

Preparar a tus hijos para la ESCUUELA

Cuando estás ocupada cuidando de tu bebé, o persiguiendo a tu niño pequeño por toda la casa, los días preescolares se ven aún como si estuvieran muy distantes. Pero lo que estás haciendo en este momento, desde el nacimiento hasta los 3 años de edad, desempeña un papel fundamental en la forma en que los niños estarán preparados para cuando ingresen al jardín de infantes, en su buena participación en la escuela y durante los años posteriores a su escolaridad. Las habilidades que los niños aprenden cuando son bebés y niños pequeños constituyen la base de todo lo que sigue en su vida, por lo que resulta importante dedicar tiempo ahora a fomentar el aprendizaje y el desarrollo cerebral.



LOS AÑOS MÁS IMPORTANTES

¿Qué hace que estos tres primeros años sean tan importantes? Este es el momento en que el cerebro de tu hijo está orientado al crecimiento, y tu hijo está listo para aprender. Cuando tu bebé nace, el cerebro tiene aún mucho por desarrollar, y por este motivo pasará los próximos años haciendo billones de conexiones entre las células cerebrales. Estas conexiones ayudarán a que tu hijo aprenda a hablar y a comunicarse, que desarrolle habilidades de pensamiento y resolución de problemas, y aprender habilidades emocionales y sociales. También es el momento cuando los niños desarrollan una estrecha relación con sus padres, otros miembros de la familia y cuidadores. Durante los próximos tres años, hay cosas cotidianas que podrás ayudarles a hacer, que marcarán la gran diferencia a medida que crezcan.



Mayores habilidades de habla y comunicación

La capacidad de tu pequeño para comunicarse con los demás a través de palabras, sonidos y expresiones es una de las habilidades más importantes que desarrollarán en sus primeros años. Estas habilidades de comunicación ayudarán a los pequeños a desarrollar la comprensión y el lenguaje, lo que a su vez los convertirá en mejores lectores y podrán también lograr un mayor éxito en la escuela. Las buenas habilidades de comunicación les ayudarán a que puedan expresar sus sentimientos y pensamientos, y a mantener mejores relaciones con los demás.



DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 12 MESES DE EDAD

Durante los primeros 12 meses de edad, algunas de las mejores maneras de desarrollar habilidades de habla y comunicación son hablando y cantando con tu hijo, y reservando un tiempo diario para compartir libros e historias juntos. Habla sobre lo que estás haciendo a medida que transcurre la vida cotidiana. Señala los objetos y di las palabras para que aprendan cómo los sonidos pueden representar las cosas. A medida que empiezan a hacer sonidos y balbuceos, anímelos respondiendo y ayudando a llenar los sonidos con palabras reales. A medida que tu bebé balbucea "pa pa pa pa," rellena con "papá" para que pueda oír cómo suenan las palabras enteras y pueda construir la conexión en su cerebro.



12 MESES DE EDAD EN ADELANTE

12 meses de edad en adelante. A medida que los niños evolucionan en el uso del lenguaje, comenzarán a decir una o dos palabras, y, eventualmente, oraciones cortas de tres a cinco palabras. Formúlales preguntas y dales tiempo para responder antes de darles más pistas o rellenar las palabras. De esta manera, aprenderán los patrones del habla y comprenderán la diferencia de tono entre las oraciones y las preguntas. A medida que sus oraciones se vuelvan más y más expresivas, ayúdalos a entender cómo usar palabras para compartir sus sentimientos, "¿estás enojado porque tuvimos que salir del parque?". Los niños que aprenden a usar las palabras de esta manera logran manejar mejor sus emociones y mantenerse en control, lo que los prepara mejor para su aprendizaje escolar.



Incorporar habilidades de pensamiento

Las habilidades para pensar y resolver problemas son también destrezas importantes que los niños deben aprender durante sus primeros tres años. Tienen que poder averiguar cómo funcionan las cosas, como por ejemplo su causa y efecto, tamaños y formas, y cómo resolver problemas. Mediante el juego y la exploración los niños aprenden cómo funciona el mundo. A través del juego, los bebés y los niños pequeños prueban conceptos tales como de gravedad, tiempo y espacio, y conceptos importantes de matemáticas y ciencia. Adquirir estas habilidades les ayudará a prepararse para su desempeño que abarcará mucho más allá que la escuela.



DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 12 MESES DE EDAD

Ayuda a los bebés a adquirir habilidades de pensamiento alentándolos a jugar y a explorar. Durante los primeros meses, dales juguetes que puedan sacudir o sonajear, y aprenderán que cuando muevan el juguete, éste hará ruido. Déjalos golpear una cuchara en la silla alta, oír el ruido que hace y sentir el impacto cuando golpean la bandeja. Pueden apilar tazas o bloques y ver cómo las formas se relacionan y encajan entre sí, estas relaciones también se denominan relaciones espaciales. No es necesario comprar juguetes especiales para esta exploración. Tu bebé se divertirá con tazas de plástico, ollas, sartenes, y otros artículos del hogar. Aprenderán sobre la permanencia de los objetos, saber que las cosas existen incluso cuando no se pueden ver, jugando a esconder y encontrar, o escondiendo juguetes detrás de tu espalda o debajo de la mesa, y luego descubriéndolos. Muéstrales.

12 MESES DE EDAD EN ADELANTE

Continúa ayudando a tus niños pequeños a explorar dándoles oportunidades de jugar con una mayor variedad de objetos. El tiempo del baño es algo que muchos niños pequeños aman y les da la oportunidad de aprender la diferencia entre mojado y seco, aprender sobre flotar y hundirse, ver ascender burbujas de espuma y que las mismas desaparezcan, y verter agua de un recipiente a otro. Aprenderán cómo las cosas pueden tomar diferentes formas, cómo el agua tiene volumen. A medida que el agua fluye de un recipiente a otro, aprenden las nociones de vacío y lleno. Ayúdalos diciendo lo que ves y luego haciendo preguntas, como por ejemplo: "la toalla estaba seca y ahora está mojada. ¿Qué crees que pasó?". Déjalos probar las mismas cosas con arena o cereal, explorar con las ideas de cambiar formas, volumen y flujo que experimentarán de una manera diferente y que grabarán en su memoria. Estas experiencias de aprendizaje diarias también son formas divertidas de generar un vínculo y una relación más estrecha con tu pequeño. Mantén la diversión dejando que los niños tomen la iniciativa, y permitirles explorar lo que capture su interés e imaginación.





Desarrollo emocional

Durante los 3 primeros años, las habilidades emocionales que los niños desarrollan les brindan la capacidad de manejar los sentimientos y las acciones de manera aceptable. También aprenden a esperar su turno y a compartir juguetes y solucionar problemas con amigos, todas cosas que se relacionan con el desarrollo de buenas habilidades sociales. Estas habilidades son fundamentales para lograr éxito en la escuela y en las relaciones personales, pero pueden resultar muy difíciles de aprender para los niños.



DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 12 MESES DE EDAD

Los bebés nacen con muy poca capacidad para controlar sus acciones y reacciones. Lloran para atraer tu atención cuando tienen hambre o necesitan un cambio de pañal. Pero a medida que crecen, pueden aprender a controlar sus llantos y llamar su atención mediante la palabra o los gestos. Ayudar a los bebés a sentirse seguros y tranquilos les facilitará el aprender la manera de controlarse a sí mismos y de calmar sus emociones. Observa qué cosas les ayuda a calmarse, como la sensación de ser envueltos o arropados en una manta, o succionar un pulgar o un chupete. Es posible que les guste ser arrullados, o yacer en una cuna durante un minuto, o tener una manta o juguete favorito para acurrucar. Cuando se enojan, pregúntales si les gustaría tener sus mantas, o si necesitan un abrazo, para que puedan ver que al perder el control, existe una manera con la que se sentirán reconfortados. Ayudar a los bebés a sentirse seguros y a mantenerse tranquilos les ayudará a aprender a controlar sus respuestas.

12 MESES DE EDAD EN ADELANTE

Los niños pequeños quieren hacer tantas cosas, y aún así no pueden lograrlo. Quieren ponerse su propia camisa, pero luchan por conseguir colocar un brazo en el agujero correcto de la manga. Quieren cortar su comida pero todavía no pueden manejar un cuchillo. Estas cosas pueden resultarles frustrantes y necesitarán de tu ayuda para ganar autocontrol y aprender a expresar emociones con palabras. Demuéstrales tú misma como actuar lo cual es una buena manera de ayudarles a aprender la forma en que deben hacerlo. Si has extraviado tu llave, mira tranquilamente a tu alrededor y pregunta en voz alta: "Hum, ¿dónde está mi llave? Tal vez está en el bolsillo de mi abrigo" muestra habilidades de resolución de problemas y un comportamiento que está bajo control.

A medida que crecen, otórgales control sobre las opciones para que puedan practicar el tomar decisiones. Pregunta "¿te gustaría usar hoy la camisa azul o la roja?" o "¿quieres primero leer una historia o ponerte el pijama?" Al permitirles tomar estas decisiones les ayudas a ver que tienen control en una situación. Otra forma de enseñarles a controlar las emociones es mostrándoles lo que se les permite hacer. Si los ves que están tirándole de las orejas o de la cola a un perro, muéstrales cómo usar sus manos para acariciarlo suavemente. Saber lo que está y no está bien y luego tomar la decisión correcta, sin hacer un gran alboroto por eso, es parte de la construcción del control emocional. Aprenderán a hacer lo correcto a partir de los errores y cómo dirigir la energía hacia las cosas positivas, lo que resulta muy importante para lograr éxito en la escuela y para aprender a llevarse bien con los demás.



Habilidades sociales

Todos los niños aprenden que son personas muy especiales, que son amados, inteligentes, divertidos y capaces. Cuando los niños se sienten bien con ellos mismos, son más confiados y están dispuestos a asumir nuevos desafíos. Necesitan ser fuertes, confiados y tener cierta independencia para lograr éxito en la escuela y en la vida. Podrán llevarse bien con los demás, estarán más preparados para manejar situaciones de competencia y contratiempos, y lograrán relaciones saludables donde serán tratados con respeto. Ayuda a tus pequeños a desarrollar estos rasgos brindándoles algunas oportunidades diarias para que puedan practicarlas, alíentalos y alábalos a medida que intentan probar cosas nuevas.

DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 12 MESES DE EDAD

Tener una rutina estable y predecible en el hogar es muy importante para los bebés y los niños pequeños. Les ayuda a entender el mundo a su alrededor y el lugar que ocupan en él. Con tantas experiencias nuevas cada día, los más pequeños se sentirán seguros con cuidadores cariñosos que respondan a sus necesidades y hablen y jueguen con ellos. Una rutina diaria también resulta de gran ayuda. Al saber lo que va a suceder, por ejemplo que tomarán una siesta luego del almuerzo todos los días, o que les leerás y compartirán juntos una historia antes de acostarse, les ayuda a aumentar su confianza ya que se sentirán seguros de saber lo que vendrá. Esto les ayuda a detectar patrones que, eventualmente, podrán aplicar cuando estén con otros niños en su período escolar.



12 MESES DE EDAD EN ADELANTE

Al tiempo que logran realizar más tareas, puedes animarlos a impulsar sus habilidades sociales haciendo que las cosas les provoquen un mayor desafío. Si han dominado el rompecabezas de 5 piezas, déjalos probar un rompecabezas con más piezas. Anímalos a seguir intentándolo ante cualquier dificultad que se les presente ante el desafío con ese juego didáctico, pero deja que lo resuelvan por sí mismos.



Habla con ellos de una manera positiva y hazles preguntas que les ayuden a resolver el desafío. En lugar de ser tú quien completa el rompecabezas, puedes decir "esta pieza del rompecabezas parece demasiado grande para ese lugar. ¿Hay otro lugar en el que pueda encajar mejor?" y deja que lo resuelvan. Las rutinas les ayudan a desarrollar habilidades para tener éxito en entornos sociales. La actividad en el aula temprana implica la creación de rutinas, como el hecho de colgar nuestros abrigos en primer lugar, luego sacar nuestros papeles de la mochila, y finalmente sentarnos en el tapete. Las rutinas hacen que los niños se sientan seguros y confiados al saber lo que sucederá después.

Las diarias experiencias tempranas son aquellas que ayudan a los niños a aprender habilidades y rasgos importantes, y a crear asimismo fuertes conexiones cerebrales. Con cuidadores cariñosos, involucrados en su tarea, y mucho estímulo, tu hijo dejará de ser un niño indefenso para pasar a ser un niño independiente y un estudiante seguro de sí mismo, antes de que puedas darte cuenta. Aprovecha al máximo las oportunidades de aprendizaje temprano haciendo de tu hogar un espacio de aprendizaje divertido y seguro, y establece una base sólida para el resto de su vida.



Para obtener más información, visita el sitio
www.michigan.gov/mikidsmatter