



Combata la tristeza invernal con actividades atractivas para niños

El invierno es un momento ideal para explorar con su niño preescolar, ya sea jugando en casa o al aire libre. Estas son algunas de las actividades estacionales que pueden hacer juntos para ayudar a su niño a aprender sobre los colores, los números, la ciencia y la naturaleza:

- **Disfruten de un picnic invernal.** Abríguense y salgan con un termo de sopa caliente. Hablen sobre animales, plantas y otras cosas naturales que vean usted y su niño. O extienda una manta adentro y sirva un almuerzo saludable. Incluso puede convertir el picnic en una fiesta de lectura.
- **Diviértanse con cortadores de galletas.** Pídale a su niño que use un lápiz para dibujar la forma de algunos cortadores de galletas. Observe las formas que dibuja.

Luego, coloque los cortadores en una bolsa de papel y fíjese si su niño puede tomar el cortador correspondiente a cada forma solo tocándolo.

- **Escuchen los sonidos del invierno.** Den un paseo y hablen de lo que escuchan. Tal vez escuchen el crujido de las botas sobre la nieve, el sonido de la lluvia o el viento que sopla.
- **Conviértanse en los detectives del invierno.** Ayude a su niño preescolar a identificar las señales del invierno en un clima frío, como el frío helado, menos luz durante el día, árboles sin hojas, personas con ropa abrigada y el humo que sale por la chimenea.
- **Cuenten pares de objetos.** Reúna varios pares de mitones o guantes. O bien, haga pares de mitones con papel de distintos colores. Mézclelos. Pídale a su niño que una los pares.

¡Los propósitos de Año Nuevo también son para los niños!



¿Deberían los niños en edad preescolar establecer sus propios propósitos de Año Nuevo? La Academia

Americana de Pediatría dice que sí.

Este grupo de médicos especializados en bebés, niños y jóvenes también presenta ideas específicas. Su niño podría proponerse:

- **Pasar más tiempo** mirando libros y menos tiempo usando dispositivos digitales.
- **Lavarse las manos** a menudo, especialmente después de usar el baño y después de comer.
- **Ordenar los juguetes** después de jugar.
- **Ser amable con los animales**, incluidas las mascotas de la familia.
- **Hacer actividad física** al menos cinco veces por semana. Hagan una lista de actividades que disfrute, como jugar al corre que te pillo, saltar a la cuerda o montar en un triciclo.
- **Cepillarse los dientes** dos veces por día.
- **Ser amable** con sus compañeros que necesiten un amigo o con aquellos que estén tristes o solos.
- **Hablar con un adulto** en quien confíe cuando tenga miedo o necesite ayuda.

Fuente: "Healthy New Year's Resolutions for Children & Teens," American Academy of Pediatrics.

Anime a su niño a hacer preguntas que conduzcan al aprendizaje



Los estudiantes activos no solo absorben conocimientos, sino que los buscan activamente.

Para la mayoría de los niños preescolares, esto se traduce en un flujo constante de preguntas por hacer.

La próxima vez que su niño haga una ronda rápida de preguntas, recuerde que la curiosidad es señal de que es un estudiante activo y comprometido. En lugar de frustrarse, fomente este cuestionamiento natural que conduce a tantos descubrimientos. Siga estos pasos:

- **Participen de juegos** de adivinanzas como el Veo, veo. Pídale a su niño que piense en un objeto de la habitación que ambos puedan ver. Explique que usted hará preguntas para adivinar qué es. “¿Es azul? ¿Está en el suelo? ¿Se puede comer?” Una vez que su niño comprenda el juego, invierta los roles. Piense en un objeto

y pídale que haga preguntas para adivinar qué es.

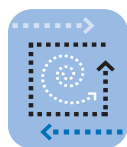
- **Escoja una categoría.** Por ejemplo, diga, “Las aves vuelan. ¿Puedes decirme algo más que vuele?” O “¿Qué animal dice *Mu*?” Si su niño responde correctamente, siga adelante. “¿Cómo hace el cerdo?” Dele a su niño la oportunidad de hacer preguntas también.
- **Lean libros juntos** que contengan preguntas, como *Why?* de Laura Vaccaro Seeger. Señale que cada vez que el personaje hace una pregunta, aprende algo nuevo.

Fuente: L. Noda y otros, *Off to a Great Start*, Wright Group, una división de The McGraw-Hill Companies.

“El arte y la ciencia de hacer preguntas es la fuente de todo conocimiento”.

—Thomas Berger

Una motricidad sólida prepara a su niño para las actividades escolares



Los niños preescolares hacen todo tipo de cosas con el cuerpo, desde correr y saltar hasta dibujar y escribir. El control de estas

acciones, conocidas como habilidades motrices, es fundamental para el desarrollo de su niño. Las habilidades motrices sientan las bases para todo, desde la diversión en el patio de juegos hasta el éxito académico. Para fortalecerlas, pídale a su niño que:

- **Cierre cremalleras** o abotone sus prendas.
- **Corte con tijeras de punta redonda** (bajo supervisión).
- **Amase y moldee arcilla** o masa para formar figuras y letras.
- **Construya con bloques.**
- **Juegue con muñecos** y figuras de acción y los vista.

- **Pinte con los dedos.**
- **Dibuje, pinte y coloree** con crayones grandes, lápices, pinceles y rotuladores lavables.
- **Imite a diferentes animales.** Pídale a su niño que salte como un sapo o como un canguro.
- **Dé vuelta las páginas de los libros.**
- **Rompa papel** en pedacitos o tiras pequeñas.
- **Enhebre cuentas en cordones.**
- **Exprima el agua de esponjas** durante la hora del baño.
- **Junte monedas de una mesa** (bajo supervisión, por supuesto).

Sea paciente y permita que su niño preescolar intente hacer las tareas de manera independiente. Observe los logros de su niño, y felicítelo por ellos para fomentar un sentido de orgullo y confianza en sí mismo.

¿Le está enseñando a su niño a seguir las reglas?



A los niños que se les exige que sigan reglas en casa les es más fácil seguir las reglas en la escuela. Responda *sí* o *no* a las siguientes

preguntas para ver si usted le está enseñando a su niño a seguir las reglas:

1. **¿Establece** algunas reglas básicas que ayuden a que la vida transcurra sin problemas? Esta lista debería ser corta para no confundir ni abrumar a su niño.
2. **¿Sigue** rutinas que le permiten a su niño cooperar? Hacer las cosas de la misma manera todos los días hace que a los niños les resulte más fácil recordar cómo hacerlas.
3. **¿Explica** las reglas de manera simple? Sea claro y específico. “*Di por favor y gracias*” es mejor que “*Sé cortés*”.
4. **¿Hace cumplir** las reglas siempre? Hacer concesiones sobre las reglas confunde a los niños.
5. **¿Ajusta** las reglas cuando su niño está listo? A medida que su niño preescolar madure, demuéstrele que está orgulloso y que confía en sus nuevas habilidades.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, está haciendo un buen trabajo animando a su niño a respetar las reglas. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

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 Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Use una frase simple con su niño para aumentar su responsabilidad



Desarrollar un sentido de responsabilidad en los niños pequeños es un proceso. Comienza con enseñarles que es necesario terminar el trabajo *antes* de jugar.

Una manera eficaz de hacerlo es usar la frase “cuando ..., podrás” a lo largo del día. Con el tiempo, su niño comenzará a asociar esta frase con una señal para completar tareas antes de pasar a otra actividad. Estos son algunos ejemplos:

- “**Cuando te pongas la chaqueta**, podrás ir a jugar a la casa de José”.
- “**Cuando te pongas el pijama** y te laves los dientes, podremos leer un cuento juntos”.

- “**Cuando estés vestido**, hayas comido algo y estés listo para ir a la escuela, podrás jugar con tus animales de peluche”.
- “**Cuando recojas** los camiones de juguete, podrás jugar con los bloques”.
- “**Cuando recojas los libros** de la biblioteca, podremos ir a la biblioteca”.

Cuando su niño preescolar demuestre responsabilidad, diga algo como “Me pone feliz verte recoger los juguetes. Apuesto a que te hace sentir orgulloso de poder hacerlo solo”.

Este tipo de refuerzo específico y positivo ayuda a los niños a relacionar las acciones con un sentido de orgullo y logro.

Tomar decisiones sabias requiere mucha paciencia y práctica



El éxito en la escuela depende de la capacidad para tomar buenas decisiones. Su niño deberá tomar un montón de decisiones, ya sea si cumplir o no con las normas de la clase, si terminar los trabajos o no, etc. Sus decisiones afectarán su educación y su futuro.

Para proporcionarle a su niño preescolar práctica en la toma de decisiones:

- **Ofrézcale opciones.** ¿Quiere desayunar yogur o huevo? La familia, ¿debería ir al parque o a la biblioteca el sábado? ¿Qué libro deberían leer antes de dormir?
- **Pídale consejos.** Los niños se sienten empoderados cuando se les pide que decidan algo por los demás. Puede pedirle a su niño que escuche la música de dos emisoras de radio distintas y decida cuál debería escuchar usted.
- **Involucre a su niño** en la planificación. Si su niño va a

invitar amigos a casa, ayúdelo a planificar lo que podrían hacer juntos. Haga una lista de actividades aceptables entre las que pueda elegir, desde construir con bloques hasta armar un rompecabezas. Eso le da a su niño una sensación de propósito y, a su vez, le brinda una estructura.

- **Ofrezca explicaciones.** Tomar decisiones bien razonadas requiere mucha práctica, y ocasionalmente usted deberá rechazar las decisiones que tome su niño preescolar. Cuando lo haga, tómese el tiempo de explicar *por qué*. Céntrese en las consecuencias de la elección. “Sé que quieres ver esa película, pero da miedo y no te va a hacer bien verla. Cuando seas un poco más grande, podemos volver a considerarlo”.

Fuente: J. Roehlkepartain y N. Leffert, Ph.D., *What Young Children Need to Succeed: Working Together to Build Assets From Birth to Age 11*, Free Spirit Publishing.

P: Mi niño está en el último año de la escuela preescolar y comenzará el jardín de infantes en septiembre. Su maestro ha sugerido que el resto de este año escolar trabajemos en su autocontrol. ¿Cómo debería hacerlo?

Preguntas y respuestas

R: Los maestros de jardín de infantes comprenden que los niños de cinco años todavía están aprendiendo, y no esperan un comportamiento perfecto. Sin embargo, los niños tendrán una experiencia escolar más fácil si aprenden habilidades clave, cómo esperar su turno, seguir instrucciones y expresar sus sentimientos de forma adecuada.

Para desarrollar el autocontrol, anime a su niño preescolar a:

- **Esperar.** A esta edad, los niños no deberían esperar que los adultos satisfagan todos sus deseos de inmediato. Por ejemplo, no corte una llamada telefónica simplemente porque su niño le pide un bocadillo o algo para beber. Dígale, “A menos que te hayas lastimado o que esté sucediendo algo malo (como un incendio), debes esperar hasta que termine de hablar por teléfono. Gracias”.
- **Usar palabras para expresar sentimientos.** Cuando vea que su niño comienza a enfadarse, mencione los sentimientos y demuéstrelle cómo hablar de ellos de forma aceptable. Esto lo ayuda a ser más consciente de sí mismo.
- **Usar técnicas tranquilizantes**, como la “respiración con cinco dedos”. Pídale a su niño que extienda una mano y recorra lentamente el contorno de los dedos con un dedo de la otra mano. Su niño debería inhalar al mover el dedo hacia arriba y exhalar al moverlo hacia abajo. Esta práctica ralentiza la respiración de su niño y calma el sistema nervioso.

Aventuras en el jardín de infantes

Refuerce la geometría básica con su niño



En el jardín de infantes, las matemáticas son mucho más que números y cuentas. Muchas familias se sorprenden al descubrir que también implican aprender *geometría* básica.

En pocas palabras, la geometría es el estudio de las formas, los tamaños, los patrones y las posiciones. Y es probable que su niño ya supiera algo sobre esto incluso antes de comenzar la escuela.

Cuando su niño menciona una forma, está usando la geometría. Y cuando usa palabras que indican posición como *sobre*, *debajo*, *al lado*, *frente a*, *detrás de* y *junto a*, también está usando la geometría.

Las familias pueden reforzar la geometría de jardín de infantes de muchas maneras. Estas son algunas de ellas:

- **Hacer una búsqueda de formas.** En casa, mire a su alrededor con su niño y nombre las formas que ve: mesa redonda, mantel rectangular, servilleta cuadrada. Vea cuántos círculos, cuadrados, rectángulos y triángulos puede encontrar su niño. También busquen formas cuando estén afuera.
- **Aprender sobre líneas.** Hable con su niño sobre las *líneas horizontales*, que van de lado a lado, y las *líneas verticales*, que van de arriba abajo. Luego dele a su niño algunas imágenes o ilustraciones para que mire. ¿Cuántas líneas horizontales y verticales hay allí?
- **Practicar las palabras** que indican posición. Hágale preguntas a su niño sobre la posición de objetos cotidianos. ¿El perro está *frente a* la silla o *detrás de* ella? ¿El reloj está colgado *sobre* el estante o *debajo* de él?

Céntrese en la salud de su niño para apoyar la asistencia escolar

El invierno es la estación en la que muchos niños contraen resfriados, gripe y otras enfermedades varias. Por supuesto, esto puede conducir a que pierdan días de escuela y a que su aprendizaje se vea interrumpido.

Aunque es imposible *evitar* que su niño se enferme, puede seguir ciertos pasos que le ofrezcan más probabilidades de que se mantenga saludable y no falte a la escuela. Asegúrese de:

- **No saltar** visitas al médico.
- **Asegurarse de que su niño** use prendas de protección adecuadas cuando hace frío. Se pierde una gran cantidad de calor corporal por la cabeza, por lo que usar un gorro es una gran idea para los días fríos.
- **Pedirle a su niño** que se lave las manos con frecuencia, como antes de las comidas, después de usar el baño y después de llegar a casa de



la escuela. De esa manera, podrá prevenir la propagación de muchas enfermedades.

- **Evitar exponer a su niño** a personas que estén enfermas. Los miembros familiares que estén enfermos deberían limitar el contacto.

Use modelos a seguir para presentar valores positivos



A pesar de que usted es el modelo a seguir más importante en la vida de su niño de jardín de infantes, no debe ser el único. Puede usar otros modelos para inculcarle valores positivos de la siguiente manera:

- **Hablen sobre personas** que admire. Conversen sobre familiares, amigos o personajes famosos que demuestren respeto, responsabilidad o compasión.
- **Señale a los héroes** de todos los días. Busque personas en la comunidad que marquen una diferencia, como un bombero, un maestro o un médico.
- **Hable sobre los héroes** de su niño. Su niño de jardín de infantes podría

mentorar a un personaje de un libro o una película, un deportista o un miembro de la familia. Conversen sobre por qué su niño admira a esa persona.

- **Lean juntos.** Escojan libros con personajes que demuestren amabilidad, valentía y honestidad. Hablen sobre lo que hace que alguien sea un buen modelo a seguir y cómo se pueden aplicar esas cualidades en la vida real.
- **Cree un muro de héroes.** Ayude a su niño a hacer un collage con imágenes de héroes. Al agregar una imagen, hablen sobre las características específicas que convierten a esa persona en un héroe. Por ejemplo, "Superman es un héroe porque demuestra *valentía*".