

# Early Years

TRABAJANDO JUNTOS PARA UN GRAN COMIENZO

Enero de 2019



Douglas-Cherokee Head Start

For additional parent resources: [www.dceaheadstart.org](http://www.dceaheadstart.org)

## NOTAS BREVES

### Soy curiosa...

Los niños curiosos aprenden con entusiasmo. Apoye las ganas de descubrir en su hija preguntándose en voz alta por cosas de todos los días. Si le gusta ver el camión de la basura, por ejemplo, pregúntele: “¿Dónde crees que termina la basura?” Lleven la basura un día al vertedero para que pueda hallar la respuesta por sí misma.

### Descanso para los padres

Ser padres es un trabajo a tiempo completo y, como en cualquier otro trabajo, está permitido tomarse descansos. Lo cierto es que los niños prosperan cuando sus padres están relajados y felices. Permítase pasar algunos momentos sin niños haciendo cosas sólo para usted como tomar café con un amigo, disfrutar de su pasatiempo favorito o darse un baño caliente.

### Protección contra la droga

Nunca es demasiado temprano para hablarle a su hijo de las drogas. Aproveche cualquier situación en la que necesite medicinas para enseñarle. Explíquelo para qué sirve (“Esta medicina te bajará la fiebre”). Deje que vea con qué atención lee usted la etiqueta y mide la cantidad justa. *Nota:* Guarden todos los medicamentos en un armario cerrado.

### Vale la pena citar

“Entre las cosas que puede dar y seguir conservando están su palabra, una sonrisa y un corazón agradecido”. Zig Ziglar

### Simplemente cómico

**Mamá:** ¿Por qué corres alrededor de la cama?

**Trevor:** ¡Trato de recuperar el sueño!



## Un poco de bondad

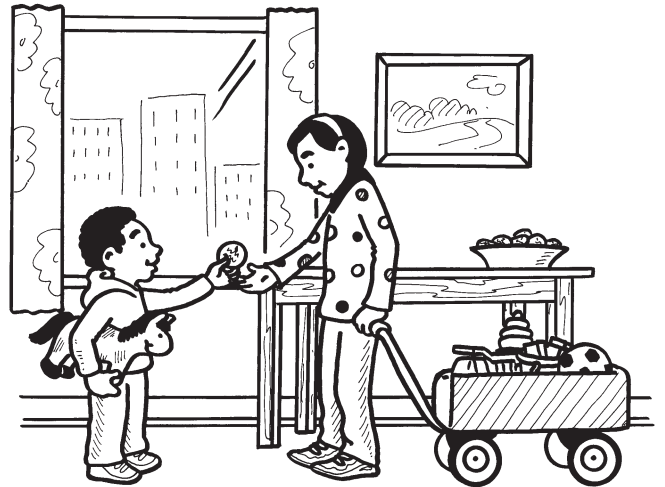
Una buena acción que haga su hijo puede convertirse en más actos bondadosos si usted lo alienta un poquito. Anímelo a que vea la bondad y la transmita con estas ideas.

### Repartan botones

Acostúmbrense a reconocer las buenas acciones que haga su familia. Ayude a su hijo a recortar círculos de papel y escriban “¡Fui bondadoso!” en cada uno de ellos. Guarden los botones en un tazón y cuando alguien vea a otro miembro de la familia mostrando bondad, denle un botón a esa persona. Su hijo podría darle un botón a su hermana mayor por compartir con él su juguete favorito.

### Cuenten cuentos

Inventen historias que podrían inspirar a su hijo a ser amable. Empiecen con un problema. “Había una vez un niño pequeño que perdió su pala en el arenero”. Luego su hijo piensa en un acto bondadoso y lo añade a la historia. *Ejemplo:* “Dejé de jugar y le ayudé a



buscarla”. Añadan detalles a la historia hasta resolver el problema.

### Repártanla

Dígale a su hijo que los dos son “embajadores” de bondad y que su trabajo es hallar modos de ser bondadosos. Acuerden una señal (mover los dedos, dar el visto bueno con los pulgares) cuando vean una oportunidad. Quizá usted haga la señal cuando observe que se le cayó la lista de la compra a una compradora y su hijo la recogió.♥

## Por encima, por debajo y a través

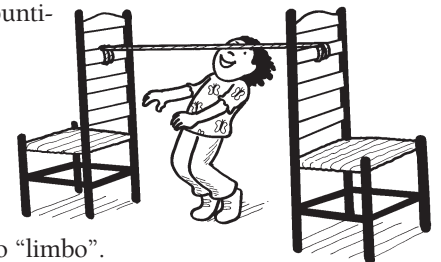
Haga con su hija un circuito de obstáculos en casa. Desarrollará las habilidades motoras gruesas al saltar, arrastrarse y andar de puntillas. He aquí cómo:

- Coloquen tubos de toallas de papel en el suelo como si fueran peldaños de una escalera: son los “obstáculos” que saltará su hija.

- Conecten dos sillas con un cordón, a mayor o menor altura. Su hija podría pasar por encima o pasar por debajo del cordón a lo “limbo”.

- Pongan cinta de pintor o cinta de enmascarar en el suelo haciendo zigzag. Dígale a su hija que pase de puntillas por la “barra de equilibrio”.

- Esparzan platos de papel en el piso, asegúrenlos en su lugar con cinta y que su hija salte de un “nenúfar” a otro.♥



# ABC con juegos de cartas

¡Aprender el abecedario es divertido! Escriba cada letra (en mayúscula y minúscula) en una ficha de cartulina y juegue con su hija a estos juegos con los que practicará el reconocimiento del abecé.

**Robo de animales.** Dígale a su hija que dibuje animales en cinco fichas de cartulina. Barajen las fichas de las letras minúsculas con las fichas de los animales. Luego pónganlas boca abajo en filas y descubran una carta por turnos. Si les sale una letra, díganla correctamente y guárdense la carta. Pero si les sale un animal, hagan el sonido del animal y roben una carta del otro jugador. Gana quien recoja más cartas. Jueguen de nuevo con las mayúsculas.



persona apague la música se quedan las dos cartas. Cuando se terminen todas las cartas, gana quien tenga más.♥



## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Globo de nieve

Este globo de nieve permite que su hijo explore la química.

**Materiales:** frasco transparente con tapa, animales pequeños de plástico u otros juguetes, pegamento, alcohol de frotar, purpurina, aceite vegetal

Ayude a su hijo a que pegue los juguetes al fondo del frasco para diseñar una escena invernal. A continuación llenen  $\frac{1}{4}$  del frasco con alcohol de frotar y que él espolvoree “nieve” (purpurina). Dígale que vierta aceite para llenar el frasco. A continuación puede asegurar la tapa, agitar el frasco y ponerlo en la mesa.



¡Nieva en el frasco! Al agitar el frasco el aceite se desintegra en gotitas diminutas. Las gotas y la purpurina caen al fondo del frasco porque son más densas: sus partículas están más apretadas que las del alcohol.♥

### 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 • rfeustomer@wolterskluwer.com  
www.rfeonline.com  
ISSN 1540-5575

## Listos para el jardín de infancia

**P:** Mi hija está en el preescolar y recibí un aviso sobre su matrícula para el kínder. ¿Cómo puedo prepararla en casa para la escuela primaria?

**R:** En el preescolar su hija aprende muchas de las habilidades que la preparan para lo que necesitará, como llevarse bien con otras personas, expresar sus emociones de forma adecuada y escuchar y seguir instrucciones.

Cerciórese en casa de que su hija dispone de habilidades básicas de autoayuda. Por ejemplo, tendrá que valerse con independencia en el baño. Si usa una mochila, practiquen cómo ponérsela y quitársela, así como abrir y cerrar la cremallera. Podría también practicar habilidades que necesitará en el comedor escolar, por ejemplo llevar la bandeja con la comida y abrir su cartón de leche. Y si su hija todavía se echa la siesta, acostúmbrela gradualmente a estar despierta todo el día acortando sus siestas. Podría decirle que se acueste más temprano para que se vaya adaptando.

Finalmente, durante la matrícula, entérese de eventos importantes como la jornada de puertas abiertas o los programas de preparación al kínder.♥



## Controlar la ansiedad

Los pequeños tienen una gran imaginación y a veces eso puede producirles preocupaciones. Estas sugerencias ayudarán a su hijo a hacer frente a situaciones que le provocan ansiedad.

● **Acepte sus sentimientos.** Las preocupaciones de su hijo son reales para él aunque a usted le parezcan cosa de poco. En lugar de decirle que no se preocupe, podría decirle: “Sé que te pones nervioso cuando hay mucha gente. Te llevaré todo el tiempo de la mano”.

● **Hable de ello.** A menudo una simple conversación sobre la ansiedad

de su hijo puede reducirla. “Qué fuerte es ese trueno, ¿verdad? ¿Sabes qué produce los truenos?”

● **Ofrezca opciones.** Dele a su hijo control sobre sus fuentes de ansiedad.

Si está angustiado por los “monstruos que hay bajo su cama”, deje que mire con una linterna o que haga un dibujo de un monstruo amigable y lo cuelgue junto a su cama.

*Nota:* Si la ansiedad de su hijo interfiere con sus actividades diarias, consulte con su pediatra.♥

