, contar hacia atrás 10 horas desde las 7 de la mañana da las 9 como hora de irse a la cama.

Tengan hábitos constantes por la noche. *Ejemplo:* Bañarse, lavarse los dientes, escuchar un cuento, ser arropado en la cama. Los hábitos regulares proporcionan pistas que facilitarán que su hijo se duerma.

*Consejo:* Si su hijo da la impresión de estar cansado por la mañana, ajuste la hora de acostarse (quizá adelantándola 10 minutos cada noche) hasta que encuentren la que les vaya bien.♥

**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  
800-394-5052 • rfcustomer@wolterskluwer.com  
www.rfeonline.com  
ISSN 1540-5575



**DE PADRE A PADRE**

## Juegos de escucha

Cuando la maestra de mi hijo me dijo que Alejandro necesitaba practica para escuchar en clase me explicó que la mejor forma de que aprenda es mediante el juego. Me sugirió unos juegos para casa.

En un juego, la primera persona susurra una palabra o una frase al oído de otro jugador y esa persona “la pasa”. Si alguien no escucha con atención, ¡los elefantes pueden convertirse en sellos alucinantes!

También jugamos a un juego en el que yo palmeo un ritmo y Alejandro escucha. Después copia lo que he hecho. Si lo hace bien, él palmea otro ritmo para que lo copie yo.

Nuestro juego favorito es el juego de cantar. Uno de nosotros canta una canción y se detiene al azar (“Estrellita, dónde...”). El otro empieza a cantar la siguiente parte (“...estás, me pregunto...”). Hacemos esto una y otra vez intentando cantar la canción sin demasiados trompicones.

Alejandro escucha mucho mejor ahora. ¡Nunca se me hubiera ocurrido que conseguir que mi hijo escuchara fuera tan divertido!♥



**RINCÓN DE ACTIVIDAD**

## Cosas que se mueven

¡Zip! ¡Zum!  
¡Brum brum!

Es divertido jugar con vehículos de juguete. Amplíe el conocimiento que su hija tiene del transporte con estas ideas.

● **Organicen un desfile.** En primer lugar dígale a su hija que organice sus vehículos según su tipo (de tierra, aire o agua). A continuación puede rodar, volar o navegar sus vehículos por la habitación. *Idea:* Piensen en otros vehículos de

cada tipo que no tenga a mano, como el metro (tierra), un helicóptero (aire) y una canoa (agua).

● **Celebren un concurso.** Exploren la fuerza y el movimiento “conduciendo” vehículos de juguete. Cada uno de ustedes tiene que elegir uno que tenga ruedas. Empujen sus vehículos por el suelo y vean cuál se desplaza más lejos. Jueguen de nuevo y traten de que lleguen aún más lejos. Su hija verá que la clave reside en empujar con más fuerza.♥

