

# Padres que participan

## ¿Lo sabían?

Las investigaciones sugieren que a los niños se les puede enseñar a ser perseverantes. Y si bien ustedes algunas veces podrían desear que su hijo pequeño sea menos perseverante, la perseverancia es esencial para lograr las metas de la vida.

## Hagan lo siguiente:

Prueben estas maneras sencillas de animar a su hijo a hacerse más perseverante:

- Hagan proyectos con su hijo que tomen cierto tiempo para terminarse como hornear pan o hacer una sopa de verduras.
- Si su hijo construye una torre de bloques y ésta se cae, ofrezcan sugerencias para ayudarlo a cumplir su meta. Ayúdenlo a resolver sus propios problemas en vez de apurarse a arreglarles ustedes mismos el problema.
- Insistan siempre en que su hijo termine lo que ha empezado. Hablen con su hijo de las veces en que ustedes querían dejar de hacer algo pero siguieron.



Mirando hacia adelante

La próxima semana estudiaremos el color rojo. Vistan a su hijo con su ropa roja preferida.

# Padres que participan

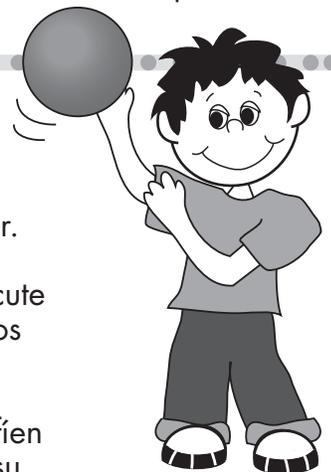
## ¿Lo sabían?

Los niños en edad preescolar pasan 15 horas más cada semana en un estado de restricción física (silla de comer, columpio, caminador, asiento del automóvil) que hace 20 años. Esta es una tendencia perjudicial. Los niños pequeños están estableciendo rápidamente las conexiones cerebrales para el desarrollo físico. Para optimizar esto necesitan moverse con mayor libertad.

## Hagan lo siguiente:

Cuando su hijo esté despierto, asegúrense de que puede moverse libremente.

- Busquen un lugar fuera de la casa donde poner un equipo para que pueda trepar. O vayan juntos al parque para usar los juegos que tienen allí para trepar.
- Practiquen juegos de correr fuera de la casa o juegos que hagan que su hijo ejecute diversos movimientos. Digan esta rima con su hijo mientras hacen los movimientos indicados: "Primero caminamos y después saltamos. ¡Luego corremos y después nos detenemos!"
- Cuenten los pasos que dan desde el automóvil hasta la puerta de su casa. Desafíen a su hijo a dar pasos de diferentes tamaños cada vez. Por ejemplo, hagan que su niño camine con pasitos de bebé una vez y con pasos gigantes la siguiente vez.
- Salgan al jardín o al patio y jueguen a lanzar y atrapar la pelota.



Mirando hacia adelante

La próxima semana vamos a estudiar el color azul. Vistan a su hijo con su ropa azul preferida.

# Padres que participan

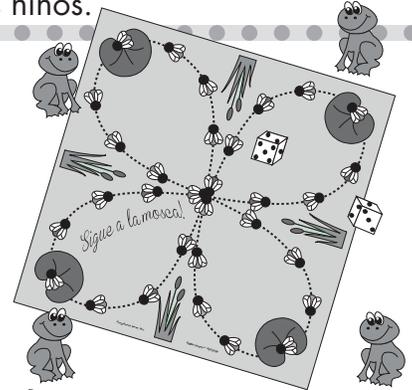
## ¿Lo sabían?

La Academia Americana de Pediatras advierte a los padres que limiten el tiempo que los niños en edad preescolar pasan frente al televisor o las pantallas de las computadoras, incluyendo a los juegos de video y los programas de televisión para adultos que otras personas están viendo. Pasar tiempo frente a una pantalla puede interponerse con las actividades de jugar, explorar e interactuar con los demás. Los investigadores de la neurociencia también sugieren que pasar un tiempo prolongado frente a cualquier pantalla puede tener un impacto negativo a largo plazo en la visión de los niños.

## Hagan lo siguiente:

Traten de cambiarse a un estilo de vida "libre de pantallas". Estas son algunas de las cosas que ustedes pueden hacer en vez de pasar el tiempo frente a una pantalla.

- Cenar juntos de la manera antigua: Alrededor de una mesa. Hablen sobre los eventos del día. Hasta podrían hacer un picnic.
- Salgan a pasear en bicicleta o a caminar por el vecindario.
- Lean un libro.
- Jueguen algo.
- Vayan afuera a jugar con la pelota.
- Preparen galletas para un pariente o para los residentes de una comunidad de personas mayores.



## Mirando hacia adelante

La próxima semana estudiaremos los colores negro y blanco. Vistan a su hijo con su ropa negra o blanca favorita.

Frog Street Toddler © 2014 Frog Street Press

# Padres que participan

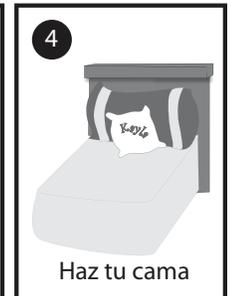
## ¿Lo sabían?

Todos los niños, no importa lo jóvenes que sean, pueden aceptar algunas responsabilidades familiares. Hasta los niños de dos años necesitan ser miembros importantes y colaboradores de la familia. Puede ser que ustedes algunas veces sientan que es más fácil hacer una tarea ustedes mismos que ayudar a su hijo a aprender a hacerla. Sin embargo, es importante empezar a ayudar a su hijo a desarrollar su sentido de la responsabilidad ahora.

## Hagan lo siguiente:

Inviten a su hijo a que ayude a:

- poner la mesa y después recoger platos
- poner la ropa en la secadora, separar la ropa de colores claros de la de colores oscuros, o emparejar los calcetines
- guardar la compra del mercado
- limpiar el polvo usando calcetines en las manos
- recoger juguetes y libros



Preparen un cronograma visual de las rutinas de la mañana e inviten a su hijo a responsabilizarse de ayudarlos a seguir dicho cronograma.