

# Padres que participan

## ¿Lo sabían?

Compartir con su hijo lo que ustedes sintieron al escuchar cuentos tradicionales es una buena manera de establecer vínculos y crear lugares comunes entre las experiencias de su niñez y la de su hijo. Una de las grandes ventajas de los cuentos tradicionales es el largo tiempo que han estado presentes.

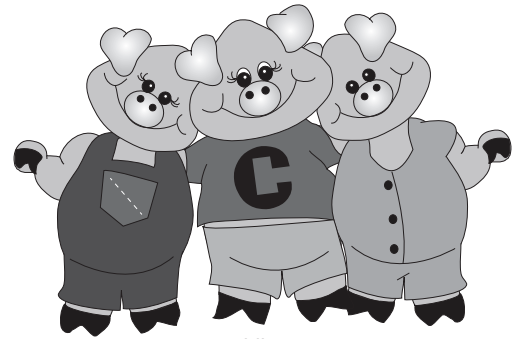
## Hagan lo siguiente:

Cuenten a su hijo la versión que ustedes recuerdan de “Los tres cerditos” sin usar un libro. Las lecciones de esta semana ya lo habrán familiarizado con este cuento. ¡Le encantará que ustedes también lo conozcan! Esta semana su hijo aprenderá esta canción. Cántenla con él. Después de cantarla algunas veces, su hijo se familiarizará más con ella y es muy probable que les pida que la canten una y otra vez.

### Tres cerditos rosados (Tune: “Three Blind Mice”)

¡Tres cerditos! ¡Rosaditos!  
Están jugando. Están jugando.  
Siempre están muy lejos del lobo feroz  
porque destruyó las casitas de dos.  
Vivirán en la casa que no se cayó  
¡Tres cerditos! ¡Muy contentitos!

(levantar y bajar las manos)  
(bajar las manos y dar una palmada)  
(decir :“no” con la cabeza y con el dedo)  
(frotarse los ojos como llorando)  
(mostrar un dedo)  
(abrazarse entre sí)



Frog Street Toddler © 2014 Frog Street Press

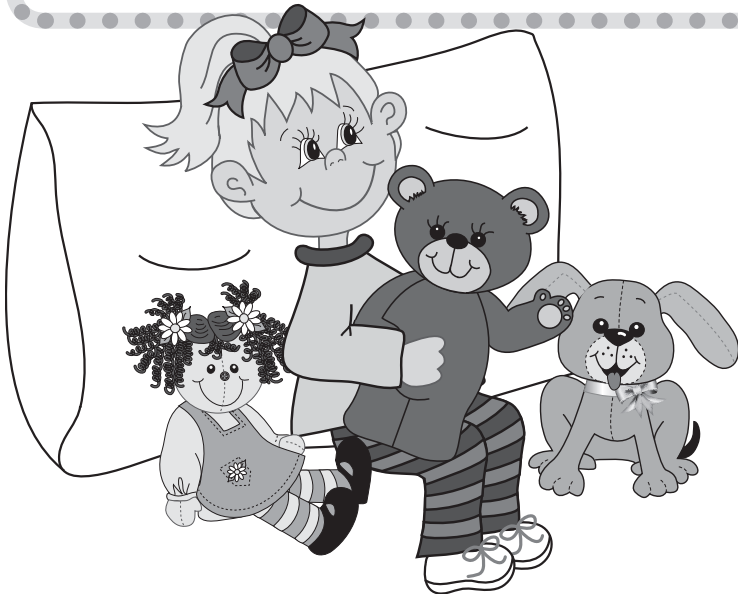
# Padres que participan

## ¿Lo sabían?

Los niños en edad preescolar tienen fama de perder el control de sus emociones. Cuando eso sucede ellos necesitan la oportunidad de calmarse y un lugar para hacerlo.

## Hagan lo siguiente:

Preparen un “Sitio seguro” para su hijo. Busquen un lugar tranquilo que no sea su cuarto. Pongan allí almohadas, muñecos de peluche y esas pelotitas que se aprietan para reducir el estrés. No usen este sitio para hacerlo cumplir un castigo. Su hijo debe escoger por sí mismo cuándo ir a este sitio. Cuando esté listo, lleven a su hijo a este lugar y sugieranle ir allí para calmarse, pero no hagan que lo vea como un lugar donde se le envía si hace algo mal. Si su hijo se va al “Sitio seguro” esperen a que se calme y vayan a acompañarlo, si él quiere. Su hijo ya sabrá sobre el “Sitio seguro” porque nosotros lo usamos en la escuela.



Frog Street Toddler © 2014 Frog Street Press

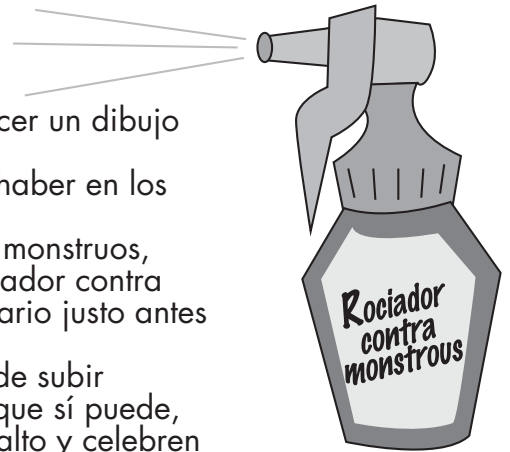
# Padres que participan

## ¿Lo sabían?

Sentir temor y ansiedad es normal tanto para adultos como para niños. La diferencia es que los adultos están mejor preparados para enfrentar sus temores. Ayudar a su hijo a enfrentar sus temores es un componente importante de ser buenos padres. Superar los temores por lo general toma un poco de tiempo y madurez pero la ayuda de un padre cariñoso puede acelerar el proceso.

## Hagan lo siguiente:

- Hablen con su hijo sobre sus temores. No trivialice, minimice o ignore la causa de los temores de su hijo.
- Hablen sobre estrategias para enfrentar los temores, como cantar, hacer un dibujo que represente el temor o buscar a alguien con quien hablar.
- Sin que suene a sermón, resalten las acciones valerosas que puedan haber en los libros que ustedes le leen a su hijo.
- Prueben algunas soluciones concretas. Si su hijo le tiene miedo a los monstruos, pongan un poco de agua en un rociador que tenga la etiqueta: "Rociador contra monstruos". Rocíen un poco de agua debajo de la cama y en el armario justo antes de la hora de dormir.
- Conozcan las habilidades y las destrezas de su hijo. Si tiene miedo de subir más alto en el juego de tubos del parque infantil pero ustedes saben que sí puede, anímenlo. Pero si tiene dificultades, ayúdenlo a subir a un nivel más alto y celebren este logro.



Frog Street Toddler © 2014 Frog Street Press

# Padres que participan

## ¿Lo sabían?

Los niños pequeños se caracterizan por ser quisquillosos para comer y muchas veces se resisten a probar algo nuevo. Ellos van alcanzando etapas de crecimiento y comen menos y nos parece que fuera falta de apetito. También pierden las ganas de comer durante la dentición o en general cuando no se sienten bien. Los pediatras aconsejan que no nos preocupemos por una aparente falta de apetito porque los niños pequeños comen cuando tienen hambre. Hay algunas cosas que hacen que esta difícil fase sea un poco más tolerable.

## Hagan lo siguiente:

1. Permitan que su hijo se familiarice gradualmente con comidas nuevas. Puede llevar hasta diez intentos que su hijo acepte un alimento nuevo. Hagan que su hijo pruebe un pedacito de un alimento nuevo al principio del día y luego otra vez a la hora de una comida. Alégrese cuando acepte aunque sea un pedacito y tengan paciencia.
2. Nunca exijan a un niño que coma. Esto solo causará mayor resistencia. Si su hijo ha escogido la hora de la comida para ejercer su independencia, la presión que ustedes pongan solo reforzará dicha actitud.
3. Es sabido que el color rojo aumenta el apetito. Pongan un individual rojo debajo del plato de su hijo.
4. Dejen que su hijo ayude en la cocina. Los niños pequeños pueden ayudar a mover la comida, a partir la lechuga con las manos y cortar con moldes la masa de las galletas. La participación con frecuencia aumenta las posibilidades de que le guste lo que hay en menú.
5. ¡Den el ejemplo! ¡Cómense su brócoli!



Frog Street Toddler © 2014 Frog Street Press