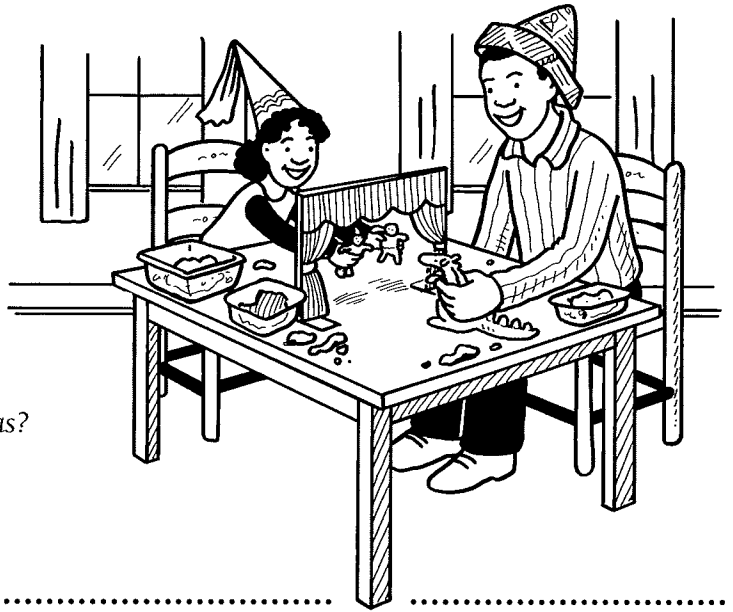


Aprender haciendo

¿Alguna vez ha observado a su hija mientras examina una roca o una hoja dándole vueltas en las manos? ¿O cuando usa plastilina o pintura para hacer letras, números o formas? Está aprendiendo como los pequeñines suelen aprender mejor: tocando y creando. He aquí algunas actividades prácticas con las que explorará el lenguaje, las matemáticas y la ciencia.



PLASTILINA

Este material tan popular entre los niños es ideal para divertirse y aprender. Usen plastilina comprada o fabriquen la suya propia. Para cada tanda que hagan en casa, ayude a sus hijos a mezclar 1 taza de harina, $\frac{1}{2}$ taza de sal y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Pueden añadir colorante alimentario para obtener distintos colores. A continuación hagan las siguientes actividades.

Esculturas con historia

Inventen una historia y creen personajes de plastilina y accesorios para acompañarla. Su hija podría empezar un cuento sobre un dragón que come galletas y modelar galletas y un dragón con plastilina. Usted podría añadir otro dragón y preguntarle qué sucede a continuación. (“El dragón hace amigos compartiendo sus galletas”.) Fomentará la creatividad y su hija desarrollará las destrezas del lenguaje que le resultarán útiles cuando escriba historias.



“Serpientes” de números

Con esta actividad su hijo practicará la identificación y el uso de los números. Dígale que modele “serpientes” con un rollo de plastilina y forme los números 0-9. A continuación señale un número (4) y pídale que haga ese número de objetos (4 pelotas). Puede contar los objetos al tiempo que los va formando. Tómense para modelar el número correcto de objetos correspondiente a cada número de plastilina.

PINTURA DE DEDOS

Con la pintura de dedos sus hijos pueden pintar imágenes y además escribir letras y palabras y experimentar con formas. Invítelos a que se ensucien las manos con estas actividades.

“Graffiti” en la bañera

Que su hijo use pintura de dedos para practicar las letras pintando en los lados de la bañera. Podría escribir una letra (*b*) y pintar algo que empiece con esa letra (*balón*). Anímelo también a que escriba palabras sencillas como su nombre o palabras que ha visto muchas veces (*gato*, *parada*). *Nota:* Vigile a su hijo siempre que esté en el agua.

Pinturas de formas

Su hija puede hacer formas, seguir instrucciones y entender palabras que indican lugar con la pintura de dedos. Prepare un trozo de papel blanco y dele instrucciones—usando palabras que indiquen lugar—para pintar formas. Por ejemplo, podría decirle: “Pinta un círculo grande. Ahora pinta un triángulo dentro del círculo. Al lado del círculo pinta un cuadrado. Añade un rectángulo debajo del cuadrado”.



continúa

RIQUEZAS NATURALES

Cada vez que salen al aire libre sus hijos pueden tocar y explorar cosas nuevas. Tanto si juegan con el barro o recogen semillas, hojas o piedras, he aquí formas con las que la naturaleza puede ayudarles a desarrollar diversas destrezas.



Espléndido lodo

¡Deje que su hija juegue en el barro! Puede usar ciencias y matemáticas para hacer el mejor pastel de lodo. Salgan con una

jarra de agua, tazas de medir y cucharas de medir. Podría combinar distintas cantidades de agua y tierra, amasar el barro y darle forma de pastelitos. Cuando consiga un pastel con la consistencia justa se lo puede servir a usted. Dígale que piense en otras maneras de jugar con barro: por ejemplo podría construir una “carretera” para camiones de juguete o escribir con el barro en la acera.



Juegos con secuencias

Hacer secuencias con objetos preparará a su hijo para cuando use secuencias numéricas. Recoja objetos al aire libre y haga con ellos una secuencia para que su hijo la complete (3 guijarros, 1 palito, 3 guijarros, 1 palito). Pregúntele qué viene a continuación (3 guijarros). A continuación, que él recoja objetos y empiece una secuencia para usted. *Idea:* Hagan una secuencia “creciente” como 1 bellota, 1 hoja de hierba, 2 bellotas, 1 hoja de hierba, 3 bellotas, 1 hoja de hierba. (A continuación él debería colocar 4 bellotas.)

OBJETOS VARIOS

¿Qué tesoros se encuentran en su cajón de los trastos o desperdigados por su casa? Que sus hijos llenen un recipiente con objetos domésticos pequeños como llaves viejas, arandelas, tornillos, recuerdos de fiestas de cumpleaños, corchos, cuentas de abalorios y otras cosas pequeñas. Sugírales estas ideas para que aprendan con su colección.

Caza al abecedario

Ayude a su hijo a que escriba las letras de la A a la Z en 26 moldes para magdalenas. Dígale que busque entre sus objetos los que empiecen con cada letra y que luego busque más por la casa. Podría usar una G para una gomita, una C para un cuarto de dólar y un botón para la B. Puede decir el nombre de los objetos cuando los deposite en el molde correcto.



¿Qué encaja?

Desarrolle la habilidad científica de su hija con este juego de clasificaciones y comparaciones. Diga primero una categoría (cosas hechas de madera). Pídale que elija objetos de su caja que encajen en esa categoría (palillo mondadientes, palito de manualidades, soporte para la pelota de golf). A continuación, que ella elija una categoría para usted. *Idea:* Al cabo de unos cuantos turnos, que ella use dos o tres características para hacer una categoría (cosas plateadas y redondas).

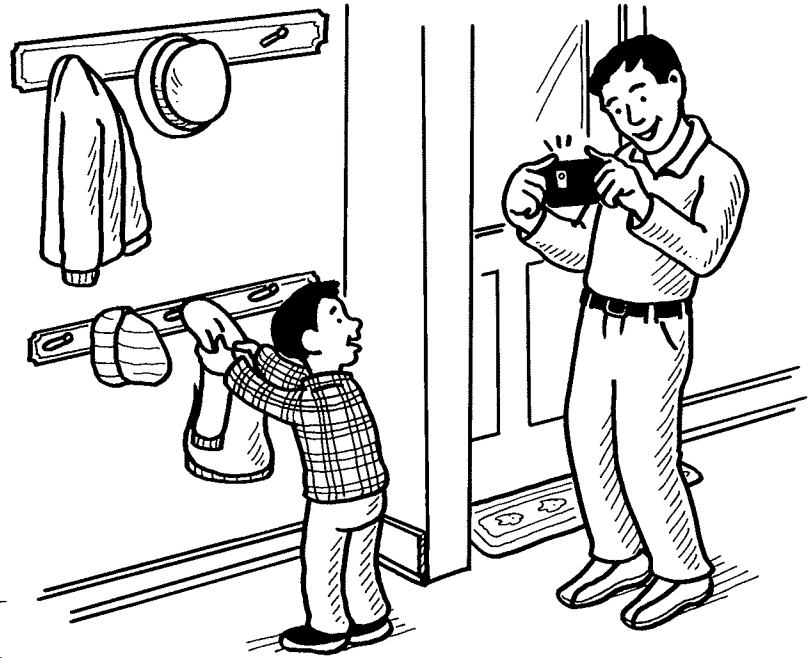
Autocontrol para los pequeños

No es un secreto que los niños que poseen autocontrol se portan mejor incluso cuando los mayores no miran. Usen estas estrategias para ayudar a sus hijos a controlar su comportamiento.

Límites claros

Una importante manera de mejorar el autocontrol de su hijo es decir con claridad lo que usted se espera de él. Los hábitos y las normas pueden ayudarle a seguir por buen camino.

- **Green hábitos diarios.** Saque fotos de su hijo mientras hace tareas que usted da por descontado que haga sin que se lo recuerde. Podrían ser cosas como colgar su chaqueta, colocar la mochila en su sitio y lavarse las manos. Estas tareas le dan oportunidades cotidianas de estar a cargo de su comportamiento. Para ayudarle a que recuerde su rutina diaria, imprima las imágenes y que él las pegue en una cartulina y la cuelgue en su habitación.
- **Libro familiar de normas.** Consideren qué normas tienen y escriban cada una en una página de un cuaderno. Procuren que las normas sean positivas. Por ejemplo, si su hija sugiere “No ensuciar” usted podría escribir “Limpiamos lo que ensuciamos”. Que su hija haga un dibujo para cada página. Entenderá con claridad lo que debe hacer.
- **Recoger los frutos.** Este proyecto en forma de oruga muestra a su hijo los beneficios de la autodisciplina. Si se ocupa bien de sus



propias cosas, ayúdelo a que describa ese comportamiento—y el resultado—en un círculo de papel de color. (“Me preparé yo solo para ir a dormir. ¡Y nos quedó tiempo para leer un cuento!”) En un tablón de anuncios cuelguen los círculos en una fila para formar una oruga. Cuando añada nuevos círculos y “crezca” su oruga, lean los viejos para celebrar sus logros.

Prepararse para el éxito

Cuando los niños tienen un plan para mantener el control de sí mismos suelen triunfar con más facilidad. He aquí herramientas que sus pequeños pueden usar a diario para ejercitar la autodisciplina.

- **Deles un anticipo.** Antes de hacer frente a una situación, explique a su hija qué sucederá. “Vamos a ir a la pastelería a recoger el pastel de cumpleaños de tu hermano. Hoy no vamos a comprar nada más”. Saber de antemano que no va a comprar una galleta reducirá la tentación de pedirle una o de montar un escándalo cuando usted diga no.



Pasa el apretón

He aquí un divertido juego que enseña a los pequeños a controlar sus impulsos. Siéntense en círculo dándose la mano, cuantas más personas mejor. Una persona aprieta ligeramente la mano del siguiente jugador. Esa persona aprieta la mano del siguiente jugador, el cual aprieta la mano del siguiente y así sucesivamente...hasta que el apretón recorra por completo el círculo. El truco consis-



te, claro, ¡en esperar hasta que a uno le toque dar el apretón!

continúa

● **Piensen juntos en actividades “de repuesto”.** ¿Qué podría hacer su hijo en lugar de algo prohibido? Por ejemplo, si van a un museo comenten maneras de evitar tocar los objetos expuestos, por ejemplo meterse las manos en los bolsillos o contar con los dedos. Si ya ha visto bastante TV por un día, ayúdelo a que piense en alternativas como montar en bici o dibujar.

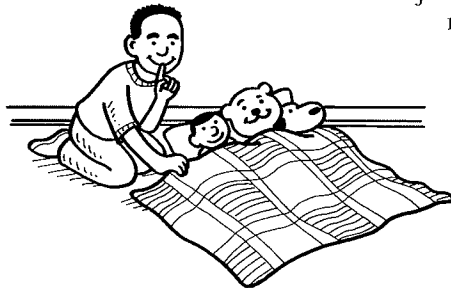
● **Hablar con uno mismo.** ¿Se ha repetido alguna vez que tenía que comprar leche o cerrar la puerta? La misma estrategia puede ayudarle a su hija a comportarse. Si tiene que esperar su turno para bajar por el tobogán, por ejemplo, díglele que piense en una frase que empiece con “puedo” y se la susurre. (“Puedo esperar mi turno. Puedo esperar mi turno”.) Se dará cuenta de que el autocontrol da resultados ¡y disfrutará más de su turno en el tobogán!



Practicar con el juego

Los niños aprenden muchas destrezas mediante el juego y la autodisciplina puede ser una de ellas. Considere estas ideas.

● **Vamos a imaginar.** Cuando jueguen a juegos imaginarios, busquen oportunidades de fomentar la autodisciplina. Por ejemplo, si juega a las casitas con su hijo podrían hablar en voz baja mientras los animales de peluche duermen la siesta. En un viaje de tren imaginario los pasajeros tienen que



sentarse hasta que lleguen a su destino. O bien jueguen a la escuela y el estudiante tiene que levantar la mano y hablar sólo cuando el maestro lo llame.

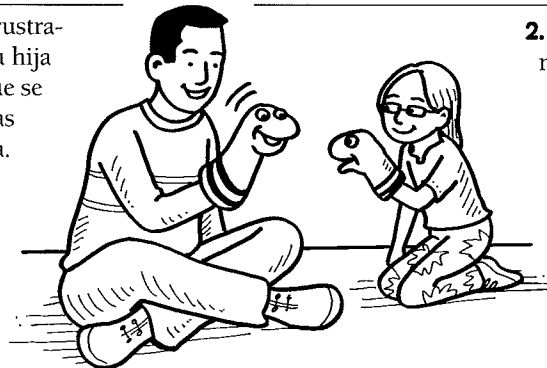
● **Disfruten del juego.** Se necesita autocontrol para jugar bien juegos como Simón dice o el pillapilla congelado: su hija tiene que escuchar con atención y seguir instrucciones. Cuando jueguen a Simón dice, dele instrucciones como “Simón dice que saltes. Da vueltas”. Su hija tiene que evitar dar vueltas porque Simón no le dijo que hiciera eso.

● **Prueben actividades.** ¡Con estas ideas su hijo desarrollará el autocontrol sin darse cuenta de ello! Prepare líquido para burbujas y una varita y desafíelo a que haga la burbuja más grande posible. Tendrá que resistir la tentación de reventar las burbujas de forma que pueda ver lo grandes que pueden hacerse. O bien díglele que cuente los animales del parque: se sentirá orgulloso de sí mismo por sentarse en silencio para que los pájaros y las ardillas se le acerquen.

Qué genio

Cuando los niños se enojan o sienten frustración pueden montar toda una escena. Si su hija tiene un arrebato de genio, espere hasta que se calme y luego ponga a prueba estas técnicas para que la próxima vez no pierda la calma.

1. Hablen de las señales físicas que muestran que una persona está enojada. Díglele que se fije en un personaje en la ilustración de un libro: ¿qué observa su hija? *Ejemplos:* puños cerrados, ojos entreabiertos, dientes apretados.



2. Ayude a su hija a que piense de qué manera se podría calmar cuando empiece a enfadarse. Su lista podría incluir respirar profundamente, contar hasta 10 o marcharse. Así cuando sienta enojo o frustración tendrá un plan para afrontar esos sentimientos.

3. Usen marionetas o animales de peluche para representar el enfado y para practicar ideas de la lista de su hija.