Primera Infancia
Los Padres ¡hacen la diferencia!™
Clarke County School District
Mayo 2026
Vol. 30, No. 9

La actividad física mejora la habilidad para aprender

El ejercicio es bueno para el cuerpo y también para el desempeño académico. Varios estudios indican que la actividad física reduce el aburrimiento, mejora la concentración, el comportamiento y el bienestar.

Ya que falta poco para el verano, es el momento ideal para comprometerse con una rutina activa. Los expertos recomiendan 30 minutos de actividad al menos cinco veces por semana.

Para ayudar a su familia a alcanzar esa meta:

- **Establezca un horario fijo** para hacer ejercicio a diario y cúmplalo. Escoja un horario en el que sea probable que su niño tenga energía.
- **Lleve un registro de ejercicios.** Es divertido mirarlo y ver qué tan comprometidos están con mantenerse saludables.
- **Haga una lista de cosas activas** que podría hacer con su niño. Podrían correr bajo el aspersor, hacer senderismo o jugar a las atrapadas. En días lluviosos, construyan una carrera de obstáculos adentro.
- **Túrnense para elegir** los tipos de actividad física que hacen.
- **Dele a su niño** a juguetes activos, como pelotas y cuerdas para saltar.
- **Convierta un recado** en una aventura caminando a la biblioteca o a la tienda.
- **Use el ejercicio** en lugar de la comida como recompensa. "Cuando ordenes tus juguetes, podemos ir al nuevo patio de juegos de la esquina".
- **Convierta las tareas domésticas** en juego activo. Rete a sus niños a una carrera de "limpieza rápida" para recoger juguetes, o déjelos ayudar a lavar el carro o regar el jardín; son buenas actividades de movimiento.

Fuente: C.M. Di Liegro y otros, "Physical Activity and Brain Health," Genes, MDPI.

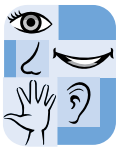
Oportunidades de aprendizaje en el mes de mayo

Mayo no se trata únicamente del Día de la Madre, Día de Conmemoración de los Caídos y el Día de la Reina Victoria. Estas son otras ocasiones que ofrecen oportunidades de aprendizaje divertidas para usted y su niño preescolar:

- **1 de mayo:** Día de Mamá Ganso. Lean algunas de sus rimas favoritas de Mamá Ganso.
- **4 de mayo:** Día Nacional del Meteorólogo. Salgan a observar las nubes juntos. Pídale a su niño que haga un dibujo sobre el clima o un collage utilizando imágenes relacionadas con el clima recortadas de revistas.
- **9 de mayo:** Día Conmemorativo de los Calcetines Perdidos. Junte todos los calcetines sin pareja en su casa y hagan una lluvia de ideas de maneras creativas de reutilizarlos.
- **18 de mayo:** Día Internacional de los Museos. Hable con su niño sobre el valor de los museos. Vayan a un museo para niños o hagan una visita virtual.
- **23 de mayo:** Día Mundial de las Tortugas. Lean juntos un libro sobre las tortugas.
- **30 de mayo:** Día de Regar una Flor. Celébrenlo plantando una flor afuera o en contenedores.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Diviértase con su niño convirtiendo la bañera en un laboratorio



La bañera es un lugar de juego natural para la mayoría de los niños pequeños, que disfrutan chapotear y salpicar en el agua. Para aumentar la diversión, ¡convierta su bañera en un laboratorio científico!

Reúna artículos como esponjas, recipientes de plástico, botellas de plástico vacías, una piedra pequeña, jarras de plástico, un bol grande de plástico, gel de baño y animales de goma.

Cuando su niño esté en la bañera, anímelo a:

- **Adivinar qué objetos** se hundirán y cuáles flotarán. Luego, pídale que ponga a prueba las predicciones.
- **Verter distintas cantidades de agua** en botellas de plástico. Pregúntele a su niño, "¿Cuál tiene más agua?" "¿Cuál tiene menos?" Pídale que vierta el agua de cada botella en un bol para verificar sus predicciones.
- **Usar las jarras para verter agua** y medir. Hablen sobre el significado de *lleno*, *lleno por la mitad* y *vacío*.
- **Llenar un recipiente con agua** y otro solo con burbujas de jabón. Hablen sobre los conceptos *pesado* y *ligero*.
- **Hacer flotar un bol grande** en el agua. Ayude a su niño a contar cuántos animales de goma entran en el "bote" sin que se hunda.

> **"Los científicos se han convertido en los portadores de la antorcha del descubrimiento en nuestra búsqueda del conocimiento".**
>
> *—Stephen Hawking*

Estrategias probadas de fomentar los comportamientos positivos

A la hora de gestionar el comportamiento de los niños, muchas familias se quedan estancadas utilizando los mismos enfoques habituales, incluso cuando dejan de funcionar. Tal vez sea decir *no* una y otra vez. Puede ser el uso de un tono de voz elevado por ira o frustración.

En cambio, pruebe estas estrategias:

- **Centre su atención** en el comportamiento adecuado. Los maestros saben que a veces los estudiantes se portan mal solo para que les presten atención. Entonces, en lugar de enfocarse en lo que su niño hace mal, céntrese en lo que hace bien y luego dele un gran abrazo. Pronto, su niño preescolar descubrirá que comportarse bien atrae más atención que portarse mal.
- **Intente cambiar de escenario.** Los maestros a veces llevan a un estudiante que se está portando mal a otro salón para ayudarlo a calmarse. Pruebe esta misma técnica en casa. Una caminata de 10 minutos al aire libre con usted podría ser más útil para mejorar el deseo de su niño de cooperar que regañarlo.
- **Dé recordatorios.** Para ayudar a los estudiantes a tomar mejores decisiones, los maestros les recuerdan cuál es el comportamiento adecuado. Por ejemplo, su niño está jugando en la cocina y el cuenco de agua del perro está en el suelo. Le ha dicho a su niño muchas veces que no salpique en el agua, pero el cuenco puede ser lo suficientemente tentador como para que se olvide de sus advertencias. Por lo tanto, antes de que su niño llegue al cuenco de agua, intervenga y dígale, "Recuerda, el perro necesita que su agua esté limpia. Usa tus juguetes de la sala de juegos, no el cuenco del perro".

¿Está aprovechando al máximo las comidas en familia?

Maximice el potencial de las comidas. Cada comida ofrece oportunidades interactivas, desde contar guisantes hasta nombrar colores, para reforzar el aprendizaje de su niño. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si está alimentando el cerebro y el cuerpo de su niño:

1. **¿Le permite** a su niño ayudar a preparar la comida, incluso a medir, verter y mezclar?
2. **¿Le da** a su niño algunas tareas, como contar servilletas y colocarlas en la mesa?
3. **¿Se sienta** a la mesa con su niño y habla con él sobre temas de interés y responde a lo que dice?
4. **¿Da el ejemplo** con los buenos modales en la mesa, como ponerse la servilleta en el regazo y decir *por favor* y *gracias*?
5. **¿Menciona** conceptos que su niño está aprendiendo? *El plato es redondo. La leche está fría. Los huevos son amarillos.*

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está usando la hora de comer para enseñarle lecciones importantes a su niño. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

Primera Infancia Los Padres ¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.
O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2026, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una entidad independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidades.
Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Hasty Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

 Copyright © 2026, The Parent Institute®

No permita que el tiempo frente a la pantalla acapare todo el verano

Durante el año lectivo, probablemente organice la rutina de su niño en función del tiempo que pasa en la escuela. Cuando se acerca el verano, es hora de pensar cómo se ocuparán las horas en que su niño no estará en la escuela.

Evite llenar esos tiempos libres con la televisión y otras actividades frente a la pantalla. Es importante limitar esas actividades porque:

- **Usar mucho las pantallas** le quita a su niño un regalo del verano: el buen clima y los días de juego activo.
- **Mediante estudios** con gammagrafías cerebrales, se demostró que la sustancia blanca beneficiosa del cerebro de los niños que pasan horas frente a las pantallas no se desarrolla tan rápido como en los niños que no lo hacen.

Para controlar el tiempo frente a la pantalla durante el verano:

- **Establezca límites**. La mayoría de los pediatras dicen que los niños de entre dos y cinco años no deberían pasar más de una hora por día frente a la pantalla. Las videollamadas con miembros de la familia no se incluyen en este tiempo.
- **Asígnele a su niño** una tarea cuando usted esté ocupado en lugar de darle un dispositivo digital. Pídale que clasifique calcetines, guarde sus juguetes o lo ayude a guardar alimentos livianos.
- **Arme una caja** para cuando esté aburrido. Enumeren actividades que su niño pueda hacer de manera independiente. Incluya actividades como colorear, clasificar objetos, mirar un libro y jugar con títeres. Guarde todos los objetos que necesitará para estas actividades en una caja.

Fuente: S. Reinberg, "Too Much Screen Time May Stunt Toddlers' Brains," HealthDay News.

Refuerce la preparación de su niño para el jardín de infantes

El verano es el momento ideal para asegurarse de que su niño preescolar esté encaminado en la preparación para el jardín de infantes. A los niños que comienzan el jardín de infantes les va mejor si tienen algunas habilidades básicas, como la capacidad para:

- **Expresarse con claridad.**
- **Escuchar y prestar atención** durante períodos cortos.
- **Identificar algunos colores.**
- **Comparar y contrastar dos objetos.**
- **Trabajar con las manos.**
- **Ubicar las letras en una página** y saber que cuentan una historia.

Para ayudar a su niño preescolar a desarrollar estas habilidades durante el verano:

- **Sostengan muchas conversaciones.** Hablen sobre las cosas que su niño vea y haga a lo largo del día. Pídale que nombre objetos comunes. Señale diferentes colores. Haga preguntas de seguimiento para mantener la conversación.
- **Tómese el tiempo de escucharlo** con atención. Su niño, ¿expresa lo que piensa con claridad? ¿Puede volver a contar un acontecimiento en la secuencia correcta?
- **Ofrezca oportunidades** para desarrollar la motricidad fina, como pintar y escribir juntos. Muéstrele a su niño cómo cerrar cremalleras o abotonar prendas.
- **Lean juntos todos los días.** Anime a su niño a sostener los libros y dar vuelta las páginas. Anímelo a "leerle" a usted también.
- **Pídale a su niño** que clasifique objetos. Antes de lavar la ropa, pídale que la ponga en pilas según tipo o color. Hablen sobre las semejanzas y diferencias entre dos objetos.

Preguntas y respuestas

P: Mi niño es muy tímido y le cuesta hacer amigos. Me preocupa que esto lo afecte negativamente en la escuela. ¿Cómo puedo aumentar su confianza y sus habilidades sociales?

R: La confianza en uno mismo es una cualidad que se desarrolla, y usted desempeña un papel fundamental en ello. Puede ayudar a su niño a desarrollar la confianza necesaria para expresarse y trabajar eficazmente con los demás. Siga estos pasos:

- **Haga un juego de roles** con su niño. Diga, "Imaginemos que estás en el patio de juegos y que los niños están jugando a un juego divertido al que deseas unirte. ¿Qué podrías decir?" Al principio, podría pedirle a su niño que finja ser uno de los otros niños. Usted podría fingir ser su niño. Luego, intercambien los roles.
- **Lean libros sobre amigos.** Hablen de lo que hacen y no hacen los buenos amigos. Pensar qué hace que alguien sea un buen amigo podría ayudar a su niño a identificar a alguien en la escuela que podría ser su amigo.
- **Invite a un compañero de clase** de su niño o a un vecino a jugar. Algunos niños se sienten más cómodos con una sola persona que en una multitud.
- **Céntrese en las fortalezas** de su niño. Úselas como una manera de que su niño conozca a otros niños con intereses similares. Si a su niño le agrada el arte, pruebe llevarlo a una clase de arte en un centro comunitario. Si su niño es deportista, considere inscribirlo en un equipo deportivo para niños. Cuando los niños pequeños practican las habilidades que disfrutan, desarrollan la confianza en sí mismos, lo que los ayuda a hacer amigos.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Aventuras en el jardín de infantes

Descubra si su estudiante dominó las habilidades

Los estudios demuestran que es esencial que los estudiantes sigan aprendiendo durante el verano. El aprendizaje en el verano es especialmente importante para los estudiantes de jardín de infantes que no dominan todas las habilidades que se les presentaron durante el año escolar.

A continuación, se enumeran algunas de las destrezas que deberían tener los estudiantes de primer grado:

- **Escribir y reconocer** letras mayúsculas y minúsculas.
- **Escribir su nombre.**
- **Buscar una palabra específica** en un texto. Diga, "Mira este párrafo y busca la palabra *gato*".
- **Identificar palabras que riman.**
- **Identificar palabras** que comiencen o terminen con los mismos sonidos, como *bote/barco* o *pato/gato*.
- **Contar historias familiares** con un comienzo, desarrollo y final.
- **Identificar el tema principal** o la idea clave de un texto de no ficción que se leyó en voz alta.
- **Hacer y responder preguntas** sobre un cuento que escucharon.
- **Escribir usando ortografía fonética** o inventada.
- **Sumar y restar** números del 1 al 10.
- **Hacer dibujos** para ayudar a mostrar la suma y la resta.
- **Responder preguntas simples** sobre cantidades: cuántos, cuántos más, menos, todos, algunos, ninguno.
- **Mantener una conversación** interactiva, escuchando y turnándose para hablar.

Hable con el maestro para comprender las habilidades de su niño y aprender maneras de fortalecerlas.

Leer en el verano mantiene sólidas las destrezas de lectoescritura

Este año, su niño aprendió muchas habilidades de lectura en la escuela. Seguir leyendo durante el verano es la mejor manera de que su niño mantenga y refuerce esas habilidades.

Adquiera el hábito de sumar actividades de lectura a la diversión del verano de su niño. Siga estos pasos:

- **Lean libros juntos** sobre sus actividades veraniegas. Si van al zoológico, léale a su niño un libro sobre los animales que hay allí.
- **Inscriba a su niño** en el programa de lectura de verano de la biblioteca. Muchas bibliotecas ofrecen lecturas de escritores, premios y acceso a internet. ¿Le resulta difícil ir a la biblioteca? Averigüe si hay una biblioteca móvil que pase cerca.
- **Involucre a su niño** en actividades de lectura en internet. Hay muchos sitios web y aplicaciones de lectoescritura que ofrecen listas de lectura, libros digitales gratuitos y actividades para imprimir. Busque "actividades de lectoescritura gratuitas" para comenzar.
- **Lleve libros a todos lados.** Vean cuántos lugares pueden encontrar para leer. Lean durante un paseo, en el patio de juegos, la hora del baño, la cena y cuando reciben visitas de familiares.

Participen en actividades de verano divertidas y didácticas

Los niños de jardín de infantes han trabajado mucho durante todo el año, y las familias quieren que sus niños retengan lo que han aprendido. Pero las familias también quieren que el verano sea relajado. La buena noticia es que hay muchas maneras de combinar el aprendizaje y la diversión. Estas son algunas de ellas:

- **Hagan un concurso de ortografía** familiar. Asígneles palabras a los miembros de la familia de acuerdo con sus niveles de habilidad.
- **Lean juntos y comenten** lo que leen. Escoja libros, poemas y materiales que su niño disfrutará.
- **Haga preguntas sobre ciencias** y la naturaleza: "¿Qué sucedería si mezcláramos pintura roja con pintura amarilla?" "¿Por qué flota ese juguete en la bañera?" "¿Qué tipo de insecto es ese?" Luego, experimenten o lean para buscar respuestas.
- **Escriba temas** (*extraterrestre amistoso*, *tienda de golosinas*) en trozos de papel. Cada día, seleccionen uno y narren juntos un cuento alocado sobre la idea.
- **Asegúrese de que las matemáticas** sean parte de su día. Jueguen a juegos de matemáticas, cuenten pasos, midan ingredientes y busquen números en todos lados.