

¡Su papel es muy importante!

Como padre (o cuidador de niños), USTED es el primer maestro y el maestro más importante de su niño. Puede apoyar a su niño enseñándole que el aprendizaje puede ser divertido. Al seguir los intereses de su niño a un ritmo natural, puede promover una infancia llena y feliz además del éxito en la escuela.

Mire y aprenda

Cada niño tiene sus propios intereses, destrezas y capacidad de concentración. Trate de observar el comportamiento de su niño, notando tareas o intereses nuevos que puedan presentar buenas oportunidades para sentarse con su niño. Preste atención a lo que su niño elija hacer con más frecuencia y encuentre maneras de integrar nuevas tareas en algo que él/ella ya hace bien. Cuando siga el ritmo de su niño, será más fácil saber cuándo es hora para una nueva tarea o para un descanso.

Haga tiempo para estar juntos

Sus días son ocupados, pero hay maneras de enseñarle a su niño que él/ella es importante para Ud. Es una buena idea hacer las cosas, como la hora de comer y la hora de acostarse, a la misma hora todos los días para que su niño pueda anticipar lo que va a pasar. Su niño se disfrutará de cualquier tiempo durante el cual Ud. pueda darle toda su atención, aunque sea un tiempo corto. Si se le pide jugar mientras Ud. está demasiado ocupado, dele a su niño otra hora cuando sí podrá jugar y dele algunas opciones de otras cosas que puede hacer por el momento. Asegúrese de cumplir con su promesa de jugar más tarde.

Guíe mostrando

A los niños les gusta hacer las mismas cosas que ven hacer los niños más grandes o los adultos. Haga que las actividades educativas sean parte de la cultura de su hogar. Lea por su propio placer y guarde libros, revistas o periódicos en su hogar para demostrar a su niño que la lectura es importante para Ud. Asista a eventos culturales o clases para adultos en bibliotecas locales, museos y parques— muchos se ofrecen sin cargo o por un cargo mínimo.

Sea práctico

Algunos padres se sienten presionados para que sus niños sean los mejores en todo. Asegúrese de mostrar amor y cariño por su niño frecuentemente y sin ninguna razón especial. Intente evitar de comparar a su niño con otros niños, incluyendo los otros niños de su familia. Recuerde que todos tipos de destrezas tienen valor, no solamente el rendimiento académico o el desempeño atlético. Los niños pequeños están aprendiendo todo el tiempo, y las habilidades sociales y las habilidades prácticas para la vida son muy útiles. Enseñarle a su niño cómo divertirse y cómo descansar también puede servirle bien.

Ayúdele a ser independiente

Muchas veces los niños pueden hacer mucho más que lo que se les espera. Anime a su niño a desear hacer las cosas por sí sólo. A menudo esto quiere decir involucrar a su niño en las actividades diarias de la familia. A lo mejor él/ella puede ayudar con las tareas de la casa, como poner los platos en un estante bajo. Aun si las tareas no se hacen perfectamente (o rápidamente), su niño se sentirá orgulloso de haber podido ayudar. Una vez que su niño haya escogido una tarea, dele el tiempo suficiente para hacerla bien antes de cambiar a una nueva tarea.

El espacio de su niño

Tener menos cosas en un espacio puede ayudar a un niño pequeño a prestar atención, mientras que un espacio con muchos juguetes o libros puede ser demasiado emocionante. Use estantes bajos con unos pocos juguetes o libros a la vez, y cámbielos por otros juguetes y libros cuando su niño está listo para algo nuevo. Dedique un estante bajo a crayones, papel u otras cosas que su niño puede usar con o sin Ud. Cuando sea posible, provea muebles del tamaño para niños y otras cosas pequeñas como tijeras especiales para niños y pequeños platos y tazas. A menudo los niños prefieren objetos auténticos, como cucharas de madera y tazones como los que usan los adultos, en vez de versiones de juguete hechas de plástico.

Siga intentando

No se preocupe por pequeños contratiempos ni se sorprenda cuando una actividad o cosa que a su niño le encantó un día no le interesa al día siguiente. Su niño siempre está descubriendo nuevas ideas y nuevos talentos. Recuerde que la repetición es útil para los niños pequeños; no necesita encontrar un lugar nuevo adonde visitar cada semana ni leer un cuento nuevo cada noche. Repetir las instrucciones y tomar pasos pequeños al aprender una tarea nueva es normal. Si Ud. o su niño se siente frustrado, deje la tarea por un tiempo u ofrezca premios que no sean comida en recompensa por haberla intentado. Mientras su niño aprende, esté atento a las actividades que a él/ella le gustan y que hace bien. Sus elogios ayudarán a su niño a seguir intentando hasta que tenga éxito.

Diviértase

Muéstrele a su niño que Ud. está feliz cuando él/ella hace algo bien, y sea positivo aun cuando necesita corregir un error (¡o limpiar un desorden!). La manera en que su niño hace una tarea y la opinión de su niño sobre qué es una tarea “bien hecha” puede ser diferente de lo que piensa Ud. Déjele a su niño mucho tiempo y espacio para aprender por ensayo y error. Encuentre maneras de jugar con su niño que a Ud. también le gusten. Ya sea que estén jugando para enseñarle algo a su niño o simplemente para divertirse, deje de jugar antes de que Ud. o su niño estén demasiado cansados o aburridos. Si el fin de la actividad es todavía divertido, su niño esperará con anticipación la próxima oportunidad de jugar.

Las páginas siguientes proveen ideas para juegos y actividades que puede compartir con su niño de edad preescolar o en kindergarten. Recursos y referencias están incluidos al final de cada sección. También puede consultar <http://www.familyeducation.com/home/>, una red en línea de recursos educativos para los padres, maestros y niños de todas edades.



DESARROLLAR HABILIDADES LINGÜÍSTICAS

Poder percibir, producir y usar palabras para comprender y comunicar con los demás es esencial para que los niños se lleven bien con otros y aprendan a leer y escribir. Los niños desarrollan las habilidades lingüísticas oyendo, viendo, haciendo y repitiendo.

- **Lean juntos todos los días.** Hable de los dibujos y pídale a su niño que le diga qué está pasando. Vayan a la biblioteca juntos para sacar libros. La mayoría de las bibliotecas también ofrecen lectura de cuentos, gratis para todos.
- **Cante canciones sencillas o recite poesía infantil.** Una vez que su niño aprenda bien una canción o poema, sorpréndale con cambios chistosos (por ejemplo, la vaca gruñe y el cerdo dice “miau”).
- **Invente una historia** o actúe tareas comunes con su niño (por ejemplo, cocinar comida, ir al médico). Use títeres, muñecas y otros juguetes como accesorios para hacer la actividad más divertida. Pueden hacer un libro que cuenta la historia, o si tiene una videocámara, pueden filmar una película de la historia.
- **Hable de actividades diarias** mientras ocurren, como los pasos para preparar el desayuno por la mañana (por ejemplo, “Primero agarramos un tazón, luego agarramos los cereales”). Dondequiera que vaya con su niño, describa los olores, los sonidos, la gente y las cosas que ven.
- **Desarrolle el lenguaje de su niño** contestándole con una frase bien formada que incluya una nueva palabra o idea. Por ejemplo, si su niño dice, “Camión roto”, Ud. pudiera responder diciendo, “El camión está roto. Necesita una rueda nueva”.
- **Juegue juegos con sonidos y palabras**, como palmotear para marcar las sílabas de las palabras, encontrar un objeto que empieza con cierto sonido o letra, y jugar juegos sobre las palabras opuestas (por ejemplo, “La sopa está caliente pero el hielo es _____”).
- **Demuestre que las palabras impresas tienen significado** mostrando ejemplos en lugares que no sean libros, como señales en su calle y objetos en la casa como cajas de comida.
- **En la bañera usando letras de gomaespuma**, anime a su niño a arreglar las letras en el lado de la bañera para inventar palabras o deletrear un nombre. No importe lo que deletree, intente pronunciarlo, ¡aunque sea sin sentido!
- **Anime a su niño a usar cualquier idioma** que escucha a menudo. Los cerebros de los niños pequeños pueden entender más de un idioma.



Recursos

<http://www.asha.org/public/speech/development/chart.htm?LangType=1034> (en español)

<http://www.asha.org/public/speech/development/parent-stim-activities.htm>

La Asociación Americana del Habla, el Lenguaje y la Audición (American Speech-Language-Hearing Association) ofrece información acerca de las edades promedio cuando la mayoría de los niños que hablan un idioma pueden hacer ciertas cosas. El sitio provee una tabla que indica qué su niño debería poder hacer e ideas para actividades que pueden ayudarle a mejorar sus habilidades.

<http://www.readingrockets.org/article/7833>

<http://www.readingrockets.org/spanish> (en español)

El sitio de Reading Rockets provee consejos para los padres de niños de edad preescolar, incluyendo consejos en idiomas que no sean inglés. Reading Rockets es una iniciativa educativa de WETA, el canal de televisión pública y la estación de radio pública más populares de Washington, D.C., y es financiado por una subvención del Departamento de Educación de E.U., Oficina de Programas para la Educación Especial.

<http://www.bobbooks.com/espanol.php> (en español)

Como sólo aparecen cuatro letras en el nivel más básico de Bob Books®, su niño puede pronunciar todas las palabras y leer el libro entero por sí solo, aumentando su autoconfianza.

<http://www.ldonline.org/article/6313>

La Asociación para los Problemas de Aprendizaje de América (Learning Disabilities Association of America) ha publicado una lista, disponible en línea, de los indicadores del desarrollo del habla y del lenguaje de los niños a diferentes edades.

<http://literacynetwork.verizon.org/tln/31days>

Treinta y uno actividades divertidas para hacer con su niño (de edad entre 3 y 5 años) para desarrollar su capacidad de lectoescritura.

<http://fun.familyeducation.com/preschool/extracurricular-activities/33392.html?detoured=1>

La Red de Educación para Familias (Family Education Network) comparte ideas para actividades que puede hacer con su niño de edad preescolar para desarrollar sus habilidades del aprendizaje.

<http://www.storylineonline.net/>

Este programa de video en línea presenta miembros del Sindicato de Actores de la Pantalla (Screen Actors Guild) leyendo libros infantiles.

<http://pbskids.org/read>

El programa Ready to Learn (Listos para Aprender) de PBS.



DESARROLLAR HABILIDADES CONCEPTUALES



Aprender conceptos básicos como colores, tamaños, formas y números les ayuda a los niños a entender nuevas palabras e ideas. También permite a los niños a describir lo que ven o lo que quieren.

- **Nombre las partes del cuerpo** mientras baña a su niño, o pídale a su niño que muestre con su dedo dónde están varias partes del cuerpo de una muñeca o un animal de peluche. Aun los niños muy pequeños pueden aprender la canción "Cabeza, hombros, piernas, pies" rápidamente.
- **Juegue "Igual y diferente"** usando imágenes de revistas, juguetes pequeños y otros objetos, como cartas o naipes para juegos de emparejar. Empiece con dos montones de imágenes u objetos y empareje los que son iguales (por ejemplo, dos botes, dos monedas de un centavo, dos reinas) o empareje los objetos que frecuentemente van juntos (por ejemplo, un zapato con un calcetín, un tenedor con un cuchillo, la sal con la pimienta).
- **Practique el contar** haciendo que el contar sea parte de su rutina diaria. Juegue a "Simón dice" y pídale a los niños que "Salten dos veces" o "Muevan el dedo cuatro veces" o "Pestañeen una vez". En el carro o el autobús, cuente los tipos de cosas que ven por la ventana para enseñar la idea de que un número representa cierta cantidad. Podría contar carros de cierto color o modelo, el número de semáforos que ven, etc.
- **Nombre los colores** de juguetes o camisas preferidas de su niño para ayudarlo a aprender los colores que ve a menudo. Objetos comunes de la casa, como calcetines o libros, pueden ser clasificados o arreglados por color. Haga un juego de buscar ciertos colores y pídale a su niño que encuentre objetos que sean del color que Ud. nombre.
- **Compare las formas y los tamaños** de objetos comunes, o invente un juego de adivinanzas: "¿Cuál es más grande, una pasa de uva o una manzana?" Haga un juego de nombrar el objeto que no pertenece al grupo enseñándole a su niño tres objetos pequeños que se ven iguales y uno más grande. Pídale a su niño que encuentre todas las cosas en la casa que tienen la forma de un círculo, cuadrado, diamante, etc.
- **Juegos de memoria** son divertidos para los niños. Coloque varios objetos en una bandeja y muéstrelos a su niño por cinco segundos. Entonces, pídale a su niño que se tape los ojos y mientras lo hace quite uno de los objetos. Pregúntele a su niño cuál fue el objeto que quitó.

Recursos

Juguetes: Juegos de bingo o lotería, juegos de cartas o naipes sencillos como "Pesca".

Muchos juegos de mesa y juegos digitales requieren habilidades de memoria y de emparejar. Busque temas o dibujos que pueden atraer la atención de su niño (por ejemplo, animales o un personaje particular de los dibujos animados o caricaturas).

<http://www.minimops.com/>

Este sitio gratuito provee juegos y actividades para niños entre 2 y 5 años de edad.

<http://www.fisher-price.com/usp/playtime/default.asp> (en español)

El sitio de Internet de esta empresa fabricante de juguetes incluye una sección con juegos en línea diseñados para los bebés, los niños pequeños y los de edad preescolar.

<http://www.sesamestreet.org/games>

Con personajes populares de Sesame Street®, estos juegos de computadora gratuitos demuestran a los niños cómo clasificar cosas, contar, juntar las cosas que son iguales, y más.

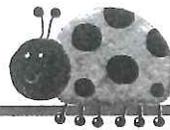
<http://pbskids.org/>

<http://pbskids.org/mayaandmiguel/espanol/games/index.html> (en español)

Personajes incluyendo Curious George®, Sid the Science Kid™ y Clifford the Big Red Dog™ demuestran a los niños cómo organizar, contar, juntar las cosas que son iguales, etc.



DESARROLLAR HABILIDADES MOTORAS



Promover las habilidades de los músculos grandes, las habilidades de los músculos pequeños y las habilidades que dependen de la función conjunta de los ojos y las manos le dará a su niño confianza y le ayudará a desarrollar la independencia.

Actividades para los músculos grandes

Fortalecer los músculos grandes es importante para el equilibrio, la coordinación y la postura de los niños, además de ayudarles a desarrollar otras destrezas como la escritura. Algunas actividades para fortalecer los músculos grandes son:

- **Caminar** adelante, al lado, hacia atrás y marchar.
- **Juegos de balance**, como caminar sobre una cuerda o pedazo de cinta en el suelo, o si están afuera, caminar por el largo de una grieta en la acera o por el borde de la acera. Además, practique el caminar sobre superficies irregulares (por ejemplo, arena, piedras, almohadas/cojines en el suelo).
- **Juegos de dar patadas, rebotar, lanzar y pescar** con objetos de tamaños y pesos diferentes (por ejemplo, bolsitas, balones de playa, pelotas de fútbol). Invente juegos de lanzar pelotas o bolsitas para que caigan dentro de un contenedor vacío, o juegue al fútbol o al básquetbol sin llevar la puntuación.

- **Juegos de saltar**, como jugar a la rayuela o saltar a la cuerda. Juegue juegos de imitación brincando de un solo pie o dando saltitos.
- **Jugar en los columpios, las resbaladillas y los juegos para escalar** en un parque o patio de recreo.
- **Montar en bicicletas, triciclos, patinetes** u otros juegos para montar.
- **Jalar o empujar** carritos, carretas y vagones.
- **Construir una ruta y jugar una carrera** utilizando objetos comunes (por ejemplo, ir a gatas debajo de sillas y mesas, saltar sobre una torre de libros, caminar sobre líneas torcidas, navegar entre juguetes en el suelo).
- **Bailar** u otro tipo de movimiento libre siguiendo música/canciones.

Actividades para los músculos pequeños

Tener dedos, muñecas y manos fuertes, hábiles y coordinados ayuda con muchas tareas diarias, como vestirse, comer y escribir. Algunas actividades para fortalecer los músculos pequeños son:

- **Moldear la plastilina**, apretándola y usándola para formar objetos o animales.
- **Construir con bloques** de todos tamaños, formas y texturas. Use los rompecabezas y las "pilas de aritos" (juguetes con aros

de diferentes tamaños que se pueden amontonar) para practicar la construcción.

- **Meter objetos pequeños dentro de contenedores**, como meter las tapas de botellas de plástico dentro de un agujero pequeño en una caja. Siempre vigile a su niño mientras esté jugando con objetos pequeños.
- **Ensartar o enhebrar** cuentas, pedacitos de cereales o macarrones en cuerdas o limpiapiipas.
- **Dibujar y colorear** usando crayones, lápices de colores, marcadores, tiza, etc. ¡Crayones diseñados para usarse en la bañera hacen que la hora de bañarse sea divertida y educativa!
- **Cortar** formas o dibujos de catálogos o revistas viejas. Use perforadoras de diferentes formas para hacer diseños.
- **Jugar con juguetes** que permitan a su niño practicar acciones como girar diales, retorcer tapas, darles cuerda a llaves o jalar cuerdas.
- **Vestir las muñecas o los animales de peluche**, especialmente usando ropa con cremalleras (zípers), botones o broches.
- **Tareas comunes**, como usar un pulverizador a gatillo para regar las plantas, cerrar la cremallera de una bolsa de plástico resellable o estrujar una esponja llena de agua.



Recursos

<http://www.healthychildren.org>

HealthyChildren.org es un sitio de Internet sobre la crianza de los niños, creado por pediatras usando información de las publicaciones de la Academia Americana de Pediatría y otros recursos sobre la salud de los niños.

<http://www.gameskidsplay.net>

Esta lista de juegos infantiles incluye las reglas de numerosos juegos para el parque o patio de recreo, además de versos para saltar a la cuerda.

<http://www.serve.gov/rlm.asp>

Let's Read. Let's Move. (Vamos a leer. Vamos a movernos.) Este sitio fue creado para combatir la obesidad infantil y la pérdida de la habilidad lectora durante el verano involucrando a los jóvenes en actividades físicas y promoviendo la lectura durante el verano. Es desarrollado por la Corporación para el Servicio Nacional y Comunitario en colaboración con la Primera Dama Michelle Obama, el Departamento de Educación de E.U., el Departamento del Interior de E.U., el Departamento de Salud y Servicios Humanos de E.U., el Departamento de Agricultura de E.U. y el Instituto de Museos y Bibliotecas.

<http://www.zerotothree.org/child-development>

ZERO TO THREE es una organización nacional sin fines de lucro que provee información y apoyo a los profesionales, los diseñadores de políticas y los padres para mejorar la vida de los bebés y los niños pequeños.

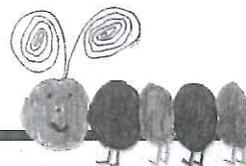
http://donnayoung.org/penmanship/lk_1.htm

Este sitio ofrece ejercicios gratuitos que se pueden imprimir para practicar la escritura a mano (por ejemplo, como formar las letras y los números).

<http://www.do2learn.com/activities/artprojects/howtodraw/index.htm>

Este sitio provee instrucciones gratuitas para dibujar figuras básicas como las de un perro, una persona, una flor, una casa, etc., siguiendo unos pasos sencillos.

DESARROLLAR HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES



Entender sus propios sentimientos les ayuda a los niños a saber cómo expresarse y cómo comportarse en situaciones difíciles. Entender los sentimientos de los demás les ayuda a los niños a formar amistades fuertes y aprender la equidad y la compasión.

- **Establezca metas prácticas** para el desarrollo de habilidades sociales de su niño. Limite el número de peticiones que haga y sea claro cuando le pide a su niño que actúe de una manera diferente. Por ejemplo, pedirle a un niño que se quede tranquilo y no se mueva es diferente que pedirle que sea bueno. Planee los eventos sociales para los tiempos del día favorables para su niño, y no deje que sean demasiado largos. Un niño que tiene hambre o sueño puede comportarse mal en una nueva situación que normalmente sería divertida. Diga claramente qué pasará si las reglas no se siguen, y siempre ejecute las consecuencias que ha especificado.
- **Establezca rutinas diarias** para ayudarle a su niño a aprender el orden y la estructura. Por ejemplo, una rutina diaria podría incluir actividades como escoger una camisa, vestirse, desayunar y cepillarse los dientes a la misma hora cada mañana. Cuando su niño termina tareas y rutinas sin distraerse, dé muchos elogios.
- **Demuestre buen comportamiento** en situaciones cuando su niño tiene que ser cortés, honesto, o equivocarse sin enojarse. Hable con su niño acerca de diferentes tipos de sentimientos y

demuestre cómo tratar a los demás de una manera cariñosa. Por ejemplo, niños pequeños aprenden rápidamente a ofrecerle a una persona que está llorando un pañuelo o un abrazo. Recuérdele a su niño frecuentemente de palabras corteses que puede usar, como "Perdón" o "Lo siento" o "¿Estás bien?" Practique cómo esperar hasta que la otra persona termine de hablar durante una conversación y cómo rehusar de una manera cortés el pedido de un amigo. Si su niño se enoja o hace un berrinche, trate de mantener la calma. Un padre que se enoja durante un berrinche sólo reforzará el mal comportamiento. Sin enojarse, dígame a su niño que pida lo que quiere sin llorar ni lloriquear. Otro plan que puede ser útil es usar un "tiempo fuera", explicando con calma a su niño que él/ella tiene que decidir cuándo se siente listo para salir del tiempo fuera.

- **Deje que su niño preste atención a una cosa a la vez.** A menudo los juguetes o actividades que los niños escogen les dan la oportunidad de practicar una nueva destreza a su propio ritmo y de su propia manera. Haga tiempo para jugar con su niño. Ud. puede jugar el papel de un paciente para el doctor o de un cliente en un restaurante. No se sorprenda si su niño frecuentemente escoge la misma actividad o juguete, o si se concentra en hacer una cosa por más tiempo de lo anticipado. Su niño cambiará a la siguiente actividad en el momento oportuno.

- **Anime a su niño a jugar con otros niños.** Aprenderá a mostrar sus sentimientos, respetar a otros compartiendo cosas y esperando que sea su turno, y cómo llevarse bien con nueva gente. Cuando los niños son muy jóvenes, invite a uno o dos otros niños de la misma edad a jugar en su casa.
- **Ayuda el pensamiento independiente** siguiendo el curso de los juegos imaginativos de su niño. Los juegos creados de la imaginación de su niño son la primera expresión de sus ideas originales, y es importante mostrar que Ud. valora esas ideas. Fomente la creatividad de su niño siguiéndole la corriente aun cuando se siente ridículo. Provea ropa para disfrazarse, objetos de la cocina (verdaderos o juguetes), o títeres para los juegos creativos. Ofrezcale a su niño papel en blanco en vez de libros de colorear. Pídale a su niño que describa las cosas que le gustan o no le gustan y que explique por qué. Empiece un álbum de recortes en donde su niño puede guardar los dibujos o recuerdos que son importantes para él/ella. Este álbum puede convertirse en un diario cuando su niño es más grande.

Recursos

<http://www.brightfutures.org/mentalhealth/pdf/tools.html#families>

La sección sobre la infancia temprana en este juego de herramientas para la salud mental, creado por la iniciativa Bright Futures (Futuros Brillantes) de la Universidad de Georgetown, incluye artículos y actividades relacionados con los temores, el sueño, cómo poner límites, cómo crear "tiempo especial" con su niño, el comportamiento, la comunicación, la interacción de los hermanos y los tiempos fuera.

<http://www.freespirit.com>

La casa editorial Free Spirit Publishing ofrece libros para niños y padres sobre las necesidades socio-emocionales de los niños.

Si necesita más ideas, considere hablar con otras personas que actúan en el beneficio de los niños pequeños, como los coordinadores de programas educativos para la infancia temprana, otros padres, su doctor, un trabajador social, los bibliotecarios (especialmente aquellos que organizan actividades para niños de edad preescolar) y los maestros o asistentes de guarderías infantiles, si Ud. los conoce en su barrio o en su iglesia.

PEARSON

Pearson Executive Office 5601 Green Valley Drive Bloomington, MN 55437 800.627.7271 www.PsychCorp.com

Derechos de autor © 2011 NCS Pearson, Inc. Todos los derechos reservados. **Advertencia:** Ninguna parte de esta publicación se puede reproducir ni transmitir en ninguna forma o por ningún medio electrónico o mecánico incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier sistema para almacenar y recuperar información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Pearson, el logotipo **PSI**, **PsychCorp** y **DIAL** son marcas registradas en E.U. y/o en otros países de Pearson Education, Inc., o su afiliado(s). **Bob Books** es una marca registrada de Bob Books Publications, LLC. **Clifford the Big Red Dog** es una marca registrada de Norman Bridwell. **Curious George** es una marca registrada de Houghton Mifflin Company. **Sesame Street** es una marca registrada de Sesame Workshop. **Sid the Science Kid** es una marca registrada de The Jim Henson Company.

Impreso en los Estados Unidos de América.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 A B C D E



DESARROLLAR HABILIDADES DE AUTOAYUDA



Los niños, igual que los adultos, quieren ser independientes. Desarrollar las habilidades para hacer tareas comunes, como vestirse, arreglarse y hacer tareas de la casa, le ayudará a su niño a sentirse importante y tener la autoconfianza para intentar cosas nuevas.

- **Establezca rutinas diarias** para que su niño aprenda que ciertas tareas vienen antes de otras, como lavarse las manos antes de cocinar o comer, y cepillarse los dientes antes de acostarse.
- **Divida las tareas en pasos pequeños** con instrucciones claras y cortas (por ejemplo, para lavarse las manos: mojar las manos, usar jabón, lavar ambos lados de cada mano, enjuagar y secar las manos).
- **Demuestre cómo hacer una tarea** muchas veces antes de pedirle a su niño que intente hacerla solo. Describa lo que Ud. está haciendo mientras hace cada paso.
- **Deje mucho tiempo para practicar** una destreza nueva. Elogie a su niño tanto por intentar una tarea nueva como por completarla.
- **Trabajen juntos como familia** para completar las tareas de la casa. Enseñarle a su niño a una edad temprana a ayudar con estas tareas lo preparará para convertirse en un adulto servicial y responsable.
- **Explique las reglas de seguridad** y asegure que su niño esté atento de cosas peligrosas en su hogar (por ejemplo, no tocar los diales o botones de la estufa). Enseñe a su niño su nombre completo, número de teléfono, dirección, y cómo y cuándo llamar al 911.
- **Haga una "gráfica de tareas"** y use pegatinas para mantener un registro de las tareas que su niño hace (por ejemplo, vestirse, guardar juguetes, lavarse las manos sin que nadie se lo recuerde). Ofrezca premios por hacer cierta cantidad de tareas. Utilizar tal sistema puede promover la autoestima y la independencia.



Recursos

http://kidshealth.org/parent/centers/spanish_center_esp.html (en español)

Este sitio provee artículos sobre la salud, el desarrollo y el comportamiento de los niños.

<http://ada.org/3230.aspx>

La Asociación Dental Americana (American Dental Association) ofrece videos para niños sobre cómo cepillarse los dientes.

http://healthymeals.nal.usda.gov/nal_display/index.php?info_center=14&tax_level=2&tax_subject=231&topic_id=1196

Este sitio del Departamento de Agricultura de E.U. incluye juegos y actividades diseñados para niños sobre la seguridad alimentaria.

<http://www.freeprintablebehaviorcharts.com>

Además de gráficas de tareas gratuitas que incluyen personajes populares y que se pueden imprimir, este sitio ofrece recursos sobre el manejo del comportamiento para padres y maestros.