

Soluciones en casa, éxito en la escuela

Alex quiere jugar con el juguete de su hermano, pero en lugar de pedirselo se lo quita. Sarah sabe vestirse sola, pero lloriquea para que la vista su madre.

Usted puede usar situaciones cotidianas como éstas para ayudar a sus hijos a que aprendan autocontrol, independencia y otras habilidades que les servirán en casa y en la escuela. Ponga a prueba estas ideas para encarar desafíos que les surgen normalmente a los padres.



Desafío: Enseñar a su hijo a ser independiente

Solución: Demostrar a su hijo cómo puede hacer solo cosas que él dependa más de sí mismo y le ahorre a usted tiempo más tarde. Escriba “¡Puedo hacerlo!” en la parte superior de un folio. Cuando le pida a usted ayuda con una tarea (lavarse las manos),

hágala con él paso a paso (humedecerse las manos, enjabonar, fro-

tar, aclarar, secarse). Cuando pueda hacerlo solo, escribe esa acción en su lista de “Puedo hacerlo”. La próxima vez que le pida a usted que le lave las manos recuérdale: “¡Eso ya está tu lista!”

Desafío: Disminuir los gimoteos

Solución: Su día transcurrirá más placenteramente si su hija pide lo que quiere con un tono agradable de voz. Explíquelo primero lo que es gimotear indicándoselo cuando lo haga. A continuación enséñele cómo pedirlo con un tono agradable. (“Mamá, ¿puedo merendar, por favor?”) Si usted no responde hasta que se lo pida con un tono normal, ella se dará cuenta de que los gimoteos no funcionan. *Nota:* Como los niños tienden a gimotear cuando están cansados o hambrientos usted puede evitar esas situaciones asegurándose de que su hija duerma lo suficiente y coma con regularidad.

Desafío: Conseguir que su hijo haga sus tareas

Solución: Ayudar en casa enseñará a su hijo a ser responsable. Procure que él decida de qué tareas se va a encargar. Dele unas

cuantas posibilidades entre las que elegir: “¿Quieres encargarte de doblar las toallas, de poner la mesa o de dar de comer a los gatos?” Podría hacer las mismas tareas durante una semana para adquirir el hábito. Aunque su trabajo no sea perfecto, procure no corregir lo que haga mal para que no se desanime. *Idea:* Saque una foto de su hijo haciendo cada tarea. Ponga las fotos en la nevera. Cuando las vea recordará sus tareas y se sentirá orgulloso y responsable.

Desafío: Animar a su hija a que comparta con los demás

Solución: Cuando su hija quiere un juguete que tiene uno de sus hermanitos o una amiga, ayúdela a que piense en maneras de que las dos puedan jugar con él. Por ejemplo, una persona podría llenar el remolque con arena y la otra podría vaciarlo. A continuación pueden hacerlo al contrario. También podría sugerirle a su hija que ofrezca dar algo a cambio del juguete (“Te cambio mi crayón rojo por el tuyo azul cuando termines”). Si suelen pelear por los juguetes, use un reloj con alarma para que cada niño juegue con el juguete un tiempo determinado (por ejemplo, 15 minutos).



continúa

Desafío: Ayudar a su hija a desarrollar el autocontrol

Solución: Saber hacer frente a sentimientos como el enojo y los celos disminuirá los disgustos y las rabietas de su hija. El autocontrol puede evitar también que golpee o empuje a los demás. Enséñele los nombres de emociones específicas. (“Parece que te sientes abatida. ¿Qué podrías hacer para sentirte mejor?”) Use animales de peluche para hablar sobre sus sentimientos. Si está disgustada porque ha perdido un partido, podría simular que su osito dice: “Yo también me entristezco cuando pierdo”. Anime a su hija a que elija otro animal de peluche para que hable con el que sujeta usted. (“Como yo. La verdad es que quería ganar.”)



Desafío: Ayudar a su hijo a acostumbrarse a un nuevo hermanito

Solución: Cuando nace un nuevo hermano puede que su hijo se sienta inseguro porque tiene que compartir la atención de usted. Procure reservar tiempo para ustedes dos (por ejemplo, cuando el bebé duerme o cuando hay otro adulto en casa). También puede contribuir a su adaptación que usted lo incluya en el cuidado del bebé. Si se porta como un niño más pequeño, por ejemplo habla como un bebé, procure no hacer de ello un problema. Podría tomarlo en brazos y cantarle una nana. A continuación enséñele lo divertido que es ser un niño mayor haciendo con él una actividad que el bebé aún no puede realizar (hacer galletas, jugar con bolitas de cristal). Si se porta peor de lo normal, mantenga las normas de siempre. Se sentirá más seguro si usted es consistente.



Desafío: Limitar las acusaciones sobre los otros hermanos

Solución: Los niños acusan a sus hermanos para conseguir atención. Cuando su hija corra a decirle a usted: “¡Lanzó un balón en casa!” usted podría contestar con tranquilidad: “De acuerdo. Si veo un problema me ocuparé de él” y volver a lo que estaba haciendo. Así ella se sentirá escuchada pero comprenderá que las acusaciones no la llevan a ningún sitio. Nota:

Explíquela que es importante que le diga si alguien está herido o en peligro, eso no es acusar.

Desafío: Enseñar a su hijo a resolver problemas

Solución: Su hijo ganará confianza si resuelve sus propios problemas.

Cuando tenga dificultades con algo, procure evitar acudir corriendo con consejo. Digamos que está construyendo un fuerte y la manta se le cae repetidamente. Podría preguntarle: “¿Se te ocurre una manera de arreglarlo?” o “¿Ves algo que podrías usar para sujetar la manta a las sillas?” A continuación, deje que su hijo ponga a prueba sus ideas. Aprenderá equivocándose. Idea: Dele una caja con objetos comunes en la casa que pueda usar de varias maneras.

Por ejemplo, un tubo de toallas de papel podría convertirse en un micrófono o un telescopio. Ser creativo le ayudará a aprender a resolver problemas con más facilidad.

Desafío: Disminuir el tiempo frente a la pantalla

Solución: Si su hija quiere ver la TV constantemente o jugar a juegos en el teléfono de usted, quizá parezca más fácil a veces dejarle que haga lo que quiera. Pero si aprende a ocupar su tiempo con otras actividades la animará a ser más creativa y más activa. Prepare con ella en su casa un espacio acogedor para jugar. Pongan un buen surtido de libros de la biblioteca en una cesta, llenen una caja de zapatos con plastilina y moldes para galletas y coloquen cajas de rompecabezas y de juegos de manera que ella vea lo que tiene disponible. Añadan también pelotas, una cuerda de saltar y otros juguetes para el exterior de manera que los agarre con facilidad antes de salir a jugar. Finalmente ayúdela a planear de antemano. Antes de que encienda la TV o de que le pida usar su portátil o su tableta, dígame: “¿Con qué vas a jugar hoy?” Es muy posible que una vez que su hija se ocupe con algo piense menos en películas y videojuegos.

Desafío: Enseñar a su hijo a cooperar

Solución: Trabajar con los demás para alcanzar una meta enseñará a su hijo a trabajar en equipo. Cuando su familia tenga que hacer algo, como limpiar el cuarto de estar o colocar una compra grande en la nevera, dígame a su hijo que eche una mano. Durante la limpieza él podría organizar los juegos de mesa o colocar los DVD. Cuando vuelvan de la compra él podría llevar las bolsas más ligeras mientras que usted lleva las más pesadas. Idea: Cuando su hijo juegue con sus hermanos o con amigos, anímelo a que hagan proyectos en grupo. Podrían hacer comida con arcilla para un restaurante imaginario o crear movimientos de baile para una canción.

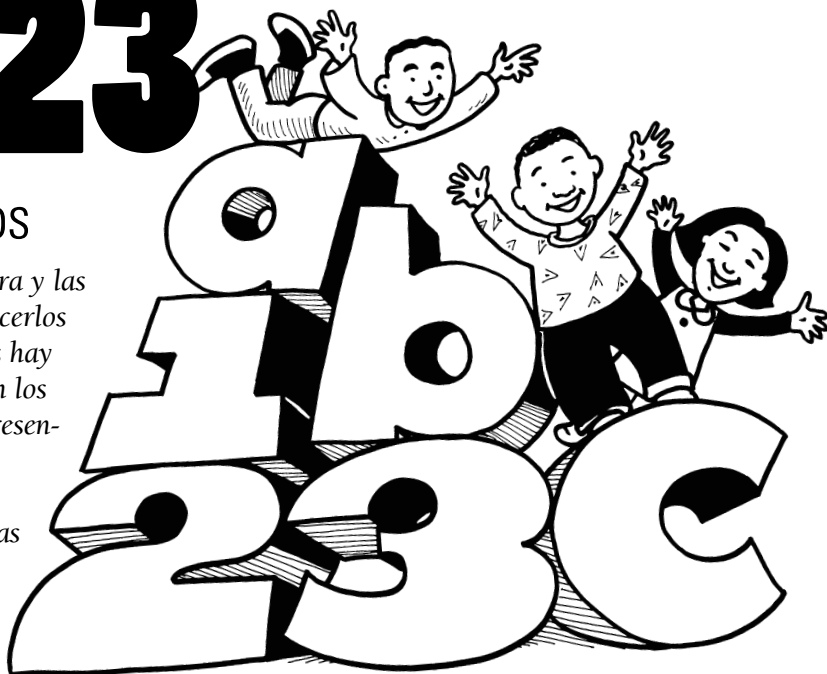


ABC & 123

Exploración de letras y números

Las letras y los números son los cimientos de la lectura y las matemáticas. Sus hijos deben aprender no sólo a reconocerlos sino también a entender lo que significan. Con las letras hay que aprender los sonidos que hacen en las palabras. Con los números hay que darse cuenta de que cada número representa una cantidad.

He aquí varias actividades que usted puede hacer cada día para enseñar a sus hijos a reconocer y a entender letras y números.



Letras

Lean libros sobre el abecedario. Saquen de la biblioteca libros sobre el abecedario, como *Dr. Seuss's ABC: An Amazing Alphabet Book!* y *Chicka Chicka Boom Boom*, de Bill Martin Jr. y John Archambault. Estos libros presentan letras en cada página acompañadas por palabras e ilustraciones. Cuando lean, diga a su hija que piense en otras palabras que empiecen con cada letra.

Consigan materiales con el abecedario. Recojan pegatinas y sellos que tengan letras. Dé a su hijo un papel y anímelo a hacer palabras con las letras. Puede deletrear su nombre, los nombres de otros familiares u otras palabras que conozca. Tal vez tenga ya en casa otros materiales para formar palabras como letras magnéticas, bloques de madera con letras o losetas con letras procedentes de juegos de mesa.

Identifiquen letras y sonidos. Hagan juntos una lista de palabras que empiecen con la misma letra del nombre de su hija. Cuando viajen ayúdela a buscar señales con palabras que comiencen con la primera letra de su nombre. Otra idea es escribir verticalmente el nombre de su hija en un papel y decirle que piense en una palabra que empiece con cada letra.

Organicen palabras. Escriban cada letra del abecedario inglés en 26 vasos de papel o plástico. Luego recorten palabras de titulares de periódicos o revistas.

Diga a su hijo que organice las palabras por la letra con la que empiezan y las coloque en el vaso adecuado. ¿Tienen algunos vasos muchas



palabras? ¿Qué vasos tienen pocas o ninguna? Su hijo aprenderá que hay letras muy usadas al principio de palabra ("b", "r", "t") y otras muy poco ("q", "x", "z"). Desafíe a su hijo a encontrar palabras con letras poco comunes en revistas y periódicos.

Explore el lenguaje de signos. Aprender el lenguaje de signos puede ayudar a su hija a aprender letras y sonidos. Vayan a deafblind.com/asl.html donde encontrarán dibujos del alfabeto de signos. Fíjense en cuántas letras escritas se parecen a sus signos, por ejemplo la "v" y la "l". Ayude a su hija a deletrear su nombre y unas cuantas palabras sencillas. Una vez que se las aprenda bien quizá quiera aprender más.

Practiquen con trabalenguas. Intente escribir un trabalenguas con su hijo. Elijan una letra y hagan una lista de cuantas palabras recuerden que empiecen con esa letra. Escriba con él una o dos frases usando sólo las palabras de la lista. Busquen también libros sobre trabalenguas en la biblioteca o la librería. Ejemplos: *Rufus and Friends: Rhyme Time*, de Iza Trapani, y *Just Joking: 300 Hilarious Jokes, Tricky Tongue Twisters, and Ridiculous Riddles* de National Geographic Kids. Pueden encontrar más trabalenguas en inglés en la red en [enchanted learning.com/rhymes/Twisters.shtml](http://enchantedlearning.com/rhymes/Twisters.shtml).



Ejerciten la memoria con el abecedario. Doblen 26 fichas de cartulina por la mitad. Escriba con su hijo una letra

continúa



mayúscula en una mitad y su minúscula en la otra. Sigán escribiendo hasta que tengan todas las letras del abecedario. Separen las mitades, pónganlas bocabajo en una mesa y revuélvanlas. Túrnense sacando dos fichas e intentando emparejar la mayúscula con su minúscula. Mientras su hijo aprende a reconocer las letras, pueden hablar también de sus sonidos. Cada vez que descubra una letra, deberá decir su nombre, hacer el sonido que representa con más frecuencia y pensar en una palabra que empiece con ella.

Aproveche la hora de comer. Utilice moldes de galletas para hacer a su hija galletas, tortitas, lonchas de queso y hasta bocadillos chiquitos. Sirvale también cereales, sopa, pasta o macarrones y queso con forma de letras. Dígale que nombre cada letra según se la come: “Me acabo de comer una A”.



Números

Canten canciones con números. Las canciones que tienen números en la letra son estupendas para contar. Algunas ideas en inglés son “This Old Man” o “Five Little Monkeys”. Mientras cantan levanten el número de dedos correspondiente para cada verso cuando sea posible para que su hijo vea

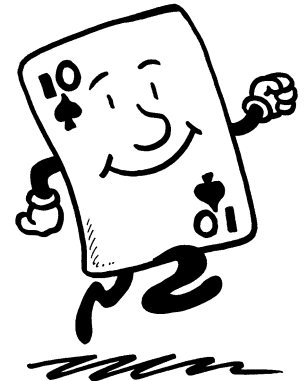
lo que significan los números. *Idea:* Puede encontrar la letra de estas y otras canciones en bussongs.com/counting-songs.php.

Lean libros de contar. La mayoría de libros para contar tienen un número en cada página y una ilustración con ese número de objetos. Para sacar el mayor provecho posible de estos libros, cuente los objetos señalando cada uno con el dedo y diga a su hijo que haga lo mismo. Prueben con *One Hundred Hungry Ants* de Elinor J. Pinczes, *Over in the Meadow* de Ezra Jack Keats o con *Anno's Counting Book* de Mitsumasa Anno.

¡Cuenten todo! Anime a su hija a contar el número de escalones que hay en su casa, las cucharadas de yogurt que se come o cuántas veces suena el teléfono antes de que usted lo conteste. Dígale que compruebe cuántos pasos tiene que dar desde el auto hasta la casa o hasta el final del pasillo. Cuando esperen en una cola o en medio del tráfico puede contar el número de personas o de autos que hay delante de ustedes.

Cuenten de varias formas. Ayude a su hijo a practicar la habilidad de contar diciéndole que elija un número entre el 1 y el 10. Por ejemplo, si elige el 5, empezaría por el 5 y contaría hasta 10 pero sin decir primero “Uno, dos, tres, cuatro”. Luego desafíelo a contar hacia atrás desde 10. Enseñe a su hijo a contar saltándose números (de 2 en 2, de 5 en 5, de 10 en 10). Para practicar, elijan un número y diga: “Empieza por el 6 y cuenta de 2 en 2”.

Indique cómo se usan los números. Identifique los números de su casa en el buzón, los teléfonos, los relojes y el control remoto. Anime a su hija a darse cuenta de los números que la rodean. Por ejemplo, dígale que busque una matrícula de auto que tenga su edad.



Juegue a juegos con dados y cartas.

Lancen por turnos dos dados y súmenlos. Escriban el total para cada lanzamiento. Vean quién tiene el total más alto al cabo de 10 tiradas. O bien jueguen a las cartas. Que cada participante saque una carta y la descubra. El jugador con la carta más alta se guarda las dos cartas. Sigán jugando hasta que se terminen todas las cartas. Gana el jugador con la mayoría de las cartas.

Jueguen a adivinar números. Piense en un número entre el 1 y el 10. Diga a su hijo que lo adivine dándole pistas como “mayor”, “menor”, “más alto” y “más bajo”. Aprenderá a poner los números en orden y a compararlos.

Early Years

Sacar lo mejor de ellos

Los padres quieren que sus hijos sean correctos y respetuosos, tolerantes y honrados. ¿Cómo puede enseñar a sus hijos a comportarse de la mejor manera posible? Ponga a prueba estas estrategias para formar un carácter íntegro en sus pequeños.

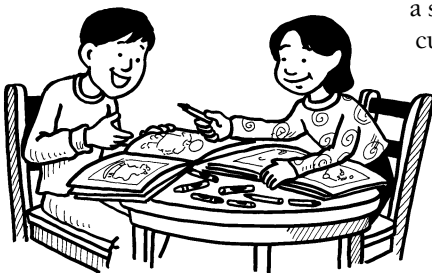


Actos espontáneos de amabilidad

Lance el desafío de la amabilidad: Anime a todos en su familia a hacer algo agradable por otra persona todos los días. Explique a su hija que la amabilidad puede ser algo tan simple como prestarle una pintura de cera a una compañera o sonreír a alguien que parece triste.

A la hora de la cena, pongan en común los actos amables que han realizado. Quizá usted le llevó el almuerzo a un colega ocupado o su hija le dijo al conductor del autobús que es un

buen conductor. Pregunte a su hija cómo se sintió cuando hacía la buena acción y cómo cree que se sintió la otra persona. Que su hija escriba o dibuje en el calendario de la cocina la acción amable que hace cada día.



Tolerancia creativa

Ayude a su hijo a desarrollar la tolerancia enseñándole a aceptar a los demás tal como son. Dígale que piense en un compañero que es distinto a él. ¿Conoce a alguien que es más alto? ¿O que tiene un color de piel distinto? Hablen de lo que tiene en común con este compañero: ¿Le gusta también cantar o atrapar insectos?

Luego, hagan este proyecto. Que su hijo dibuje tres personas con distinto aspecto (ojos con forma diferente, piernas largas o cortas, con gafas). A continuación, ayúdelo a recortar los dibujos en tres partes: cabeza, cuerpo, piernas. Anímelo a mezclar las distintas partes a fin de crear tres individuos únicos. Puede pegarlos a folios de papel, darles nombre y contar una historia agradable sobre cada persona que ha creado.

Cartel de responsabilidad

Ayude a su hijo a ser responsable en sus actividades diarias. Divida por la mitad una cartulina. Escriba en una mitad “Mañana” y en la otra “Noche”.

Que su hijo ilustre las responsabilidades de cada parte. Por ejemplo, su cartel de la “Mañana” podría tener dibujos de ropas (vestirse), un cepillo de dientes (lavarse los dientes), abrigo y cartera (ir a la escuela).

Ayúdelo a escribir “ropas”, “dientes” y “abrigo y cartera” debajo de cada ilustración. Su cartel para la “Noche” podría incluir “baño”, “dientes” y “pijama”.

Anime a su hijo a observar sus carteles mientras se prepara para la escuela y la cama. Casi sin darse cuenta podrá ocuparse de estas actividades sin que usted tenga que recordárselo.



Puntos por la corrección

Celebren la corrección cuando la observen en su hogar. Piense con su hijo en palabras y expresiones correctas. Ejemplos: “por favor”, “gracias”, “de nada”, “perdón”, “lo siento”.

Tenga a mano una bolsa con fichas de juego (como las del bingo). Cada vez que alguien en su familia use una palabra correcta, dele una ficha a esa persona. Al final del día, la persona que haya conseguido más se encargará de distribuir las al día siguiente. Hagan esto durante una o dos semanas y verán cómo la corrección se convierte en uno de los hábitos de su hijo.

continúa



Personajes honrados

Lean libros que traten de decir la verdad y de ser fiable. Hable con su hija del comportamiento de los personajes y sobre lo que significa ser honrado. He aquí dos de estos libros:

■ En *A Bargain for Frances* de Russell Hoban, Thelma engaña a Frances para que le compre un juego de té. Pero Frances le da luego a su amiga una lección sobre la amistad y la honradez. (Disponible en español.)



■ *Sam Tells Stories* trata de un niño en preescolar que cuenta a sus compañeros que unos marcianos fueron a cenar a su casa. Sam aprende en seguida que no puede hacer amistades contando mentiras. Un libro de Thierry Robberecht. Cuando lean, pregunte a su hija por qué cree que el personaje mintió y de qué otra forma podría haber actuado esa persona. Pregúntele también qué habría hecho ella en una situación semejante.

Voluntarios generosos

Eduque a su hija de forma que dé con generosidad enseñándole a ejercer el voluntariado. Explíquese que el voluntariado consiste con frecuencia en ayudar a gente que no conoce y que su generosidad ayudará mucho a esas personas.

He aquí unas cuantas cosas que puede hacer para empezar. Diga a su hija que elija 10 objetos (libros y juguetes usados en buenas condiciones, ropa que le quede pequeña) para entregar

en una tienda de segunda mano con fines benéficos o a un refugio para gente sin hogar y vayan juntas allí. Sugíerale que haga tarjetas y dibujos para niños enfermos o residentes de una residencia para ancianos. O bien, participen en un día de limpieza en un parque cercano a ustedes.

Para más ideas consulten con la escuela de su hijo o con el United Way de su localidad (www.unitedway.org/take-action/volunteer).

Tiempo para la paciencia

Esperar con paciencia les puede costar a los pequeños pero se hace más fácil con la práctica. Planeen con anticipación para las ocasiones en las que su hijo tendrá que esperar. Ideen actividades “de espera” que pueda realizar cuando estén en un restaurante o en la consulta del dentista.

Que su hijo escriba y dibuje una imagen de cada idea en una ficha de cartulina. *Ejemplos:* Susurrar el abecedario hacia delante y hacia atrás. Encontrar cinco objetos del mismo color que mi camisa. Frotarme la cabeza y darme palmaditas al mismo tiempo en el estómago. Contar cuántos sonidos distintos puedo oír.

Hagan agujeros en la esquina superior izquierda de cada ficha y usen un cordel para ensartar dos barajas de “naipes de espera”. Lleven una en el auto y dejen la otra en casa. Cuando su hijo tenga que esperar, que elija una carta y haga la actividad.

Sugerencia: Esperar es más fácil si puede dar a su niño una idea realista de lo que durará la espera.

Mostrar respeto

Una de las mejores formas de enseñar respeto es demostrar a su hijo qué es. Trate a su hijo con respeto usando palabras amables y hablando con calma. Puede dar ejemplo de respeto en su trato con su pareja, sus familiares y sus amigos.

Explique a su hijo que tratar a la gente con consideración significa compartir, turnarse y cooperar. Por ejemplo, si están jugando a un juego de mesa, diga: “Te toca a ti el primero ahora, y la próxima vez me toca a mí”. Siga las normas y exija que él las siga también.

Antes de llevarlo a jugar con un amigo, recuérdese lo que le ha enseñado. “¿Recuerdas lo que te divertiste con Jake la última vez que jugaron juntos? Compartieron muy bien los bloques. Sé que lo puedes hacer otra vez hoy”.

