

Countdown to KINDERGARTEN

Countdown to Kindergarten – C2K (Cuenta regresiva para el jardín de infancia)

Guía de preparación para leer de “Smart Kids”

Leer es la habilidad más importante que su hijo aprenderá en la escuela. Los niños que ingresan al jardín de infancia con muchas experiencias tempranas de lenguaje (hablar, escuchar, jugar con palabras, saber las letras y saber cómo funcionan los libros) tienen una ventaja en el camino hacia la lectura.

Countdown to Kindergarten (C2K) es el programa de preescolar que le brinda a su hijo estas valiosas experiencias, junto con las habilidades sociales y emocionales para ayudarlo a mantenerse concentrado, tranquilo y listo para aprender.

Debido a que los padres desempeñan un papel fundamental en la preparación de los niños para la escuela, C2K le brinda las herramientas para ayudar a su hijo a desarrollar las habilidades que necesitará para tener éxito en el jardín de infancia.

Temas y Habilidades

C2K es un programa “basado en evidencia”, lo que significa que ha sido desarrollado utilizando las investigaciones más actualizadas disponibles. Está organizado en las siguientes secciones, cada una de las cuales representa una importante habilidad previa a la lectura:

Sonidos del lenguaje	Escritura	Emociones
El Alfabeto	Conversación	Estudiantes con dificultades

Las secciones se presentan en orden secuencial, lo que le permite ampliar los conocimientos de su hijo a medida que avanza en el programa. Cada sección sigue un patrón similar que incluye una breve explicación, una demostración en video para guiarlo y actividades sugeridas destinadas a ser divertidas y atractivas. Si descubre que su hijo tiene dificultades con las otras secciones, la última sección ofrece orientación.

Confíe en usted mismo

Tenga en cuenta que hay muchas maneras de practicar estas habilidades esenciales, así que si su hijo no disfruta de una actividad, pruebe con otra. Usted conoce a su hijo mejor que nadie, así que, ¡no tema probar propuestas nuevas y diferentes!

“Casi todos los niños aprenden a hablar de forma natural; Hay que enseñar a leer y a escribir”.
–Dr. Reid Lyon

1. Sonidos del lenguaje

Presentando sonidos iniciales

A medida que los niños juegan con los sonidos del lenguaje, comienzan a comprender que hay letras del alfabeto que se utilizan para deletrear esos sonidos. Canciones, juegos y rimas infantiles brindan a los niños la oportunidad de descubrir la alegría y el entusiasmo de las palabras que escuchan y pronuncian. Estas actividades también los preparan para aprender a leer y escribir.

- Para los 4 años, los niños desarrollan conciencia de rimas y sílabas. Por ejemplo, te pueden decir que la silla rima con **ardilla**. También te pueden decir que su nombre, Marco, tiene 2 aplausos: Mar – co. (Un aplauso también se llama sílaba).

- Para los 5 años, pueden identificar palabras que tienen el mismo sonido inicial. Por ejemplo, te pueden decir que **mamá** y **mono** comienzan con el sonido /mmmmm/.

Las siguientes actividades ayudarán a preparar a su hijo para pensar en palabras del lenguaje hablado.

Actividades de rimas

Cante canciones que rimen, lea cuentos que rimen y recite rimas infantiles.

Cuando llegue a las palabras que riman, enfáticelas.

Los pollitos dicen,
pío, pío, **pío**
cuando tienen hambre
cuando tienen **frío**

Complete la palabra que rima

Con repetición, su hijo eventualmente se familiarizará con las rimas. Una vez que eso suceda, permítales completar la palabra que rima.

Los pollitos dicen,
pío, pío, **pío**
cuando tienen hambre
cuando tienen ____ (**frío**)

Jugando con rimas graciosas

A medida que su hijo se familiarice con las rimas, pruebe estas opciones.

Rime el nombre de su hijo con una palabra real o imaginaria que comience con una letra diferente. Por ejemplo: Emilia/Cecilia, Carlo/Arlo, Juan/flan.

O diga una palabra sencilla con la que su hijo esté familiarizado y pídale una palabra que rime. Sus palabras ni siquiera tienen que ser palabras reales.

Usted dice “boca”; pueden decir “toca”; dice “poca”; pueden decir “loca”. Continúe el juego mientras las palabras reales o ficticias rimen, luego comience de nuevo con una palabra nueva.

Contando sílabas

Explíquelo a su hijo que las palabras se componen de “grandes fragmentos” de sonidos llamados sílabas. Algunas palabras como **pan** y **tres** tienen un solo fragmento; otros tienen dos fragmentos, como **gato** y **perro**; y algunos incluso tienen tres o más fragmentos, como **plátano** y **dinosaurio**. Utilice esta actividad para ayudar a su hijo a aprender a escuchar fragmentos de sonidos (sílabas):

Aplaudiendo sílabas

Usando palabras que le resulten familiares a su hijo, aplauda el número de sílabas. Para asegurarse de que comprenda, dé uno o dos ejemplos. Diga la palabra lentamente y aplauda cada sílaba:

/pan/ (aplauso)

/ga/ (aplauso), /to/ (aplauso)

/pe/ (aplauso), /rro/ (aplauso)

Usando el método que ya demostró, junto con su hijo, aplauda varias palabras con diferentes números de sílabas.

A los niños les encanta aplaudir y querrán jugar con frecuencia. ¡Hacer que aplaudan las sílabas de su nombre (y los nombres de otras personas que conocen) será especialmente divertido!

Aquí hay algunas palabras para comenzar. Agregue sus propias palabras a medida que continúe el juego.

dos, pan, tren

papas, agua, libro

tomate, vestido, sombrero

Sonidos iniciales

Otra forma de preparar a su niño en edad preescolar para que aprenda a leer, es jugar con los sonidos de las palabras. Concentrarse en el sonido inicial de las palabras ayudará a su hijo a prestar atención a los sonidos que emite su boca y le ayudará a aprender los sonidos que acompañan a las letras más adelante. A continuación se presentan varias actividades para fomentar esta habilidad:

Sonidos prolongados

Comience con sonidos que pueda estirar. Por ejemplo, puede estirar /ssssss/ en **sol** y **sopa**, y puede estirar /mmmm/ en **mono** y **mamá**. Estos sonidos son más fáciles de separar para los niños del resto de la palabra.

Indíquelo a su hijo: "di un poquito de sssssss-opa". "Diga un poquito de mmmmm-amá". Otros sonidos para intentar esto incluyen /ffffff/ (como en fffff-utbol), /lllll/ (como en lllll-eón) y /rrrrr/ (como en rrrrr-ojo)

Trabalenguas

Juegue con un mismo sonido una y otra vez. Aquí hay un ejemplo para /c/:

**Como poco, como coco,
poco coco como.**

A medida que dice cada una de las palabras que comienzan con /c/, asegúrese de decir cada una de esas palabras lenta y fuertemente.

Si su hijo tiene éxito con este trabalenguas, puede intentar otro que tenga un sonido diferente al comienzo de las palabras.

Para /p/: **Paca la vaca empaca la paja.**

Veo, veo ¿qué ves?

Sobre una mesa, ponga varios objetos o varias tarjetas con imágenes. (Por ejemplo: sándwich, sol, silla, mano, mesa, mono.)

Usted diga: "Veo con mi ojo algo que comienza con el sonido /mmmmmm/" y pídale a su hijo que tome una tarjeta con ese sonido.

Consejo profesional: Practique estos juegos básicos de construcción de palabras con frecuencia con su hijo. Mezclar nuevas rimas, palabras o sonidos con otros similares, es una forma divertida y educativa de ayudarlos a aprender que las palabras se componen de sonidos. Esta es una importante habilidad previa a la lectura que los ayudará a prepararse para aprender a leer.

Consejo profesional: si su hijo tiene dificultades para rimar, de todas formas puede practicar los juegos de sílabas y sonidos iniciales.

Recursos útiles

Libros de rimas

- *Llama Llama Rojo Pijama* de Anna Dewdney
- *El Camioncito Azul* de Alice Sherertle
- *¿Tu mamá es una llama?* de Deborah Guarino

[Siguiente sección: El alfabeto](#)

2. El alfabeto/el abecedario

Aprendiendo el ABC

La capacidad de un niño de cinco años para reconocer y nombrar las letras del alfabeto o abecedario es necesaria para aprender a leer. Asegurarse de que su hijo tenga muchas oportunidades para jugar con las letras, es una forma divertida y eficaz de desarrollar esta importante habilidad previa a la lectura. Esto se puede hacer mediante, canciones del alfabeto, leyendo, mirando libros y jugando.

- Para los 4 años, muchos niños pueden señalar y nombrar al menos 10 o 12 letras del alfabeto. También son conscientes de que las letras tienen sonidos que ellos emiten con la boca. Por ejemplo, “Hago el sonido /mmmm/ cuando veo la letra M. M es de **mamá**”.
- Para los 5 años, los niños pueden empezar a unir pares de letras mayúsculas y minúsculas. Con ayuda, pueden seguir identificando nuevas letras y relacionarlas con los sonidos que hacen sus bocas cuando ellos dicen las palabras.

Diversión con el alfabeto

Cante la canción del alfabeto

La forma más común de presentarle el alfabeto a su hijo es cantándole la canción del ABC. Esto los familiarizará con las 26 letras del alfabeto en inglés.

Cuando cante la canción en inglés, hágalo lentamente, pronunciando cada letra con claridad, especialmente L-M-N-O-P. Tenga en cuenta que se canta con la melodía de “Baa Baa Black Sheep” o “Twinkle, Twinkle Little Star”. Aquí hay una versión en inglés:

https://www.youtube.com/watch?v=D5QCMJ2_FIE (Canción ABC de DJC Kids)

Aquí hay otra versión de la canción del ABC con esa melodía, pero ahora en español:

<https://www.youtube.com/watch?v=BD9ULInjZTs> (Canción ABC de Canta con Jess)

Cuanta más exposición realice, ¡mejores resultados tendrá! Mantenga a su hijo interesado en las letras viendo una o más variaciones de la canción del alfabeto.

Hay una mejor manera de practicar las letras, se llama el Canto del alfabeto. En este caso, cantar significa decir algo con sentimiento. Una gran razón por la que nos gusta esta alternativa es que las secciones LMNOP y XYandZ permanecen claramente articuladas al cantar la canción en inglés.

Para hacerlo más divertido y parecido a una canción, aplaudimos al final de cada línea. ¡Haga la prueba!



Recite el alfabeto

Para fomentar el reconocimiento de letras, haga un conjunto de letras magnéticas mayúsculas en orden alfabético en fila. Después de que su hijo haya aprendido la canción ABC o el Canto del alfabeto, pídale que “recite” el alfabeto. Señale cada letra mientras la dice.

Lea un libro del alfabeto

Cuando miren juntos un libro del alfabeto, pídale a su hijo que primero nombre la letra, y luego le diga cuál es la imagen. Por ejemplo, en la primera página su hijo puede decirle: "Esa es la letra A". Cuando pregunte cuál es la imagen, le dirá: "Es araña".

A medida que revise cada letra e imagen, enfatice el nombre de la letra y la imagen: por ejemplo, “a es de agua”.

Este juego también se puede hacer con **tarjetas con imágenes del alfabeto**.

Junte las letras

Para estas actividades utilice un juego de letras magnéticas y una tabla del alfabeto. Puede crear su propio gráfico dibujando las letras en una cartulina para hacer su propia tabla. Utilice un lado del cuadro para letras mayúsculas y el otro lado para letras minúsculas.

Juego de pares

Dele a su hijo algunas letras magnéticas para comenzar. Pídale que junte las letras magnéticas con las letras que están en la tabla del alfabeto. Diga "¿Dónde va la A?" Luego pídale a su hijo que coloque la letra magnética encima de la **A** en la tabla.

Varíe el juego creando un grupo de letras diferentes cada vez. Su hijo también disfrutará haciendo coincidir las letras de su nombre.

A medida que su hijo comience a reconocer las letras, dirija su atención a las letras que conoce en anuncios y libros. Esto será especialmente divertido una vez que sepa las letras de su nombre. Por ejemplo, al pasar por un McDonald's, la mamá de María podría decir: “¡Hay una M! Esa letra es la primera letra de tu nombre, María”.

Consejo profesional: utilizar un juego de letras magnéticas será útil para muchas de estas actividades. Busque un conjunto que tenga letras mayúsculas y minúsculas. También puede hacer sus propios recortes de letras usando cartón o cartulina.

Consejo profesional: cuando juegue con las letras del alfabeto, comience usando letras mayúsculas, ya que a los niños les resulta más fácil reconocerlas que las minúsculas.

Recursos útiles

Libros del alfabeto

- *Chicka Chicka Bum Bum*, de Bill Martin, Jr. y John Archambault
- *Canticos Letters A to Z: Bilingual Firsts* de Susie Jaramillo
- *New Way: Bilingual Alphabet Book* de Rachel Borba

Vídeos en línea

En estas versiones de la canción del alfabeto con diferentes melodías, su hijo escucha las letras y los sonidos que hacen las letras del alfabeto en inglés.

- Canción ABC de Plaza Sésamo
- Rap ABC de Plaza Sésamo
- La canción del alfabeto con Jack Hartman
- Movimiento y ritmo del alfabeto animal con Jack Hartman

Siguiente sección: Escritura

3.Escritura

Práctica inicial de escritura

Mientras prepara a su hijo para aprender a leer, también lo está ayudando a aprender a escribir. Cuando su hijo en edad preescolar juega con sonidos, letras y el alfabeto, naturalmente buscará crayones y marcadores para dibujar y escribir. La escritura de un niño en edad preescolar comienza con garabatos y dibujando formas parecidas a letras, y progresará hasta practicar las letras que está aprendiendo. Su hijo aprenderá que la escritura tiene un propósito, algo que usted puede fomentar mediante los siguientes juegos y actividades:

- A los 4 años, muchos niños en edad preescolar pueden escribir letras que reconocen, como las letras en su nombre.
- A los 5 años, muchos niños tienen las habilidades motoras finas (coordinación de los músculos de la mano) para sostener un lápiz correctamente y maniobrarlo en la manera necesaria para escribir.

Preparándose para escribir

Mostrar y contar

Los niños pequeños reflejan lo que ven en casa. Cuando haga una lista de compras, cuando escriba una nota a un amigo o cuando envíe un correo electrónico a un colega de trabajo, muéstrole y dígame a su hijo lo que está haciendo. Por ejemplo, dígame "Estoy anotando todo lo que necesitamos de la tienda", y pídale que también haga una lista. Luego podrá "leerle" su lista

mientras compran juntos. Estas interacciones ayudan a su hijo a comprender que la escritura es parte de la vida cotidiana.

Escriba su nombre

Aprender a escribir su nombre es divertido y empodera a los niños. A medida que su hijo se familiarice con el alfabeto, pídale que escriba su nombre, usando primero letras mayúsculas y luego cambiando a letras minúsculas a medida que aprende a reconocer la diferencia.

Conecte la escritura con la lectura

Para ayudar a su hijo a comprender que puede leer las palabras que escribe, pídale que “escriba” una historia (parecerá un garabato) sobre lo que siente o sobre algo que ve. Luego pídale que le “lea” lo que escribió.

Juego de escritura

Manténgalo divertido pensando en formas nuevas y diferentes de “pretender” escribir. Aquí le damos algunas ideas para ayudarlo a comenzar:

- Crear arte de letras o palabras usando divertidos instrumentos de escritura como marcadores con brillantina
- Formar letras con plastilina
- Con un dedo, dibujar letras en una bandeja para hornear cubierta con crema de afeitar
- Dibujar en la arena con un palo
- Crear arte en la calle con tiza
- Utilizar una pizarra blanca borrable o una tableta para escribir con marcadores para practicar las letras
- Hacer que la hora del baño sea divertida con marcadores especiales para el baño

Agarrar bien: aprender a sostener un lápiz correctamente es importante cuando se aprende a escribir. Este vídeo proporciona instrucciones claras sobre cómo enseñarle a su hijo el agarre adecuado. Cada vez que tome un instrumento de escritura (crayón, marcador, lápiz, etc.), verifique primero para asegurarse de que lo agarre correctamente y haga los ajustes si lo sostiene mal.

Consejo profesional: Tengo disponible crayones, marcadores, lápices y papel, esto le permitirá a los niños a prepararse para escribir a través del juego. Al hacer garabatos, dibujar y trazar, su cerebro y sus músculos aprenden a sostener y a utilizar las herramientas que forman las palabras escritas.

Consejo profesional: No se preocupe si las letras y palabras están incorrectamente formadas, escritas o no se pueden leer. En esta etapa, el objetivo es simplemente exponer a su hijo a la escritura y darle oportunidades para practicar esta nueva habilidad.

Consejo profesional: Adquieran el hábito de leer libros juntos. La exposición frecuente a letras, sonidos, palabras e historias, es una de las mejores maneras de ayudar a su hijo a aprender a leer y escribir, esto le permitirá desarrollar un amor por ambas que puede durar toda la vida.

Recursos útiles

Recursos en línea

- Escritura: Actividades para su niño(a) de preescolar:

<https://www.colorincolorado.org/es/aprender-leer/escritura-actividades-preescolar>

- Cómo ayudar a los niños pequeños a desarrollar destrezas sólidas de escritura:

<https://www.colorincolorado.org/es/articulo/c%C3%B3mo-ayudar-los-ni%C3%B1os-peque%C3%B1os-desarrollar-destrezas-s%C3%B3lidas-de-escritura>

[Siguiendo sección: Conversación](#)

4. Conversación

Hablar y escuchar

Hablar con su niño en edad preescolar lo ayuda a prepararse para el jardín de infancia de varias maneras importantes. A través de la conversación, aprenden que las palabras tienen significados y pueden usarse para expresar pensamientos y sentimientos. Además, participar en una comunicación bidireccional ayuda a su hijo a comprender el mundo que lo rodea y, al mismo tiempo, fomenta la importante habilidad de escuchar. Todas estas experiencias son pasos valiosos en su preparación para el jardín de infancia.

- Para los 3 a 4 años, los niños entienden el significado de muchas palabras y pueden seguir instrucciones de uno o dos pasos. Por ejemplo, “ponte el abrigo” o “coge tu libro y tráemelo para que podamos leer juntos.” Pueden usar oraciones con 4 o más palabras.
- Para los 4 a 5 años, los niños pueden oír y comprender la mayor parte de lo que se dice en casa y en la escuela y pueden responder preguntas sobre un cuento que se les ha leído. También pueden contar una historia familiar o enumerar varias actividades del día en orden.
- Para los 5 años, los niños hablan de manera comprensible, con oraciones completas y con pocos errores. Son capaces de armar oraciones como: “¿Puedo comer una galleta después de cenar?” en lugar de: “Quiero galleta.”

Utilice estas actividades para desarrollar las habilidades de hablar y escuchar de su niño en edad preescolar.

Conversaciones

Cualquier momento es tiempo de conversar

Aproveche los momentos en que usted y su niño en edad preescolar estén juntos sin muchas distracciones para conversar. Busque tiempo a solas mientras está en el automóvil, en el supermercado, preparando la cena, leyendo un libro o dando un paseo.

Hágale a su hijo preguntas abiertas que no puedan responderse con un simple "sí" o "no". En lugar de preguntar: "¿Jugaste en la fiesta de cumpleaños de Rosa?" Pregúntele: "¿A qué juegos jugaste en la fiesta de cumpleaños de Rosa?"

Cuando su hijo responda a sus preguntas, anímelo a responder la pregunta con una oración completa. Por ejemplo, "Mi juego favorito en la fiesta de cumpleaños de Rosa fue Pégale la cola al burro".

Continúe con otras preguntas para mantener la conversación: "¿Cómo se juega a Pégale la cola al burro?" "¿Qué más hiciste en la fiesta?" "¿Qué te gustaría hacer para tu fiesta de cumpleaños?", etc.

Extienda la hora del cuento

A la mayoría de los niños les encanta que les lean. A muchos les encanta escuchar la misma historia una y otra vez. Ya sea un libro nuevo o uno viejo favorito, aproveche la hora del cuento para tener una conversación. Lea lentamente, haciendo pausas en varios momentos para hacer preguntas reflexivas. "¿Por qué crees que Carlos está tan triste?" "¿Cómo se hizo amigo el conejito de la ardilla?", etc.

Compartan historias con imágenes

Haga dibujos con su hijo, luego invente historias sobre las imágenes y cuéntenselas el uno al otro.

Terminen la oración

Inventen una historia juntos. Comience usted la historia diciendo: "Había una vez un perro". Luego pídale a su hijo que agregue una línea: "El nombre del perro era Chico". Luego agregue usted una línea. "Chico entró al jardín del vecino y..." Ahora haga que su hijo cuente lo que sucede: "...se comió las flores del vecino". Continúen la historia por turnos hasta que la terminen o su hijo quiera parar. Después de jugar unas cuantas veces, deje que su hijo comience la actividad.

Cómo funcionan los libros

Leer juntos es el momento perfecto para enseñarle a su hijo cómo funcionan los libros.

Mostrar y decir

Comience por mostrarle a su hijo el título del libro en la portada y la primera página.

Cuando comience a leer la historia, tómese un minuto para señalar que usted leyó de un lado del libro (**la página izquierda**) y luego del otro lado del libro (**la página derecha**). Luego señale que comienza en la parte superior de una página, y lee las palabras **de izquierda a derecha, una línea a la vez**, hasta llegar al **final** de la página.

Mientras lee las palabras, use su dedo para señalar la palabra que está diciendo. Esto ayuda a su hijo a comprender que las palabras transmiten el mensaje.

Llame la atención hacia las imágenes. Esto le mostrará a su hijo que las palabras y las imágenes funcionan juntas para contar la historia.

Haga preguntas sobre las ilustraciones o fotografías: “¿Por qué crees que César se ve tan confundido?” Para fomentar debate, dé seguimiento con una o más preguntas: “¿Recuerdas algún momento en el que estuviste confundido?” “¿Qué te ayudó a sentirte menos confundido?”, “¿Qué ayudaría a César a sentirse menos confundido?”

Desarrollando habilidades para escuchar

Juegos que fomenten escuchar

A los niños les encanta jugar “Simón dice” (¡especialmente cuando se convierten en Simón y te dicen que hacer!) y “Luz roja, luz verde”. Estos juegos les permiten practicar el escuchar y seguir instrucciones.

Modelar el escuchar con atención

Preste a su hijo toda su atención cuando le hable a usted. Tómese el tiempo para explicar las cosas y responder a todas sus preguntas.

Explorar y conversar de sus intereses

Utilice los intereses de su hijo (los insectos, el espacio, los animales, etc.) para encontrar libros informativos que pueda leerle. Pídale que le cuente a usted o a otro miembro de la familia algo nuevo que haya aprendido.

Durante un paseo en el parque (o en los juegos infantiles, el zoológico o el museo), tenga una conversación bidireccional sobre todas las cosas interesantes que observe.

Consejo profesional: Cualquier experiencia que tenga su niño en edad preescolar, es una oportunidad para practicar el hablar y escuchar. Mientras más práctica tenga su hijo en estas áreas, más confianza tendrá para usar sus habilidades para hablar y escuchar cuando llegue a la escuela.

Consejo profesional: Los niños en edad preescolar suelen pasar por una etapa en la que repetidamente preguntan “¿Por qué?” Pero antes de que se desespere y finalmente responda: “¡Porque lo digo yo!” Respire profundamente y, en su lugar, responda a las preguntas lo más completo que pueda. La curiosidad es una característica valiosa que debe fomentarse. Además, tomarse el tiempo para brindar una respuesta completa, puede ser todo lo que se necesita para satisfacer su mente joven e inquisitiva.

Recursos útiles

Libros

- *El Perro con Sombrero: A Bilingual Doggy Tale* de Derek Taylor Kent
- *Silbale a Willie* de Ezra Jack Keats
- *Jaja, Jiji, Cuac/Giggle Giggle Quack* de Doreen Cronin

5.Emociones

Aprendizaje socioemocional

Así como los niños aprenden sobre los sonidos, el alfabeto, la escritura y las conversaciones, también pueden aprender sobre sus sentimientos. Esto se llama **aprendizaje socioemocional**, el cual ayuda a los niños a mantener la calma, a prestar atención, a llevarse bien con los demás y a estar listos para aprender.

El aprendizaje socioemocional comienza en casa cuando los padres hablan con sus hijos sobre sus sentimientos. Cuando los niños pueden identificar cómo se sienten, les resulta más fácil controlar su comportamiento. Usted puede ayudar a su hijo a aprender habilidades socioemocionales con las actividades de esta sección:

- Para los 3 a 4 años, los niños pueden identificar sentimientos como felicidad, tristeza, miedo y enojo.
- Para los 4 años, los niños comienzan a identificar cómo otras personas se sienten y muestran empatía cuando otros están tristes o molestos.
- Con la ayuda de adultos, niños en edad preescolar comienzan a desarrollar habilidades para manejar su comportamiento y controlar los sentimientos extremos.

Nombrando sentimientos

Pregúntele a su hijo cómo se siente

Si su hijo no está preparado para describir un sentimiento, puede decirle cómo cree usted que se siente. Haga preguntas para ver si su hijo está de acuerdo: "Me pregunto si te sientes triste". O "¿Te sientes asustado en este momento?"

Muéstrele a su hijo que usted entiende

Escuche y acepte cómo se siente su hijo sin juzgarlo: "Me pregunto si te sientes triste porque no puedes ir al parque hoy. ¿Es eso? Lo entiendo, realmente querías ir".

Todos los sentimientos están bien, pero el mal comportamiento no está bien: "Cuando tu hermanita te quita los juguetes, entiendo que te enojas, pero pegarle nunca está bien. Pensemos en qué puedes hacer tú si ella vuelve a tomar tus cosas". Utilice esto como punto de partida para ayudar a su hijo a aprender cómo resolver problemas para prevenir conflictos o manejarlos mejor.

Sea un ejemplo a seguir

Es importante que los padres reconozcan y nombren sus propios sentimientos: "Estoy empezando a frustrarme porque no escuchas lo que digo".

Sea consciente de cómo expresa sus propios sentimientos. Muestre autocontrol al no gritar ni amenazar a su hijo cuando no lo escuche. Su hijo está aprendiendo de sus reacciones. Si escucha una voz enojada o palabras hirientes, pensará que es una respuesta aceptable.

Ayude a su hijo a manejar emociones FUERTES

La **autorregulación** es la capacidad de manejar las emociones, los pensamientos y el comportamiento para mantener la calma, llevarse bien con los demás y tener un buen desempeño en la escuela y en la vida. Ayude a su hijo a practicar estas habilidades hasta que pueda controlar por sí solo los sentimientos fuertes y el mal comportamiento.

Promueva la autorregulación

Utilice estas actividades para ayudar a su hijo a controlar los sentimientos fuertes:

- Hable acerca de los sentimientos: “¿Por qué estás enojado con tu amigo? ¿Qué pasó?, ¿Qué te hizo enojar tanto?”
- Practique formas de calmarse, como respirar profundamente, contar lentamente hasta 10 o hacer algo físico como saltar, estirarse o sacudir el cuerpo.
- Encuentre escapes para su energía, por ejemplo, jugar al aire libre (carreras, pelota, rayuela), subir el volumen de la música y organizar una fiesta de baile, salir a caminar juntos o hacer ejercicios como lagartijas.
- Utilice actividades tranquilas para tomar un descanso hasta que su hijo esté listo para reunirse con la familia de nuevo. Ejemplos incluyen dibujar o colorear, jugar solo con un juguete favorito, mirar libros o escuchar música.

Los libros ayudan a desarrollar habilidades socioemocionales

Los libros son una excelente manera de ayudar a su hijo a nombrar sus sentimientos, a notar y a relacionarse con los demás y a manejar emociones FUERTES cuando está molesto.

Aproveche las experiencias de su hijo

Busque libros que hablen sobre emociones. Utilice las imágenes en la página o la historia misma para comenzar a hablar sobre los pensamientos y experiencias de su hijo con diferentes sentimientos: “¿Recuerdas un momento en el que te sentiste triste?”, “¿Cuándo fue la última vez que te sentiste enojado?”, “¿Qué pasó hoy en la escuela que te hizo feliz?”

Comparta sus sentimientos

Señalar sus sentimientos ayuda a su hijo a ver que todos tenemos las mismas emociones. "El día que naciste fue el día más feliz de mi vida". O "El día que comencé mi nuevo trabajo estaba muy preocupado porque no conocía a nadie allí".

Utilice pistas para identificar sentimientos

En el caso de libros sobre varias emociones, cuando pase la página hacia una imagen nueva, pídale a su hijo que nombre el sentimiento y hable sobre cómo adivinó la respuesta correcta. Esto les ayuda a prestar atención al lenguaje corporal y las expresiones faciales.

A continuación, ¡diviértase! Ambos hagan una cara que exprese la misma emoción. Si tiene un teléfono celular, tome fotografías de las caras que hacen para compartirlas con su hijo. Utilice las imágenes para hacer un libro o un póster de sentimientos que su hijo pueda usar para identificar sus sentimientos cada día.

Consejo profesional: Las habilidades socioemocionales se pueden practicar en cualquier momento y en cualquier lugar. No requiere nada más que llamar la atención y hablar sobre los muchos sentimientos que su hijo experimenta o ve a diario. ¡El aprendizaje socioemocional puede tener lugar en familia o con amigos, en la vida real o en una pantalla, en libros o canciones!

Recursos útiles

Leer

- *The Feelings Book/El libro de los sentimientos*, by Todd Parr
- *Mi Cuerpo Me Envía Una Señal: Ayudando a los niños a reconocer las emociones y expresar sus sentimientos* by Natalia Maguire

Videos en línea

- [The Feelings Song](#), by Miss Molly
- [Inside Out: Guessing the Feelings](#), by Laia Garcia

[Estudiantes con dificultades](#)

6.Estudiantes con dificultades

Si su hijo tiene dificultades

Hasta el 40% de los niños tienen problemas para aprender a leer, pero identificar los desafíos pronto, ofrece la mejor oportunidad para abordar problemas que de otro modo podrían conducir a dificultades de lectura a largo plazo.

Sea consciente

Como el primer y más querido maestro de su hijo, usted desempeña un papel importante en su preparación para el jardín de infancia. Esto significa que usted también está en condiciones de reconocer posibles problemas relacionados con la preparación de su hijo para leer. Si su hijo tiene dificultades constantes con estas actividades de C2K o no alcanza las marcas o pautas al comienzo de cada sección *a pesar de los esfuerzos persistentes*, podría ser una señal temprana de futuros problemas de lectura.

Reconozca las preocupaciones

Hay muchas razones por las que los niños tienen problemas para aprender a leer, incluidas (entre otras) las dificultades de aprendizaje. Independientemente del motivo, es importante que reconozca los desafíos de su niño en edad preescolar y lo ayude a encaminarlo en esta etapa temprana. Los estudios muestran que las intervenciones apropiadas antes y/o durante el jardín de

infancia son muy exitosas para llevar a los niños pre-lectores con dificultades, al nivel de grado del comienzo de la escuela primaria. Por otro lado, cuanto mayor es un niño, más difícil le resultará aprender a leer.

Tome acción

Infórmese explorando los recursos que compartimos a continuación. Si aún sospecha de problemas, no dude en consultar a un terapeuta del lenguaje. Para encontrar un profesional certificado en su área, comuníquese con la LÍNEA DE AYUDA gratuita de la Asociación Estadounidense del Habla, el Lenguaje y la Audición (ASHA) al 1-800-638-8255. Juntos pueden desarrollar un plan para ayudar a su hijo a convertirse en un lector competente. Los beneficios darán frutos en el futuro.

Recursos útiles

Recursos en línea

[Colorin Colorado](https://www.colorincolorado.org/es/articulo/c%C3%B3mo-saber-si-su-ni%C3%B1o-necesita-ayuda-adicional) es una iniciativa pública de alfabetización que ofrece información y recursos sobre cómo los niños pequeños aprenden a leer, por qué tantas personas tienen dificultades y cómo los adultos pueden ayudar. Si su hijo tiene dificultades, estos artículos son algunos de los muchos en el sitio web de *Colorin Colorado* que lo ayudarán a comprender los desafíos y lo que puede hacer para abordar los problemas de su hijo:

—Cómo saber si su niño necesita ayuda adicional:

<https://www.colorincolorado.org/es/articulo/c%C3%B3mo-saber-si-su-ni%C3%B1o-necesita-ayuda-adicional>

Niños mayores con problemas de lectura

Para niños en edad escolar con problemas de lectura, explore la empresa matriz de C2K, *Smart Kids with Learning Disabilities*. La misión de Smart Kids es ayudar a los niños con dificultades de aprendizaje y atención a alcanzar su máximo potencial inspirando, educando y capacitando a los padres para que ayuden a sus hijos a tener éxito.

Quiénes somos

El programa *Countdown to Kindergarten* fue desarrollado por Jane Ross, fundadora y exdirectora ejecutiva de *Smart Kids with Learning Disabilities*®, una organización sin fines de lucro dedicada a ayudar a niños con diferencias en el aprendizaje y déficit de atención a alcanzar su máximo potencial. Fue creado en colaboración con expertos líderes en los campos de la lectura y el aprendizaje socioemocional:

Margie B. Gillis, Ed.D es una experta en alfabetización reconocida a nivel nacional y terapeuta certificada del lenguaje académico (CALT), que se especializa en la enseñanza de la lectura y la intervención en dificultades lectoras. Es la fundadora y presidenta de [Literacy How](https://www.literacyhow.org/), una organización sin fines de lucro dedicada a capacitar a administradores y docentes en prácticas de enseñanza de la lectura basadas en la investigación. La Dra. Gillis también es afiliada a [Haskins Global Literacy Hub](https://www.haskins.yale.edu/) del *Yale Child Study Center* y miembro del Consejo Asesor Profesional de *Smart Kids with Learning Disabilities*®.

Judy Grossman, DrPH, OTR es directora asociada del *Center for the Developing Child and Family* en el [Ackerman Institute for the Family](#). También es profesora adjunta en la Universidad de Nueva York y consultora para las agencias comunitarias en temas de resiliencia familiar, consultorías de salud mental y educación de niños en edad preescolar con discapacidades. La Dra. Grossman es miembro de la junta directiva de *Smart Kids with Learning Disabilities*®, del consejo asesor profesional y presidenta del comité de programas de C2K.

Esta guía fue desarrollada con la colaboración de Louise Ackerman, exdirectora editorial de *Smart Kids with Learning Disabilities*®.

También reconocemos las valiosas contribuciones de Kristen Hoyt, gerente del Programa C2K; Laura Snow, coordinadora fundadora del Programa C2K; Mary Parmelee, directora de Servicios Juveniles en The Westport Library; y Bina Williams, bibliotecaria infantil en la sucursal North Branch de la Biblioteca Pública de Bridgeport y profesora adjunta en Southern Connecticut State University.

Agradecemos a Luz Karina Méndez y Michelle Saldivar por la traducción del sitio web al español.