



LA COMIDA

- 1 Utilice mapas viejos para hacer individuales de mesa. Simplemente córtelos de un tamaño y cúbralos con papel plástico transparente. Háblele a su niño sobre los diferentes estados y ciudades que aparecen en cada uno de los individuales.
- 2 Elija una letra del alfabeto y hablen sobre esta durante la cena. Hablen sobre los alimentos que empiezan con esa letra. Por ejemplo, para la letra P, sirva pollo de cena y para el postre sirva papaya.
- 3 Durante la cena hablen sobre los buenos modales. Este es un buen momento para hablarle a su hijo sobre la etiqueta y la importancia de decir “por favor” y “gracias”.
- 4 Permita que su hijo le ayude a lavar las frutas y vegetales. Cuando los niños ayudan a preparar un alimento saludable, se interesarán más en comerlos. El comer alimentos saludables les ayudan a sentirse bien y a estar alertas para pensar y aprender.
- 5 Muéstrela a su hijo que existen diferentes maneras de ser creativo. Permita que le ayude cuando usted está cocinando y horneando. Permítale elegir los ingredientes para un burrito o para una saludable ensalada de frutas.
- 6 Permita que su hijo le ayude a poner la mesa. Poner las cucharas sobre los individuales de mesa, es una buena oportunidad para practicar el contar, y de sentirse que es de ayuda para la familia.
- 7 Mientras ponen la mesa juntos, haga preguntas tales como: “¿Qué puedes ver aquí en forma de un cuadrado?”, “¿Ves círculos?”, “¿Qué forma tiene la mesa?”
- 8 Durante la cena, pregunte si alguien tiene algo que decir sobre cómo le fue durante el día. Explíquela a su hijo la importancia de escuchar mientras otros hablan. Cuando lleguen a la escuela, los niños necesitarán poder expresar sus pensamientos y sentimientos. Ellos también deberán entender que existen momentos para estar tranquilos y para escuchar.
- 9 No obligue a su hijo a comer algo que no le gusta. Regularmente esto no funciona, y puede causar una lucha sobre quien manda, lo cual podría convertir la hora de la comida en un momento desagradable para todos.
- 10 Es normal que un niño solo coma uno o dos alimentos durante una comida. Solamente ofrezca alimentos que a usted no le importaría que sirvieran como una comida completa.
- 11 Introduzca un alimento nuevo mostrándole alimentos más conocidos. Llámela un alimento “extra”.

- 12 Recuerde estos simples consejos: el desayuno es el alimento más importante del día. Los dulces y chocolates pueden ser disfrutados en ocasiones limitadas. Siéntese con su hijo mientras comen. Él aprenderá hábitos correctos al observar lo que usted hace.
- 13 Cuando su hijo invite a un amiguito a la casa por primera vez, haga que la visita sea corta y sirva una merienda o comida. Permita que ellos le ayuden a hacer sándwiches o a jugar al restaurante.
- 14 Cuando cocine, permita que su hijo cuente las cucharadas de azúcar y los huevos. Pida que le ayude a medir los ingredientes. Mientras usted mide, utilice palabras como: lleno, vacío, más de y menos de.
- 15 Los niños comen mejor con sus “amigos”. Usted puede sentar a la muñeca favorita o al osito de peluche a la mesa para que sean el “amiguito”. Aun mejor, haga que la hora de la comida sea un evento familiar. Apague el televisor y disfruten de sus compañías.
- 16 El planear con tiempo hará que la hora de la merienda sea más fácil. Corte queso en cubitos. Siempre tenga apio, zanahorias y yogurt con sabor a frutas. Corte frutas y mójelas con un poco de jugo, póngalas en el refrigerador para que sirva de merienda rápida.
- 17 Sirva los alimentos de una forma divertida. Corte los sándwiches en diferentes formas: de triángulo o círculo, o utilice su cortador de galletas favorito. Hornee panecillos pequeños. O cocine albóndigas pequeñas en vez de hamburguesas.
- 18 Es bueno preguntarle al niño que pasaría si las recetas no se llevaran al pie de letra. (“¿Cómo sabría esto si le agregamos una taza de sal en vez de una cucharada de sal?”)



A JUGAR

- 19 Ayúdele a su hijo a aprender a como jugar con otros que ya se encuentran jugando. Los niños no nacen con habilidades sociales. Ellos necesitan ser enseñados a como integrarse a una actividad, como por ejemplo, preguntarle al otro niño si pueden jugar juntos, sugerir una idea o mirar o jugar juntos por un rato. Algunos niños necesitan más tiempo para sentirse cómodos con nuevos niños o nuevas actividades.
- 20 Ayúdele a su hijo a iniciar una amistad con otro niño. A menudo, los niños se sienten más seguros y dispuestos a integrarse cuando tienen un amiguito.
- 21 Alimente las amistades de su hijo planeando visitas unas cuantas veces al mes para que juegue con amiguitos del edificio o del vecindario. Permita que el niño le ayude a planear las actividades que disfrutará con el amiguito.
- 22 No todos los juguetes se pueden compartir. Cuando su hijo tenga amiguitos de visita, saque los rompecabezas, libros, instrumentos musicales, carros, bloques, títeres, peluches y disfraces, todos los cuales son fáciles de compartir.
- 23 Déle a su hijo el tubo de cartón de las servilletas de papel o una caja de cartón y pregúntele: “¿qué podrías construir con esto? El tubo de cartón de las servilletas de papel podría ser un túnel o una vara mágica. La caja podría ser la cama de la muñeca o un garaje para los carritos. Cuando los niños usan su imaginación, y se sienten mejor sobre sus ideas, se están convirtiendo en alumnos confidentes.

- 24 Sugiera actividades que promuevan el compartir, tal como hacer un gran mural o una larga cadena de papel.
- 25 Déle agua y una brocha grande o una esponja a su hijo para que “pinte” la acera o una pared afuera. Es una divertida manera de ver como el calor del sol cambia las cosas poniéndolas caliente y de ver el agua evaporarse.
- 26 Ponga diferentes tipos de música y sugiérale a su hijo que actúe la forma en que la canción le hace sentir o que le diga a donde se imagina que la música lo lleva.
- 27 Haga una esquina creativa en su casa y tenga marcadores, crayolas y papel. Permita que su hijo dibuje cuando quiera. Agregue otros materiales como calcamonías y pegamento con colores brillantes, así el podrá adornar sus dibujos.
- 28 Los estudios muestran que los niños desarrollan habilidades importantes cuando usan su imaginación. Permítale que elija su cuento favorito o un poema infantil y que actúe los diferentes personajes. Puede ser que hasta quiera inventar accesorios simples.
- 29 Durante todo el año tenga a la mano los disfraces de Halloween. Jugar con disfraces les da la oportunidad de expresar sus fantasías y sentimientos, y de tener una imaginación divertida.
- 30 Déle una llave vieja a su hijo para que juegue a abrir la puerta de una tierra imaginaria. Para estimular su imaginación usted puede preguntar: “¿Qué ves cuando abres la puerta? ¿Quién te está recibiendo? ¿Qué está pasando?”
- 31 A los niños les gusta imaginar que poseen ciertas habilidades las cuales necesitarán en la escuela, tales como leer, escribir y trabajar con números. Una vez se dan cuenta que éstas habilidades son importantes, van a QUERER aprenderlas. Para animarlos a que jueguen “a la oficina”, déle catálogos y guías telefónicas viejas junto con un teléfono de juguete, una calculadora, una libreta y un lápiz.
- 32 Al jugar “adivina quien soy”, anime a su hijo a que imagine ser diferentes animales, tal como una culebra, un elefante, una alta jirafa, un mono. Pregúntele: “¿Qué sonido hace ese animal?, ¿Cómo se mueve o qué come?”
- 33 En una caja vacía tenga materiales de manualidades tales como pegamento, tijeras, papel de colores, hilo, lazos, revistas con fotos, tarjetas de felicitación, etc. Tenga esta caja a mano para los días que “no haya nada que hacer”. Los niños que se mantienen ocupados son más propensos a trabajar independientemente al entrar a la escuela.
- 34 Doble un pedazo de papel en forma de tarjeta. Permita que su hijo decore la portada y escriba (o dedique) un mensaje a alguien en la parte de adentro. Ayúdele a enviarlo o a que se lo entregue a esa persona. Aparte de aprender sobre escritura, su hijo aprenderá a que decir cosas bonitas es importante para usted. Para llevarse bien con otros, ser bondadoso es importante, y esto es esencial para la escuela.
- 35 Si se preocupa porque su hijo es desordenado con sus crayolas, marcadores o pintura, ponga un molde para galletas, una hoja de periódico o funda debajo del papel que usará. Los niños necesitan tener mucha experiencia utilizando crayolas, marcadores o pintura, así podrán aprender a usar el lápiz para escribir.
- 36 Cuando su hijo haga un dibujo, escriba lo que el dice sobre este. Luego lea las palabras junto con el.
- 37 Permita que su hija juegue con barajas. Organizarlas de acuerdo al color o los números, la ayudará a desarrollar habilidades que son importantes para el aprendizaje de las matemáticas.
- 38 Cántele canciones con números como “Un elefante se balanceaba sobre la tela...” Cantarles a los niños es una manera divertida para que aprendan los números.

- 39 Cuando las manos están activas, el cerebro está más involucrado. Construir con bloques, dibujar y pintar, jugar con rompecabezas e interpretar alguna experiencia, activan el cerebro.
- 40 Utilice un vocabulario amplio al hablarle a su hijo. Diviértanse con el lenguaje: canten canciones, lean poesías y resuelvan rompecabezas de letras.
- 41 Ponga una sábana sobre la mesa para hacer una casa de campaña. Así creará un área acogedora para jugar y un lugar divertido para aprender importantes palabras para la escuela, como “adentro y afuera”, “arriba y abajo”.
- 42 El poderse concentrar ayuda a los niños en la escuela. Anime a su hijo a concentrarse por sí solo realizando actividades tranquilas como hojear su libro favorito o completar un rompecabezas.
- 43 Los niños necesitan tiempo, y tranquilidad, para poder jugar. Apague el televisor y la radio para que no se distraigan. Así podrán concentrar toda su atención en el juego, ya que poner atención y concentrarse son importantes para el aprendizaje.
- 44 Deje tiempo para recoger y vaya hablándole sobre ello de antemano. Trate de que su hijo pare de jugar mientras le queda suficiente energía y tiempo para poner las cosas en su lugar.



DE VIAJE

- 45 Cuando estén de viaje, manejando en el carro, tomen turnos para jugar “qué más” pertenece a ésta categoría: cosas de comer, muebles, ropas o animales. El poder clasificar es una habilidad importante y una forma divertida de ejercitar la mente de su hijo.
- 46 Invente una nueva letra a la melodía de una canción popular, es decir, cante sobre a donde van o que verán usando la melodía de “Centella Estrellita”. Esto ayuda a que los niños piensen creativamente y a que sepan que existen cosas divertidas para hacer mientras esperan llegar a algún sitio.
- 47 Mientras van en el auto, dígame a su hijo que encuentre tres cosas de color rojo. Luego que encuentre tres cosas de otros colores. Es una manera divertida de ayudar al niño a aprender los colores y los números.
- 48 Lea en voz alta alguno de los letreros que ve en el camino, como señales de tránsito o letreros de tiendas. Esto le muestra al niño que leer es útil.
- 49 Los lugares donde hace sus diligencias están llenos de cosas que interesan a los niños. Háblele sobre las fotos en las paredes, letreros y otras cosas que ve o escucha. Cuando los niños muestran curiosidad en las cosas, se interesan por aprender más sobre el mundo a su alrededor.
- 50 Dígame a su hijo que se invente rimas sin sentido, como “Gato, pato, paso...” o “Sube, hube, hule...” El primer paso para aprender a leer es poder escuchar sonidos en las palabras. Las rimas hacen que el sonido se escuche más claro, y los niños disfrutan de las palabras graciosas.
- 51 Los niños poseen la habilidad de ser exploradores, lo cual es una parte natural del proceso de aprendizaje. Lo cierto es que ellos disfrutan al explorar cosas nuevas. Visite el museo de historia natural con su hijo. Observen los dinosaurios o artefactos y háblele sobre el origen de los mismos.

- 52 Tenga a mano (en la cartera o el carro) juguetitos pequeños, como un carrito, o un cuaderno pequeño, muñequitos, un imán.
- 53 El acto de la escritura puede suceder donde sea. En realidad, los primeros garabatos del niño son muy importantes. Siempre tenga a mano, en el carro, papel y crayolas. Pídale al niño que le haga un dibujo de algo que vea durante el camino.
- 54 El prestar atención puede ser divertido también. Mientras usted maneja, pídale al niño que le preste especial atención a los letreros. Pídale que los cuente y que le diga cuantos vió.
- 55 Mientras van en el carro, hablen sobre lo que su niño hizo durante el día. El recordar las cosas que ya ha hecho le ayuda a cultivar su memoria.



LOS QUEHACERES DEL HOGAR

- 56 Encuentre una manera segura de involucrar a su hijo al cocinar, aspirar la alfombra o cambiar baterías. Los utensilios ordinarios de la casa a veces pueden ser fascinantes para los niños, y además, a ellos les gusta sentirse útiles.
- 57 Si al escuchar “ve a recoger tu habitación” sienten que es mucho, distribuya esta tarea en fases más fáciles de manejar como: “Primero recoge los peluches y luego recogeremos algo más para ponerlo en su lugar”.
- 58 Permita que su hijo le observe cuando haga la lista del mercado, las listas de “quehaceres” como los mensajes y las direcciones. Esto le hace ver que el saber escribir es importante en la vida cotidiana.
- 59 En cada envase ponga una etique con una foto de lo que debe guardar dentro. Al recoger, será más fácil para el niño saber donde va cada cosa, y “leer” las fotos en la etiqueta es el principio para aprender a leer palabras.
- 60 Encuentre quehaceres fáciles que su hijo pueda hacer. A los niños les gusta sentirse útiles, y disfrutan el hacer cosas que hacen los grandes. Además, los niños que son responsables en la casa, a la hora de que le toquen tareas en la escuela, serán más responsables también.
- 61 Permita que su hijo le ayude a organizar el cajón de los cubiertos o las monedas que tiene en la alcancía. El organizar y combinar son juegos que preparan a los niños para trabajar con números y letras en la escuela. Organizar las monedas también ayudará a que su hijo se aprenda los nombres de estas: centavos, cinco centavos, diez centavos y veinticinco centavos.
- 62 Escriba en fichas varios quehaceres que su hijo pueda hacer. Luego permita que elija dos. A menudo, los niños están más dispuestos a hacer quehaceres que ellos han elegido. Además le está dando una forma de aprender a leer, y de entender que significa “dos”.
- 63 En el súper, señale letras y números, en los letreros y productos que vea. Lleve una lista de las cosas que necesita. Esto le enseña al niño que las palabras y los números son importantes.
- 64 Permita que su niño le ayude a entrar la ropa en la lavadora y la secadora. Repasen los colores o hágale preguntas tales como “¿Puedes encontrar todos los pantalones y entrarlos en la secadora?” Esto ayuda a desarrollar sus habilidades de lenguaje y de pensamiento.

- 65 Mientras realice los quehaceres, ponga música y baile. El bailar hace que los quehaceres sean más divertidos y proporciona una forma para que su hijo haga ejercicio. El ejercicio envía oxígeno al cerebro, y esto es el combustible para poder pensar.



HORA DEL BAÑO

- 66 Permita que su hijo tenga algunos juguetes en la bañera, tal como una pelota. ¿Qué ocasiona el que algunos objetos se hundan o floten? Aunque usted no sepa la respuesta, le está ayudando a que entienda las cosas, y también a descubrir cosas importantes acerca del agua.
- 67 Déle a su hijo unos cuantos pedazos de papel de aluminio. Permítale experimentar al hacer diferentes barcos con este. Déle algunos centavos para que descubra cual de los barcos aguanta más centavos sin hundirse. Su hijo aprenderá algunas cosas sobre el agua, sobre que objetos flotan, sobre intentar nuevas cosas y sobre como resolver un problema.
- 68 Ayúdele a su hijo a aprender “izquierda” y “derecha”. Al darle un baño, pídale que se lave la mano “izquierda” y luego la “derecha”, el pie “izquierdo” y luego el pie “derecho”.
- 69 Como una manera barata y educativa de jugar en la bañera, déle a su hijo utensilios plásticos de la cocina, tales como un cucharón, un colador, un embudo, tasitas medidoras y envases. El llenarlos y vaciarlos ayuda a que el niño aprenda palabras como “vacío” y “lleno”, además de ayudarlo a practicar movimientos controlados de los dedos.
- 70 Haga flotar un envase plástico en la bañera. Permita que su hijo tire una pelota ligera en el envase. Esta es una manera divertida de practicar la coordinación óculo-manual.
- 71 Para crear un juguete interesante, haga hoyos a una botella plástica vacía de soda. Cuando su hijo la llene de agua, el agua saldrá como en una fuente. Permítale experimentar con varias botellas que tengan los hoyos en diferentes partes: arriba, más abajo, en el fondo.
- 72 Ayúdele a su hijo a aprender los nombres de las partes del cuerpo como por ejemplo el codo, el hombro, la rodilla, y el tobillo utilizando la melodía de canciones populares para niños. Estas palabras enriquecen su vocabulario y les ayudan a entender sus cuerpos y a ellos mismos.



HORA DEL CUENTO

- 73 El leer en voz alta con su hijo es una forma maravillosa de desarrollar el amor por la lectura en su hijo. Elija un momento y lugar específico para leer juntos y hágalo parte de su rutina.
- 74 Utilice tonos de voz de acuerdo a cada personaje. Por ejemplo, para un ratón, utilice una voz aguda. Y también agregue efectos de sonido. Para una cascada imite el sonido del agua cayendo. Pregúntele a su hijo si sabe el sonido que cierta cosa o personaje haría.
- 75 Encuentre cuentos que tengan sentido en la vida de su hijo. Una historia con hermanos y hermanas podría ayudarlo a expresar sus sentimientos acerca de la llegada del nuevo bebé.

- 76 Anímelo a que haga preguntas sobre los cuentos. Pregúntele ¿qué pasará después? Invítele a que invente un fin diferente al del cuento.
- 77 Combine música con libros. Anime a su hijo a crear ritmos para un personaje o evento en su cuento favorito.
- 78 Ayúdele a su hija a componerle música a un cuento. Introduzca cuentos familiares repetitivamente y anímelo a que le ponga música o a que toque el tambor utilizando una olla.
- 79 Lleve a su hijo a la biblioteca cuando ofrezcan lectura de cuentos. Y léale y permita que el lea. El seguir la secuencia de un cuento le permite practicar su habilidad de escucha.
- 80 El pretender es imaginarse algo que no existe. Para poder escuchar o leer un cuento, los niños necesitan imaginarse los personajes y lo que les pasa. Usted le puede ayudar a desarrollar su imaginación haciéndole preguntas como: ¿qué pasaría si todo fuera morado?, ¿Cuáles cosas se verían graciosas si fueran moradas? o ¿Qué pasaría si fueras un gigante?, ¿Cómo sería nuestra casa?



A DORMIR

- 81 Tenga una hora fija para acostarle a dormir y establezca rutinas. De esta manera su hijo sabrá que esperar cada noche. Cuando los niños tienen un horario predecible se sienten más seguros. Esto también le facilitará el horario en los días de escuela.
- 82 Enséñele algunas rutinas a su hijo para ayudarlo a irse a la cama, tales como cepillarse los dientes, lavarse las manos y la carita. Los niños capaces de hacer estas cosas por si solos están aprendiendo a ser responsables. Más tarde sabrán ser responsables con otras cosas incluyendo la tarea de la escuela.
- 83 Léale un libro a su hijo antes de que lo acueste a dormir. Mímelo. Esto le puede ayudar a que se duerma más rápido. Y más tarde en la escuela, cuando el tome un libro, esos bonitos recuerdos le vendrán a la mente.
- 84 Realice actividades calmadas y relajantes antes de ir a la cama. Cualquier cosa que haga, recuérdelo al niño que “luego viene la hora de dormir”.
- 85 A algunos niños no les gusta separarse de sus padres. Para que no les dé ansiedad déle algo suyo para que duerma durante la noche.



EN CUALQUIER MOMENTO

- 86 El saber escuchar es un paso importante en el aprendizaje de su hija. Ponga el ejemplo para que aprenda la importancia de escuchar a los demás. Déjele saber que lo que ella dice es importante, anímela a que diga lo que piensa, y responda a sus preguntas.
- 87 Trabaje con las reglas importantes. Por ejemplo, dígale a su hijo: “Cuando sientas que le quieres pegar a alguien, entra tus manos en tus bolsillos.”

- 88 El tener amiguitos es divertido y es también importante en el desarrollo del niño. Practique con su hijo formas de cómo conocer nuevos amigos. Usted le puede enseñar a presentarse, a invitar a alguien a jugar, a que ofrezca el compartir un juguete o a ayudar a otro niño que lo necesite.
- 89 El tomar turnos es una buena manera de compartir. Jueguen a imaginar que su niño comparte juguetes con muñecas o peluches. Déle instrucciones para que comparta sus juguetes con cada muñeca o peluche por unos minutos, y luego que practique el preguntar si se los pueden devolver.
- 90 Enséñele a su hijo chistes cortos para que se los cuente a sus amiguitos. El humor es una forma maravillosa para desarrollar el lenguaje y disfrutar las amistades.
- 91 Ayude a que su hijo desarrolle empatía por la opinión de los demás haciéndole ver la situación desde su punto de vista: “¿Cómo te sentirías si Miguel no te dejara jugar con el camión?”
- 92 Si ve que su hijo ayuda a alguien que lo necesita, felicítelo por ser considerado. El mostrar bondad debe ser reforzado tanto como el probar un alimento nuevo o el poder dominar una nueva habilidad.
- 93 Ayude a que su hijo utilice palabras como “enfadado”, “frustrado”, “miedo”, “triste” o “decepcionado”. El poder expresar sus sentimientos ayuda a los niños a sentir un mayor control, y a poder controlarse mejor ellos mismos.
- 94 Enséñele a su hijo que tener diferentes sentimientos es normal, pero que no todas las acciones están bien. Por ejemplo, está bien el sentirse triste o molesto, pero no está bien el pegarle a alguien.
- 95 Háblele a su hijo sobre los diferentes grupos a que pertenecen, como la familia, los parientes, el barrio o edificio de apartamento donde viven, o algún grupo escolar. Pregúntele: “¿Puedes decirme qué actividades realizas cuando formas parte de esos grupos?”
- 96 El probar cosas nuevas puede ser intimidante para los niños, pero es una parte primordial para el aprendizaje. Invente una actividad para practicar el probar cosas nuevas. Pruebe algo nuevo durante el día con su hijo. Al final del día hablen sobre ello. Puede recortar fotos de las “Cosas Nuevas” y pegarlas en la nevera.
- 97 Algunas veces, los niños pequeños tienen que tratar varias veces antes de poder completar o aprender algo. Hable con su hijo acerca de algo que le fue difícil al principio, pero que ahora lo hace fácilmente.
- 98 Los niños pequeños empiezan a desarrollar la habilidad de razonar junto con su curiosidad. Cuando él pregunte por qué algo es como es, devuélvale la pregunta: “¿Por qué tú crees? Escuche las ideas de su hijo y discútanlas juntos.
- 99 Déjele saber a su hijo lo bien que usted se siente al compartir algo con él, tal como una galletita o su tiempo aun cuando está bien ocupada.
- 100 Hágale preguntas simples como: “Hoy está lloviendo. ¿Qué ropa sería apropiada para hoy?” Esto le ayudará con su habilidad para razonar.
- 101 Maravílese con las cosas que les rodean: una flor, la puesta del sol, una piedra interesante, la caída de la nieve, un día lluvioso, un arcoiris, las estrellas y la luna en la noche. El interés de usted es contagioso, y anima a que su hijo se dé cuenta de las cosas y sea curioso. Los niños que se interesan más por las cosas a su alrededor, se entusiasman más por aprender.