

PREPARADOS, LISTOS, APRENDAN

Ayude a su niño
preescolar a
prepararse para
la escuela



PREPARADOS, **L**ISTOS, **A**PRENDAN

1ª Sección: Habla	2
2ª Sección: Libros	4
3ª Sección: Números	6
4ª Sección: Emociones	7
5ª Sección: Cómo llevarse bien con otros	8
6ª Sección: Juego	10
7ª Sección: TV y medios electrónicos	12
8ª Sección: Visión y Oído	14
9ª Sección: Salud Dental	16
10ª Sección: Actividad Física	17
11ª Sección: Refrigerios Saludables	18
Quiero saber más de	20



Estimadas Familias:

Bienvenidas a Preparados, Listos, Aprendan. Este folleto fue concebido con el ánimo de apoyarle a preparar a su niño preescolar para la escuela. Usted es el primer y más importante maestro de su niño, y juega un papel vital en su preparación para la vida escolar. La entrada al kindergarten es un hito importante de la vida. Muchos factores contribuyen a que el niño esté listo para la escuela, entre otros:

- Confianza
- Relaciones con amigos
- Desarrollo del habla
- La habilidad de comunicar sus necesidades, deseos y pensamientos a los adultos y a otros niños
- La habilidad de seguir instrucciones y rutinas
- Un entorno que fomenta la creatividad, la motivación, la cooperación y la perseverancia.

**El juego
prepara al niño
para la escuela.**

El niño aprende a prepararse para la escuela por medio de sus actividades cotidianas y el juego. Aunque muchas familias hoy en día tratan de equilibrar muchas responsabilidades, el hecho de pasar tiempo con su niño (jugando, sentaditos juntos, leyendo y conversando) rendirá muchos beneficios.

Usted y su niño pueden disfrutar y aprender juntos de las cosas de la vida cotidiana sin variar sus rutinas diarias.

En Columbia Británica todos celebramos la rica diversidad cultural de nuestra sociedad. Antes de que su niño ingrese al kindergarten, usted puede enriquecer su aprendizaje al participar en una variedad de tradiciones culturales y familiares.

Este folleto, Preparados, Listos, Aprendan ofrece información acerca del desarrollo típico de un niño preescolar e incluye sugerencias prácticas con las que podrá apoyar su proceso de aprendizaje en las áreas clave de desarrollo. Recuerde que estas no son más que líneas generales. Cada niño aprende a su propio ritmo. Si le preocupa algún aspecto del desarrollo de su niño, hable con su médico o con una enfermera de salud pública. Un niño con necesidades especiales puede desarrollarse a un ritmo más lento o diferente y tener objetivos distintos, más adecuados a sus necesidades y habilidades. Tenga a bien leer la información provista por su médico u otros profesionales de la salud específica a casos de necesidades especiales.

1 | Habla

Su niño preescolar y... el habla

El desarrollo del idioma es la piedra angular de la preparación preescolar. El habla es la manera preferida por su niño para comunicarse con el mundo a su alrededor y expresar sus necesidades y deseos. En términos generales, el vocabulario que emplea el niño crece de unas setecientas cincuenta palabras a los tres años a mil quinientas a los cinco. Un niño típico anglófono de tres años de edad usa oraciones de cuatro o cinco palabras que empiezan con vocablos como “I” y “you”. La mayoría de tresañeros empiezan a formular muchas preguntas (“qué”, “dónde”, “cómo”) y conocen palabras de cortesía como “hola”, “por favor” y “gracias”. La mejor manera de apoyar el desarrollo del habla es de hablar con su niño y escucharle cuando habla. La mayoría de los niños preescolares saben hablar suficientemente bien para integrarse a grupos familiares o jugar con compañeros. Saque provecho de las oportunidades para conversar que surjan de la vida cotidiana.



Erre con erre cigarro, erre con erre barril...

Cosas que puede ensayar con su niño:

- 1.** Hable con él acerca de las actividades del día o planes para mañana. A la hora de acostarse, hablen de los acontecimientos del día.
- 2.** Cuando vayan en auto o caminando, enséñele los nombres de las cosas que vean.
- 3.** Preste atención a lo que le dice el niño. Demuestre su interés en sus ideas y fomente la conversación con preguntas sobre lo que él le cuenta.
- 4.** Use rimas para estimularle el interés en el idioma; pueden leer cuentos o poemas en rima o divertirse juntos con palabras que rimen.
- 5.** Canten juntos. Invente cancioncitas acerca de las actividades cotidianas, como el almuerzo, y cántenlas juntos.
- 6.** Diviértanse con trabalenguas, por ej. “Erre con erre cigarro, erre con erre barril, Rápido corren los carros, Los carros del ferrocarril.”
- 7.** Complete las oraciones del niño. Si él dice, “Papi pinta ventana”, conteste con “Sí, Papi está pintando la ventana de la sala”.
- 8.** Si el niño dibujó algo, pídale que le cuente una historia al respecto.
- 9.** Hablen de los colores: “Mira ese coche azul”. “¿Te pones el vestido rojo?”
- 10.** Jueguen con las palabras y los sonidos: “¿Cuántas palabras te sabes que empiezan con el mismo sonido de tu nombre?”

2 | Libros

Su niño preescolar y... los libros

Es importantísimo ayudar a su niño a disfrutar de los libros. Existe un fuerte vínculo entre lo que un preescolar sabe de libros, palabras, sonidos y letras y su preparación para la escuela. Para los tres años de edad, el niño típico demuestra un creciente interés en los libros y los escritos. Los preescolares necesitan que se les fomente el amor de los libros. Disfrute al compartir libros con él, pero no trate de enseñarle a leer a los tres años. Algunos niños lo aprenden por sí solos, pero la mayoría no empezarán a leer sino cuando estén en kindergarten o en el primer grado. Cerciórese que el niño no se frustre. Aliéntelo a hacer preguntas y utilice el humor. A medida que conozca más historietas, sugiérale que cuente sus propias versiones de estas, sobre todo las que sean sus favoritas. Lea por el placer de leer, con él y por sí sola.





Cosas que puede ensayar con su niño:

- 1.** Establezca una hora especial de cada día para leer con su niño. Escoja un lugar especial en casa, alejado de ruidos y donde se sientan cómodos.
- 2.** Cuando lean juntos, pregúntele acerca de las ilustraciones: “¿A dónde crees que va la señora?” Deténganse para aclarar el significado de nuevas palabras.
- 3.** Arrímese al niño cuando estén leyendo. Favorecerá el aprendizaje al fomentar un ambiente seguro y de cariño.
- 4.** Aliente al niño a escoger y mirar libros que le atraigan. Siéntese con él y lea de su propio libro para demostrar que los libros son agradables para todos.
- 5.** Fomente la repetición de libros favoritos, ya que el familiarizarse con las mismas letras y palabras le ayuda a aprenderlas.
- 6.** Regístrelo en la biblioteca; llévelo con regularidad y exploren juntos la sección juvenil. Aliéntelo a escoger libros que puede sacar prestados con su propio pase.
- 7.** Planee una reunión para canjear libros. Invite a los amiguitos de su hijo y a sus padres y pida que cada uno traiga cinco libros que quiera trocar. Así tendrán una variedad de libros en casa sin gastar demasiado.
- 8.** Integre los libros en la actividades cotidianas. Organice un picnic de lectura, disfrácese e interpreten la acción de un libro, o lea las recetas en voz alta cuando estén preparando comidas juntos.

3 | Números

1

2

3

Su niño preescolar y... los números

El entendimiento de conceptos básicos de números, tiempo, distancias y formas ayudará al niño a desarrollar la aptitud por las matemáticas que va a necesitar en la escuela. Recuerde que, como todo aprendizaje, debe introducir el concepto de los números como algo divertido y con conexión a la vida real. Muchos niños prefieren contar las piedras en la playa o las manzanas en una bolsa antes que mirar a tarjetas pedagógicas. Por lo general, un niño de tres años es capaz de contar hasta diez. La mayoría de los preescolares saben clasificar objetos en grupos y conocen cinco formas diferentes (como triángulos y cuadrados). Para los tres años, los niños empiezan a entender los intervalos de tiempo, las medidas como peso y estatura y conceptos de distancia, como cerca y lejos.

Cosas que puede ensayar con su niño:

1. Integre las cuentas en las actividades rutinarias: “Tráeme seis cucharas para el almuerzo.” “¿Cuántas cartas hay en el buzón?”
2. Hablen del orden en que van a pasar las cosas: “Esta mañana a las diez vamos a la tienda. Después de almorzar puedes jugar.”
3. Confeccionen juntos un calendario, marcando los días especiales (su cumpleaños, visita a la biblioteca). El niño podrá marcar los días que pasen hasta la fecha especial.
4. Enséñele su número telefónico y su dirección.
5. Coleccionen objetos (como botones, piedras, bloques) y clasifíquenlos por forma, color o tamaño.
6. Hablen de las formas. Enséñele las palabras que identifican las formas de artículos comunes: “Esa ventana es cuadrada.” “Esa galleta es redonda.”
7. Haga una tabla del crecimiento del niño. Hablen de los conceptos de peso y estatura.
8. Pídale que adivine cuántas tazas de agua necesitará para llenar un jarro o bol. Luego llénelo y calcule la respuesta correcta.
9. Use palabras que indiquen la dirección o ubicación de objetos: “Fíjate por debajo de esa caja.” “Ponlo junto a la cama.”
10. Confeccionen un libro para contar. Colen pequeños objetos en grupos (como botones o plumas) sobre papel y luego encuadernen las hojas. Cuando tengan ocasión de mirarlo, ayúdele a contar los grupos de objetos.

4 | Emociones



Su niño preescolar y... las emociones

El desarrollo emocional de su niño es otra factor importante en la preparación para la escuela. Los niños, desde que nacen, experimentan una gama de emociones, como tristeza, felicidad o enfado. El niño que aprende a manejar sus emociones de una manera adecuada hará más fácilmente la entrada a la escuela. Su crecimiento emotivo también incluirá el desarrollo de cualidades como comprensión, autoestima, resistencia y seguridad de sí mismo, todo lo que podrá ayudarle a entender las emociones de otros. Todos estos elementos le ayudarán a enfrentar los desafíos que le presentará la escuela. En general, su niño preescolar comenzará a hablar más a menudo de sus emociones y entenderá más sobre las emociones, sean positivas o negativas. La habilidad para sobrellevar la frustración y el enojo se desarrolla entre los tres años y el kindergarten. Los niños preescolares pueden empezar a desarrollar un sentido de autoestima y de confianza en sí mismos. El centro del desarrollo emocional del niño es la familia.

Cosas que puede ensayar con su niño:

- 1.** Converse con él acerca de las emociones y sus causas: “Te ves muy contento. ¿Es porque vamos al parque?”
- 2.** Enséñele nuevas palabras para describir cómo se siente: “desilusionado”, “frustrado”, “entusiasmado” y “sorprendido”.
- 3.** Preste atención a sus temores y acéptelos. Hágalo sentirse amado y reconfortado con un cariño.
- 4.** Aliéntelo a hablar de sí mismo: “Dime tres cosas que te gustan comer.” “¿Se te ocurre algo que te pone feliz?”
- 5.** Cuando lean juntos, pregúntele qué piensa de las emociones de los personajes.
- 6.** Demuéstrele la manera en que usted maneja sus propias emociones. Sugíerale otras ideas para sobrellevar las emociones fuertes y cómo lo hace usted.
- 7.** Comportamiento inaceptable: trátelo de inmediato y con calma. Los preescolares echan menos pataletas que antes pero todavía se pelean por juguetes. Ayúdele a sobrellevar estos episodios hablándole sobre cómo recuperarse si algo lo ha hecho sentirse frustrado o enojado.
- 8.** Sea un modelo de paciencia y perseverancia en todas sus tareas. Los niños aprenden a seguir adelante si emulan a sus padres.

5 | **Cómo llevarse bien con otros**

Su niño preescolar y... cómo llevarse bien con otros

Hasta su edad actual, su niño se ha interesado más que todo por sus propias necesidades. Este enfoque “egocéntrico” sobre el mundo empieza a cambiar paulatinamente a partir del tercer cumpleaños. Comúnmente, su niño demostrará interés en jugar con sus amiguitos, aunque esas amistades pueden no ser duraderas. Su niño puede demostrar que se identifica con otros, que sabe esperar su turno y que empieza a entender lo que es compartir. Muchos niños de esta edad ya saben acatar reglas y seguir instrucciones y les interesa obtener la aprobación de los adultos. Es importante establecer reglas básicas y acatarlas sin falta. El niño que sabe llevarse bien con otros niños así como con adultos tendrá una ventaja en el aula; ayudarlo a llegar a este punto es muy importante para su preparación preescolar.



hola *por favor* **gracias**

Cosas que puede ensayar con su niño:

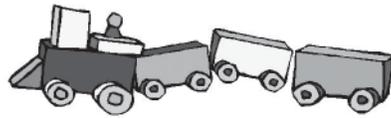
- 1.** Los niños preescolares típicamente buscan aprobación, que usted puede darles (con palabras alentadoras y con sonrisas) cuando toman turnos y se esperan a que sea su turno como parte de la rutina cotidiana.
- 2.** Enséñele (y a sus amigos) juegos simples que requieren que los participantes tomen turnos, como juegos de naipes.
- 3.** Déle instrucciones sencillas y elógielo por haber escuchado bien y completado la tarea. Demuestre su deleite cuando su niño se porta bien.
- 4.** Demuestre los buenos modales; dígale “por favor” y “gracias”.
- 5.** Fomente a su niño a asumir responsabilidades regulares en casa. Por ejemplo, el hecho de tener que escoger su ropa por sí solo le ayuda a acostumbrarse a rutinas y expectativas como parte de cada día.
- 6.** Aprendan de otros. Lean juntos libros acerca de la amistad como manera poco estresante de introducir la vida social.
- 7.** Déle muchas oportunidades de interactuar con sus amigos. Arregle con otros padres para que los niños se junten para jugar regularmente. Aliéntelo siempre a saludar a sus compañeros de juego cuando los vea.
- 8.** Cuando se junten a jugar con otros, es preferible que sean pocos niños (dos o tres) por poco tiempo (una a dos horas). Ponga una variedad de actividades agradables a su disposición.
- 9.** Esté pendiente y vigile a su niño. No deje a los niños a jugar solos, esperando que todo salga bien. No se aleje, en caso que ellos no sean capaces de resolver sus conflictos o dejan de jugar juntos o necesitan cambiar de actividad.
- 10.** Lleve a su niño a la casa de otro niño. Así tendrá la experiencia de jugar en un entorno diferente y aprender las reglas de otra familia. Si su niño se siente cómodo, puede dejarlo solo en casa de amigos confiables, al principio por cortos ratos y luego por ratos más largos.
- 11.** Invite a sus propios amigos. Ya que los niños prestan mucha atención al comportamiento de los adultos y tratan de imitarlos, invitar a otros adultos es una oportunidad de modelar una visita. Puede invitar a una amiga con niños para que ambos puedan tener su propia visita.

6 | Juego

Su niño preescolar y... el juego

El juego es el “trabajo” de los niños; a través de él, su niño puede explorar y descubrir el mundo y su rol en este. Al proveer una variedad de diversiones y exponer al niño a diferentes situaciones, puede estar seguro que el cerebro esté recibiendo la estimulación que necesita para prosperar. Típicamente, un niño de tres años pasa su tiempo en juegos de imaginación, cuenta historietas y crea personajes. La mayor parte del tiempo lo pasará solo, pero paulatinamente podrá jugar mejor con otros. Puede ir desarrollando un sentido de ser propietario. A los tres años los niños saben tirar, atrapar y patear las pelotas, y saben pedalear en triciclos – cerciórese que tenga un casco de modelo aprobado y bien ajustado cuando monte en triciclo. Muchos niños de tres años poseen la coordinación visual-motriz que les permite ensayar actividades más complejas.





Cosas que puede ensayar con su niño:

- 1.** Los miembros de la familia son los favoritos de su niño. Haga el tiempo para jugar y reír juntos. Integre el juego con las actividades de todos los días. ¡Disfrute!
- 2.** Cerciórese que el horario de su niño sea equilibrado, así que le permita asistir actividades estructuradas y también jugar libremente.
- 3.** Para aquellas ocasiones cuando no hay nada que hacer, tenga a la mano una variedad de libros y otras cosas, como rompecabezas o materiales de arte. Establezca una rotación de juguetes para darle mayor variedad. Como el niño puede perturbarse si usted regala sus juguetes, le sugerimos que espere hasta que él se haya olvidado de ellos.
- 4.** Para juegos de imaginación, ponga algunas de sus viejas prendas a disposición como disfraces, y artículos de la vida cotidiana para que el niño pueda crear sus propias historietas ficticias. Además, las diferentes prendas le darán la oportunidad de practicar cómo atar y desatar los cordones, operar los cierres relámpago y abotonarse.
- 5.** Participe y fomente los juegos de imaginación. Por ejemplo, si están haciendo que toman té, pregúntele: “¿Está muy caliente tu taza de té?”
- 6.** Déle la oportunidad de escoger en qué clase de actividades de juego vaya a participar. El hecho de tomar decisiones le favorece el sentido de confianza y hará más placentera la actividad.
- 7.** Prepare oportunidades para que el niño experimente con la goma de pegar, pasta de harina y agua, agua o pintura. Propicie la creatividad del niño al hacer gala de sus creaciones.
- 8.** Juegue al aire libre. Aliente al niño a que disfrute de actividades al aire libre, sea en el jardín o en el parque.
- 9.** Practique arrojar y atrapar con bolsas de cuentas, que puede confeccionar en casa con retazos de tela cosidos, con frijoles o porotos secos por dentro.
- 10.** Si el niño se interesa por ayudar en la casa, aliéntelo a hacerlo. Tareas aptas incluyen cortar lechuga, doblar y guardar la ropa, hacer las camas y poner la mesa, que le ayudan a usted y asientan patrones de comportamiento responsable para el futuro.

7 | La televisión y los medios electrónicos

Su niño preescolar y... la televisión y los medios electrónicos

La televisión, las computadoras y los videojuegos tienen una poderosa influencia en nuestro mundo. Los medios electrónicos pueden ocupar más y más de la vida diaria de su niño a medida que crezca. No obstante, hay muchos aspectos aun desconocidos del impacto de estos medios sobre el desarrollo infantil. Si usted tiene tales medios en casa, demasiada televisión y demasiado tiempo con los videojuegos pueden influir negativamente en la vida del niño. Los aparatos electrónicos no deben reemplazar a los libros, el juego creativo o el ejercicio físico.





Cosas que puede ensayar con su niño:

- 1.** Fije límites y hágalos cumplir. Para un niño preescolar, un límite razonable es una hora diaria en total de televisión y computadora. Muchos expertos recomiendan un máximo de dos horas diarias de televisión para niños de todas edades.
- 2.** Modele un buen comportamiento. Pase sus horas libres leyendo, escuchando música o haciendo ejercicio.
- 3.** Mire la televisión junto con sus niños. Ofrezca sus comentarios sobre lo que ven, o pregúntele al niño qué es lo que sucede.
- 4.** Actividades que estimulan el cerebro, como mirar televisión o jugar videojuegos, no son recomendables antes de acostarse. Sería preferible y más relajante leer un libro con su niño.
- 5.** Use buen criterio para escoger los programas. Busque aquellos que tengan valores educativos y adecuados para las edades de los niños. Evite programas violentos o de miedo.
- 6.** Coloque los aparatos electrónicos en un área pública de la casa para facilitarle el control sobre su uso y para así poder interactuar con su niño.
- 7.** Hablen sobre factores negativos. Si ven algo violento o que da miedo, no deje de hablar al respecto con su niño preescolar. Por ejemplo, si aparece un incendio residencial en el noticiero, dígame: “Uf, qué miedo ese incendio, pero fíjate que nadie resultó herido.” Al darle explicaciones tranquilizadoras eliminará mucho miedo y confusión a medida que el niño aprende cosas del mundo.
- 8.** Si tiene videocasetera, grabe programas adecuados para niños para tenerlos a la mano.
- 9.** Apague el televisor durante las comidas para enfatizar la conversación, lo cual contribuye al desarrollo del habla y al aprendizaje.
- 10.** Ponga límites al uso de la computadora, ya que su uso, por sí solo, no prepara al niño para el aprendizaje. Si usted decide que va a permitir que su niño use la computadora, busque juegos y software adecuados para su edad que les permitan a ambos a compartir la experiencia.

8 | Visión y Oído



Su Niño Preescolar y... Visión y Oído

Los niños aprenden de lo que ven y oyen en el mundo que les entorna. El oído y la visión serán importantes elementos de su aprendizaje cuando vaya a la escuela. Los componentes de la visión funcionan en conjunto para ayudar al niño a ver y entender. Acciones tales como alcanzar, correr, agarrar y mantener el equilibrio requieren la coordinación ojo-mano. Esté pendiente de los indicios de que su hijo pueda tener algún problema de vista y no dude en consultar a su médico de familia o el optometrista. Los exámenes de la vista están entre los servicios médicos asegurados. El niño no tiene que saber el abecedario para ser examinado.

Tener buen oído es importante para el desarrollo del habla y el lenguaje. A los niños con dificultades auditivas se les dificulta aprender a leer. Para los tres años de edad, su niño oye y entiende la mayor parte de las conversaciones en su entorno, escucha las historietas, y es capaz de contestar las preguntas que se le hacen. Consulte a su médico si tiene alguna preocupación. Dos consejos para salvaguardar el oído del niño son: apartarlo del humo ya que éste empeora las infecciones del oído; cuando le limpie las orejas, no introduzca palillos algodónados u otros objetos en el canal auditivo.

Indicios que su niño puede tener dificultades de la vista

- tiene los objetos muy de cerca;
- evita los libros de dibujos, los rompecabezas u otras actividades de cerca;
- inclina la cabeza, usa una postura extraña o se tapa un ojo cuando mira algo;
- parpadea o se restriega los ojos demasiado;
- se queja de dolores de cabeza;
- le pican o arden los ojos;
- le resulta difícil agarrar, manipular bloques, mantener el equilibrio u otras actividades que requieren coordinación ojo-mano.

Indicios que su niño puede tener dificultades auditivas

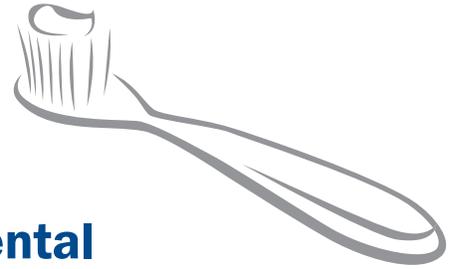
- frecuentes infecciones del oído
- no responde bien a los sonidos, o
- responde mejor cuando se le habla más fuerte;
- tiene dificultad en determinar de dónde provienen los sonidos;
- desarrollo tardío del habla.

Cosas que puede ensayar con su niño:

- 1.** Juegue a atrapar una pelota, a mantener el equilibrio, o a construir con bloques para fomentar el desarrollo de la coordinación ojo-mano.
- 2.** Enséñele que es importante protegerse los ojos de heridas. Si usted trabaja con equipo o materiales peligrosos, utilice aparatos protectivos para servirle de buen ejemplo. Mantenga los productos nocivos o venenos fuera del alcance del niño para prevenir heridas de los ojos.
- 3.** Muéstrelle la forma más segura de manipular objetos punzantes, como juguetes puntiagudos. Inculque reglas simples, como: “camina, no corras, cuando lleves objetos punzantes en mano”. En lo posible sustituya tijeras de punta roma en vez de las afiladas.
- 4.** Háblele, cántele y léale – por el placer de jugar con los sonidos; todas las actividades que aparecen en la página 3.
- 5.** El buen aseo de las manos previene las infecciones del oído. Enseñe a sus niños preescolares a cuidar de su salud lavándoles las manos con jabón y agua tibia. Les vendrá bien cuando ingresen a la escuela.
- 6.** Muéstrelle las maneras de proteger sus oídos, evitando sonidos muy fuertes, o usando protección en los oídos cuando esté expuesto a sonidos o música de muy alto volumen.



9 | Salud Dental



Su niño preescolar y... Salud Dental

La salud dental es importante para el bienestar del niño. Aunque los dientes de leche serán reemplazados por los permanentes, juegan un rol en ayudarlo a hablar con claridad, comer bien y tener una sonrisa saludable. Además, los dientes de leche guardan el sitio de los permanentes cuando estos salen, a los 12 ó 13 años de edad. Para los tres años, la mayoría de los niños ya tienen 20 dientes. El uso del cepillo ayuda a prevenir las caries, pero requiere una destreza manual que los niños no poseen hasta los cinco años, así que su preescolar necesita su ayuda para cepillarse los dientes por la mañana y por la noche, antes de acostarse. El cepillado diario se volverá costumbre si usted se cepilla junto con él.

Cosas que puede ensayar con su niño:

- 1.** Use un trocito de 5 mm de pasta dental con fluor; el fluor es un agente anticaries probado; algunos de los dentífricos para niños no lo tienen, así que se recomienda revisar la etiqueta antes de comprar.
- 2.** Practique con su niño a cargar el cepillo con pasta dental; manténgala fuera del alcance de los más pequeños. Tenga en cuenta que el sabor de algunos productos con fluor puede tentar al niño a usar más de lo necesario, mientras que sólo necesita un trocito para protegerle los dientes.
- 3.** Invente un juego para motivarlo a cepillarse, o una rima que pueden recitar juntos.
- 4.** Ofrezca comidas compatibles con la salud dental, como queso en cubitos, fruta en trocitos, o tortitas de arroz con mantequilla de cacahuete (maní). Ciertas comidas, como las frutas secas, son pegajosas y es recomendable dejarlas para una ocasión en que el niño pueda cepillarse los dientes prontamente después de comer.
- 5.** Ayude a su niño a sentirse dispuesto y de buen humor para ir al consultorio dental. Pregunte en la biblioteca si tienen libros sobre la visita al dentista y léalos juntos.

10 | Actividad Física



Su niño preescolar y... Actividad Física

Es importante para el sano crecimiento y desarrollo de su niño preescolar que sea físicamente activo. Al incorporar la actividad física en la rutina cotidiana, ayuda al niño a crear un estilo de vida activa que le servirá de patrón para el resto de su vida. La actividad física fortalece los huesos, músculos y el corazón, y ayuda en el desarrollo de la flexibilidad, el equilibrio y la buena postura. Al introducir una gama de actividades, ayudará a su niño a ser exitoso en la actividad física en la escuela. Es fácil aumentar el nivel de actividad si escoje cosas que se pueden hacer en intervalos de 5 a 10 diez minutos a través del día. A los tres años de edad, su niño debería ser capaz de saltar con ambos pies, brincar en un solo pie por unos pasos, pedalear un triciclo, bailar manteniendo el ritmo de la música y atrapar una bola grande. Es importante saber que los niños desarrollan estas aptitudes a su propio ritmo y los adultos deben ser pacientes con ellos.

Cosas que puede ensayar con su niño:

- 1.** Practique juegos activos con él, como “corre que te pilló”; escondite; tirar, golpear o patear una pelota; o nadar juntos.
- 2.** Camine con él al parque o al columpio. Enséñele a jugar con seguridad (esperar el turno, deslizarse pies abajo y apartarse de los columpios en movimiento o de la salida del tobogán o rodadero). Aplíquele filtro solar con SPF de 15 o superior los días soleados.
- 3.** Los niños de esta edad pueden estar activos en casa también, por ej., pueden correr y brincar mientras que bailan.
- 4.** Camine con su niño. Pueden ir a casa de amigos, a la tienda de la esquina o darse una vuelta por el vecindario.
- 5.** Aliéntele a que haga cosas por sí solo; por ej., puede ayudar a cargar las compras semanales, hacer tareas simples de limpieza o en el jardín. Son actividades divertidas que aumentan el nivel de movimiento físico.

11 | Refrigerios Saludables

Su niño preescolar y... Refrigerios Saludables

Esta edad es cuando los niños aprenden a saborear y disfrutar de una variedad creciente de comidas preparadas de diferentes formas. Los niños requieren a diario una variedad de comidas de cada grupo en la Guía Canadiense de Alimentación para poder aprender, jugar y crecer. En la página 22 hay un enlace a un sitio web que explica la Guía Canadiense de Alimentación al nivel del niño preescolar. Los niños tienen estómagos pequeños, así que necesitan comer cada dos o tres horas. Piense en proporcionarles tres comidas diarias con refrigerios saludables entre comidas.

Las horas de comer son oportunidades de comer y asimismo aprender modales. El apetito del niño puede aumentar o disminuir dadas las variaciones de ritmo de crecimiento; permítale decidir si quiere comer y el tamaño de la porción. Siéntese usted con su niño a la hora de comer y coma con él, ya que con su ejemplo aprende. A esta edad, el niño quiere saber el porqué de las cosas – explíquelo cuáles alimentos ayudan a fortalecerle los huesos, los músculos y el cerebro.

Por lo general, para un refrigerio saludable, se recomienda ofrecer alimentos de dos de los grupos alimentarios incluidos en la Guía Canadiense. Enséñele a su hijo que las comidas saludables son las de todos los días. Los alimentos que se dejan para ‘de vez en





cuando' son 'otros' como las gaseosas, chips y golosinas que poseen alto contenido de azúcar y/o grasas. Las comidas pegajosas, como las barras de cereal y las frutas secas, conviene dejarlas para la hora de comer o cuando sea conveniente cepillarse los dientes después de comer.

Cosas que puede ensayar con su niño:

- 1.** Planee menús saludables con su niño antes de que tenga hambre. Si no va a estar en casa a la hora del refrigerio, traiga algo de comer que no se vaya a estropear, o lleve un bolso cooler.
- 2.** Cuando estén en el mercado, deje que su niño escoja una nueva fruta o verdura para probar. En los supermercados encontrará a menudo información sobre el método de preparación. Hable de comidas de otros países. Por ejemplo, ¿su familia ha probado edamame (soja de semilla grande)? Prueben panes diferentes, como pita, chapatis o tortillas.
- 3.** Déle a escoger: “¿Quieres palillos de zanahoria o arbolitos de brócoli?”
- 4.** Evite que el niño pase todo el tiempo comiendo o bebiendo, ya que no es sano para los dientes y porque los niños necesitan un buen apetito para comer bien a la hora de comer. Para prevenir el constante 'pastoreo' anuncie cuando se acabe el refrigerio para pasar a otra actividad.
- 5.** Hay muchos ejemplos de comidas fáciles que usted puede escoger:
 - triángulos de pan tostado con mantequilla de cacahuetes (o de almendras, para variar);
 - galletas de harina integral con puré de garbanzos (humus)
 - bizcochos de higos con leche;
 - trocitos de burrito de frijoles y queso;
 - rebanadas de banana con crema de vainilla;
 - batido de leche o soja con frutas frescas o congeladas;
 - palillos de verduras frescas con requesón;
 - trozos de fruta con leche;
 - yogurt natural con trozos de fruta enlatada;
 - carne en tajadas delgadas, enrolladas en pan;
 - salmón ahumado;
 - galletas de arroz integral;
 - sándwich de huevo duro, en rebanadas.

Quiero saber más de...

Hay numerosos recursos a su disponibilidad, con más información que le ayudará a preparar al niño para el aprendizaje. Las siguientes son algunas recomendaciones:

Achieve BC

Este sitio web del gobierno provincial reúne las herramientas educativas más recientes con información para fomentar el aprendizaje y el logro en la primera infancia, e incluye apoyo a los padres. Pulse en los enlaces de “Booklets” y “Children: 3-5 Years”. Achieve BC tiene además información para padres sobre el lenguaje. Pulse en “Literacy” para tener acceso a recursos comprobados sobre la lectura, escritura y lenguaje oral.

www.achievebc.ca

Programas de Recursos y Referencia de Cuidados infantiles

Estos ofrecen referencias para la obtención de cuidadores de calidad, así como recursos y apoyo a todos los padres y proveedores de cuidados de niños en más de 170 comunidades en toda la provincia de Columbia Británica. El sitio web proporciona una lista de contactos de programas locales.

www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm

La Niñez y el Desarrollo Familiar: Desarrollo de la Primera Infancia

Las oficinas regionales tienen información para familias sobre los recursos locales de desarrollo de la primera infancia. Encontrará los números locales en las páginas azules de su directorio telefónico. En el sitio web del ministerio hay enlaces a programas e información con respecto al desarrollo infantil.

www.mcf.gov.bc.ca/early_childhood/index.htm

Manual de Salud de BC y Manual de Salud para Indígenas Canadienses

El Manual de Salud de BC contiene 190 tópicos de interés, que incluye consejos acerca de situaciones que requieren una consulta con profesionales de la salud. El Manual de Salud para Indígenas Canadienses provee información y recursos específicamente designados para indígenas de la provincia. Ambos manuales son disponibles sin costo a los residentes de la provincia; basta llamar a la Línea de Información del Ministerio de Salud, al 1-800-465-4911.

Toddler's First Steps (Los Primeros Pasos)

Este recurso, que está disponible en línea o en la unidad de salud pública de su localidad, ayuda a los padres y aquellos que cuidan de niños de seis meses a tres años de edad a entender los factores que contribuyen al sano crecimiento y desarrollo de sus niños.

<http://www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/index.html#B>

Línea de Enfermería de BC

Pone a su disponibilidad, las 24 horas del día y los 7 días de la semana, información confidencial sobre la salud, consejos y referencias, de enfermeros inscritos que proveen evaluación oportuna, información y recursos de salud para ayudarle a hacer sabias decisiones en casos que afecten a usted o su familia, que incluye aquellos casos en que se recomienda consultar con un profesional de salud. Los enfermeros no proveen diagnósticos médicos y sus consejos no reemplazan aquellos de los médicos. También hay farmacéuticos disponibles para responder a preguntas sobre temas de medicamentos, todos los días de las 5 pm a las 9 pm.

Llame al: 1-866-215-4700 (gratuitamente en toda la provincia) o al 604-215-4700 en la zona metropolitana de Vancouver.

Personas con dificultades auditivas pueden llamar gratuitamente de todas partes de BC, al: 1-866-889-4700.

Servicios de interpretación disponibles en 130 idiomas.

Manual de Salud de BC en Línea

El sitio web del Manual de Salud de BC en Línea provee a residentes de BC información fidedigna de profesionales médicos sobre más de 3,000 temas comunes de salud, análisis, procedimientos y otros recursos. Para acceder al sitio, digite su código postal en:

www.bchealthguide.org

BC HealthFiles (Hojas informativas de salud)

Es una serie de más de 150 hojas informativas, de fácil entendimiento, sobre una amplia gama de cuestiones de salud pública y seguridad ambiental; incluye inmunizaciones.

www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm

Consejo de BC para la Familia

Esta entidad ofrece capacitación, recursos y publicaciones diseñadas para fortalecer y apoyar a las familias. Tenga a bien llamar para solicitar un catálogo de recursos, o visite su sitio web. Las publicaciones se pueden pedir en línea o por teléfono o fax.

Llame al: 1-800-663-5638 o al 604-660-0675 en Vancouver.

www.bccf.bc.ca

Guía Canadiense de Alimentación para niños preescolares

Este recurso en línea describe el uso de la Guía Canadiense de Sana Alimentación para promover buenas costumbres alimentarias con su niño preescolar, de los dos a los cinco años.

www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_preschoolers_e.html

Dial-A-Dietitian (Línea de expertos en dietética)

Es una línea gratuita de información sobre la nutrición, disponible a todos los britanocolumbianos en más de 130 idiomas, que incluyen inglés, cantonés, mandarín y punyabí. Dietistas inscritos ofrecen información y consejos sobre nutrición en forma amigable, entre las 9 am y las 5 pm de lunes a viernes, y en casos indicados, ofrecen referencias a la Línea de Enfermería de BC.

Llame al: 1-800-667-3438 (gratuitamente en toda la provincia) o al 604-732-9191 en Vancouver.

www.dialadietitian.org

Health Canada (Ministerio de Salud de Canadá)

La más reciente información sobre la salud, que incluye titulares, comunicados, advertencias y productos retirados, enlaces a otros organismos de salud y un índice de A a Z, que incluye información para indígenas canadienses. El sitio es bilingüe (en francés e inglés).

www.hc-sc.gc.ca

Línea de Información de Salud Mental

Provee información pregrabada sobre los programas provinciales de salud mental, así como los síntomas, causas, tratamiento, grupos de apoyo y publicaciones en relación con varias enfermedades mentales. El personal puede proveer información de contacto local para los padres. Línea disponible las 24 horas.

Llame al: 1-800-661-2121 o al 604-669-7600 en Vancouver.

Centro de Control de los Venenos

Este centro provee información sobre los venenos y su tratamiento.

Llame al: 1-800-567-8911 o al 604-682-5050 en Vancouver.

Autoridades de Salud Pública

Dentro de cada Dirección de Salud, Salud Pública provee servicios y apoyo sobre temas de salud y desarrollo de niños preescolares. Tenga a bien contactar la unidad de Salud Pública en su localidad con sus preguntas relacionadas con la nutrición, audición, salud dental, habla, inmunizaciones, y salud y desarrollo general. Encontrará los números locales en las páginas azules de su directorio telefónico.

www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html

Servicios de Bibliotecas Públicas de BC

Es una lista electrónica de contactos en las bibliotecas públicas locales, proporcionada por el Ministerio provincial de Educación.

www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php

El Despacho Virtual de Referencia para las Bibliotecas Públicas de Columbia Británica provee enlaces a sitios en internet y un catálogo en línea para las bibliotecas públicas de BC.

www.bcpl.gov.bc.ca/VRD

Invest in Kids (Invertamos en los Niños)

“Reconfortemos, enseñemos y juguemos”. El sitio web de Invest in Kids tiene un sinnúmero de ideas para apoyar el desarrollo de su niño en todas las etapas. En francés e inglés.

Llame al: 1-877-583-KIDS.

www.investinkids.ca

Línea de Ayuda para Padres

Es una línea telefónica y servicio por internet que provee apoyo e información a los padres las 24 horas del día. Podrá acceder a más de 250 mensajes que cubren preguntas típicas que se formulan los padres. Puede también hablar por teléfono con un consejero si tiene preguntas más detalladas. El sitio es en francés e inglés.

Llame al: 1-800-603-9100.

www.parentsinfo.sympatico.ca

Today's Parent

Esta publicación, disponible en forma impresa y en línea, provee información sobre todos los aspectos que afectan a los padres, del desarrollo infantil al comportamiento y muchos otros temas pertinentes a los niños y sus familias. El sitio web, que se caracteriza por la fácil búsqueda, le permite formular preguntas a expertos o integrarse en discusiones con otros padres. En la biblioteca pública de su localidad podrá sacar prestados ejemplares de la revista.

www.todaysparent.ca

