



Los quehaceres de la mañana y de la tarde

La investigación científica ha confirmado que el hacer quehaceres en casa, ayuda a los niños a aprender el valor del trabajo y de la contribución a la familia. Los niños que hacen quehaceres en casa están más dispuestos a trabajar duro en todas sus tareas, incluyendo las tareas escolares. Así, pues, los niños necesitan un grupo específico de tareas para hacer todos los días, las cuales se pueden presentar en la forma de una lista que sigue un orden lógico. La lista enseña la importancia de estar ordenado, de lograr sus metas, de ayudar, y las ventajas de la organización, que son responsabilidades personales de un niño de Kindergarten. La lista también ayuda a Ud. y a su niño a trabajar juntos para practicar los quehaceres de la lista, e indicar en *La Boleta del Tío Dan* el día que se completó el quehacer. Ud. y su niño forman un equipo, lo cual hace más fuerte la relación positiva entre los dos – otra ventaja de hacer los quehaceres con la lista.

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Hacer una lista de quehaceres con su hijo, que incluya las cosas que los dos reconocen como maneras de hacer su hogar más organizado, limpio y seguro.** (Véase el ejemplo abajo.)
- **Indicar los quehaceres que son la responsabilidad personal de Ud. y los que son la de su niño.**
- **Compartir historias con su hijo acerca de los quehaceres que Ud. hacía de niño(a).**
- **Hacer los quehaceres con su hijo, para hacer la actividad un hábito que se considere como divertido y especial, porque comparten el tiempo juntos.**
- **Permitir a su hijo poner una palomita en la lista cuando termina el quehacer, para reconocer que ha cumplido con su responsabilidad personal.**
- **Elogiar el esfuerzo de su hijo en completar los quehaceres de la lista.** El elogiar el esfuerzo, en vez del resultado final, enseña a los niños a dar un buen esfuerzo a cualquier tarea que se les asigna. Dígale, “Me da gusto que hiciste la cama. Tu esfuerzo se ve en lo bonito que está tu cuarto.”
- **Ofrecer privilegios como incentivos para completar los quehaceres.** Por ejemplo, “Cuando hayas sacado la basura, entonces podemos leer un libro.” Esto enseña a su hijo las consecuencias positivas de tomar responsabilidad personal por su propio “trabajo.”

Ejemplos de Quehaceres	DIAS DE LA SEMANA						
	D	L	M	Mi	J	V	S
Mi lista de la mañana							
Hacer la cama							
Recoger los juguetes							
Dar comida y agua a los mascotas							
Mi lista de la tarde							
Vaciar los basureros							
Poner la mesa para la cena							
Quitar la mesa después de cenar							



Seguir instrucciones y ser puntual

“Seguir instrucciones y ser puntual” significa estar conciente de ciertos límites, y respetarlos para el bien de todos. Cuando los niños se encuentran en un ambiente que no establece reglas y límites, suelen portarse de una manera inapropiada y sentir ansiedad, porque no saben qué se espera de ellos. Las escuelas exigen que todos lleguen “a tiempo” para poder trabajar como equipo. Las reglas de puntualidad ayudan a la escuela a funcionar eficazmente, de la misma manera que las instrucciones que Ud. da sobre llegar “a tiempo,” un hábito de respeto y responsabilidad que Ud. quiere que su hijo practique.

Los niños aprenden a cuidar a los demás cuando alguien primero los cuida a ellos, y aprenden a respetar al prójimo cuando ellos primero experimentan el respeto de otros. Los papás pueden desarrollar la confianza de su hijo cuando lo ayudan a

aprender a tomar decisiones, seguir instrucciones y aceptar las consecuencias de sus decisiones.

Las reglas son pautas importantes, que nos ayudan a vivir vidas ordenadas en una sociedad cómoda para todos. Cuando los niños desarrollan el hábito de ser puntuales, esa

conducta se hace una parte de su rutina, y lo practican sin que alguien se lo diga. De hecho, ¡puede que ellos empiecen a recordarle a Ud. a ser puntual! Toman responsabilidad por sus acciones - ¡y les gusta como les hace sentir bien – a ellos y a los demás!

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Fomentar la puntualidad.** Para sobrevivir en el mundo actual, los niños tienen que tener una conciencia del tiempo, pero es una destreza que más fácilmente se aprende después de cumplir los 6 años. Use un reloj con timbre para ayudar a su hijo a desarrollar un sentido del tiempo. Ponga el reloj por 5 minutos, si quiere que su hijo empiece o termine una actividad en ese tiempo, por ejemplo.
- **Dar refuerzos positivos por seguir instrucciones.** Elogie a su hijo cuando siga instrucciones y sea puntual. Aproveche las oportunidades sencillas: Cuando diga que es hora de cenar, diga gracias a su hijo por venir a la mesa cuando Ud. se lo pidió.
- **Dar instrucciones positivas para guiar a su hijo, como: “Habla bien a tu hermanito, por favor,” y “Pídemelo antes de salir a jugar, por favor.”** Cuando se practican todos los días, es más probable que lleguen a ser hábitos positivos.
- **Siempre dar instrucciones que dicen lo que sí quiere que su hijo haga, en vez de lo que no quiere que haga.** Por ejemplo, dígame, “Siempre pide a un adulto que te tome de la mano antes de cruzar la calle, por favor,” en vez de decir, “No cruces la calle solo.”
- **Enseñar a su hijo a seguir instrucciones, pidiéndole que él le explique a Ud. cuáles son las reglas de cruzar la calle, por ejemplo.**





Llevar libros, comida y apuntes a la escuela y a la casa

Los niños reciben muchas cosas para llevar a la casa o a la escuela, pero les cuesta recordarlas. Para muchos niños (¡y adultos!), puede ser difícil aprender a tener buena organización, ¡pero es una destreza que puede ser el “mejor amigo” de su hijo en la escuela! Cuando un niño sabe dónde están sus “cositas,” se siente más seguro y responsable por su propio mundo. Si se siente así, se puede concentrar en la escuela, y no se va a distraer por cosas extraviadas. Si ayudamos a un niño a desarrollar un sistema para organizar sus tareas, incluyendo los libros, la comida y los apuntes, le servirá mucho mientras va encargándose de más “cosas” durante la vida.

Ayude a su niño a asumir responsabilidad personal por sus tareas, pidiendo ver las notas que trae de la maestra, o de Ud. para ella. *La Boleta del Tío Dan* es un recordatorio grande que los niños pueden completar cuando han completado la actividad de llevar sus cosas a la escuela y a la casa cada día.

Maneras de practicar este hábito juntos:

- Dar a su hijo una mochila o bolsa de tela, para poner todas las cosas que necesita llevar a la escuela o a la casa.
- Establecer una rutina en casa que requiere que todas las notas de la casa, tareas completadas, libros, lápices o cualquier cosa para llevar a la escuela, se pongan en la mochila inmediatamente antes de comenzar la actividad siguiente.
- Revisar la mochila de su hijo lo más pronto posible después de llegar de la escuela, y elogiar su responsabilidad cuando enseña a Ud. cada cosa que ha traído de la escuela.





Bañarse y cepillar los dientes regularmente

Ayude a su hijo a bañarse al menos cada dos días, y a lavarse los dientes cada día después de desayunar, y antes de dormirse. Esta rutina puede llegar a ser un hábito diario, ¡tan natural como comer el helado con una cuchara! Los niños frecuentemente se resisten a tomar el tiempo para bañarse, y muchas veces los papás están demasiado ocupados para insistir en la buena higiene. Pero forma una parte de emplear buenos modales, y de mostrar respeto a sí mismo y a los demás.

Muchas veces, hacer que los niños se laven los dientes puede ser como una batalla; y más aún cuando tienen que ponerles frenos en los dientes. Se informa que la salud dental se ha deteriorado con el aumento del consumo de azúcar por los niños. Los refrescos y los jugos, que forman una gran parte de la dieta de muchos niños, son culpables de contribuir a las caries, los problemas de las encías y la obesidad. La mala salud dental presenta una distracción para los niños cuando tratan de aprender en la escuela; el dolor de los dientes y las encías causa que no puedan concentrarse en la lectura, la escritura y las matemáticas.

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Animar a su hijo a tomar agua cuando tiene sed, en vez de bebidas endulzadas o gaseosas.**
- **Ser un modelo de la buena higiene dental, lavándose los dientes con su hijo, para que él pueda observar e imitar su manera de cepillar.**
- **Elogiar a su hijo cuando se lava los dientes correctamente, y cuando recibe un buen informe del dentista; pregunte al dentista de su hijo con qué frecuencia recomienda que su hijo tenga un chequeo.**
- **Usar la hora del baño como un rito social, donde los papás hablan de los eventos del día cuando bañan a los niños preescolares.** Cuando los niños llegan a la edad de sentirse más modestos, y ya no quieren que los papás estén presentes durante el baño, ya tendrán la costumbre de bañarse regularmente y tendrán mayor probabilidad de asumir responsabilidad por su higiene personal.
- **Enfatizar lo bueno que se siente uno cuando está limpio y sabe que está demostrando respeto a sí mismo y a los demás por cuidar su higiene.**





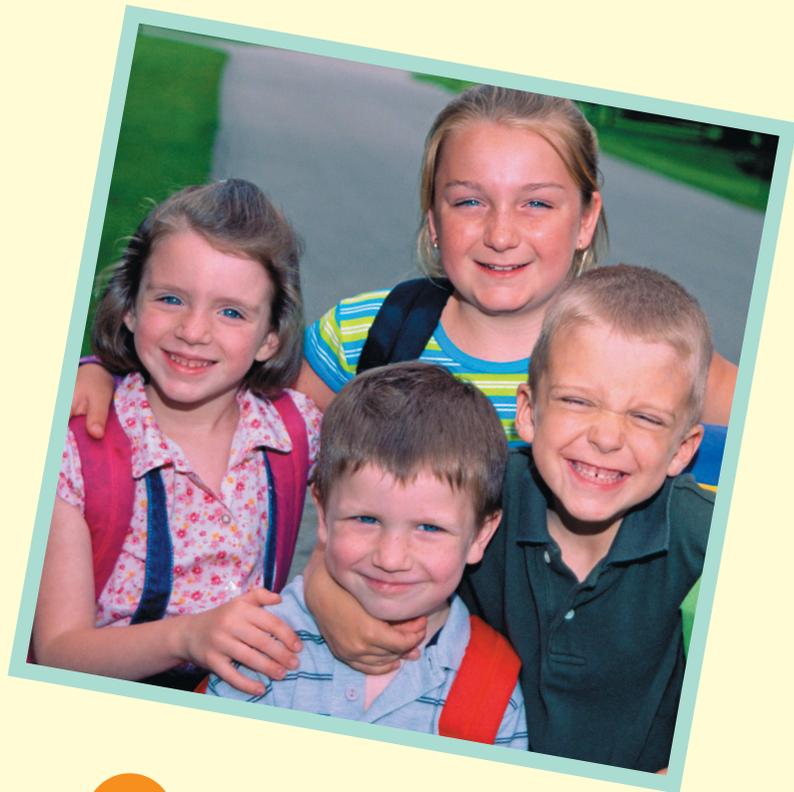
Ser sincero y honesto

Imagine un mundo donde no se valora la verdad y la honradez. No podríamos confiar en nada de lo que los demás dirían y harían, así que sería imposible hacer planes, o contar con alguien. Las relaciones personales serían muy difíciles, los negocios serían inseguros y el aprendizaje escolar sería muy limitado si todos hacían trampa en la escuela. Emocionalmente, serían comunes la ansiedad y la desconfianza mientras intentáramos confiar en nuestro prójimo.

La imagen de un mundo así enseña a los niños a querer decir la verdad y a ser honestos, lo cual les ayudará a trabar relaciones de cariño y confianza con los demás.

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Ser un modelo de sinceridad y honradez, y hablar con sus hijos de ocasiones cuando ha sentido la tentación de mentir.** Por ejemplo, “Devolví el dinero al cajero cuando me dio demasiado cambio, aunque me habría gustado quedarme con ello. Quería ser honrado. Uno se siente bien diciendo la verdad.”
- **Explicar cómo la sinceridad y la honradez crean confianza entre las personas.** Dar ejemplos de sus propias amistades y las de la vida de su hijo.
- **Cuando su hijo no dice la verdad, hablar con calma sobre la situación.** Preguntar qué aprendió su hijo de la situación, cómo se sintió después de contar una mentira, y cómo podría decir la verdad si volviera a pasar por la misma situación. El practicar la sinceridad, a través de actuar papeles en situaciones potenciales, es una buena manera de enfocarse en lo que quiere que su hijo aprenda, no en los errores que ha cometido.





Hacer actos de compasión

El hacer actos de compasión, como ayudar a los papás voluntariamente, ayudar a los hermanos más pequeños a vestirse, y tratar a otros niños como amigos... estos son ejemplos de gestos sencillos pero amables que pueden llegar a ser hábitos diarios.

La compasión nos recuerda que pertenecemos a un grupo, y produce una sensación inspiradora que queremos volver a sentir. En una cultura que quiere definirse como una sociedad compasiva y desinteresada, el hecho de que la compasión es contagiosa es una verdad importante. Una población se sostiene de esta manera, tanto en los buenos tiempos como en los malos.

Algo ocurre dentro de nuestro ser cuando hacemos un acto de compasión, que produce una buena sensación y también la buena salud. Como la historia conocida de la niña Dorothy, quien buscaba el camino “a casa” en su búsqueda del Mago Maravilloso de Oz,



nosotros también encontramos que la manera de lograr el estado de bienestar ya está dentro de nosotros. Nadie nace con prejuicios ni crueldad. Conviene a todos los seres humanos practicar los hábitos de compasión.

Muchos niños tienen la expectativa de que se les vaya a

regalar todo, sin que tengan que hacer nada para ayudar a los demás. Si animamos a los niños a ayudar y a hacer más de lo que hay en la lista de sus quehaceres diarios, les enseñamos a estar concientes de las necesidades de los demás, y les damos práctica en sentir la empatía.

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Decir a su hijo, “Te quiero,” todos los días, y tratarlo siempre con amor, sin que su hijo haga nada en especial para “merecérselo.”** Todos necesitamos saber que nuestros padres, y también los que nos cuidan sin ser nuestros padres, nos quieren, simplemente por el hecho de ser preciosos seres humanos. Decirle a un niño, “Te quiero,” es un regalo de amor que no tiene precio y que él nunca olvidará, siempre lo llevará dentro de él como una fuente de consuelo durante los tiempos buenos y malos.
- **Demostrar compasión a los demás.** Cuando nosotros demostramos compasión, es más probable que nuestros hijos hagan lo mismo.
- **Elogiar la compasión.** Cuando su hijo es amable con otros, elogiar el acto, describiendo lo que hizo y diciéndole que Ud. está orgulloso de él. Tenemos que sorprender a nuestros hijos “portándose bien.”
- **Establecer metas de compasión para toda la familia.** Planificar actos de compasión que toda la familia pueda hacer juntos, como donar comida, cuidar al jardín del vecino, o visitar a un amigo que está triste o enfermo para animarle, por ejemplo. Sus hijos aprenderán sobre la compasión por el ejemplo de Ud, y también van a practicar su empatía natural.
- **Pedirle ayuda a su hijo, diciéndole, “Necesito tu ayuda para sacar la basura,” por ejemplo.** Si su hijo sabe que Ud. necesita su ayuda, refuerza su empatía (o sea, el ponerse en su lugar y sentir lo que Ud. está sintiendo) y le ayuda a saber que Ud. cree que es una persona importante y especial.
- **Elogiar la ayuda de su hijo, diciéndole lo mucho que agradece su esfuerzo y lo divertido que es trabajar juntos con él o ella.**



Emplear buenos modales

Los modales son detalles sociales que se basan en la empatía y que nos ayudan a vivir en armonía con los demás. La cortesía y los buenos modales son importantes para que nuestra sociedad funcione bien. Los niños a quienes se les enseña a ser corteses y a emplear buenos modales, son más atentos a los demás, hacen más agradable la vida cotidiana, y reducen los conflictos y así reducen la “contaminación” de las faltas de educación a su alrededor. Todas las culturas tienen “reglas” que los adultos transmiten a los niños modelándolas, y estas reglas sociales tienen un propósito: aseguran nuestra inclusión en el grupo, un deseo natural de todos los seres humanos.

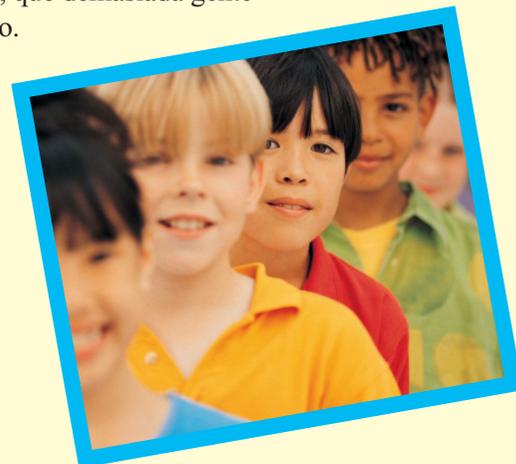
El ser atento con los demás requiere autodisciplina y autoconciencia – dos destrezas que son muy importantes, pero a veces difíciles de practicar desde chiquito, y a lo largo de la vida. Los buenos modales – como comer bien en la mesa, escuchar cuando otros hablan, decir “por favor” y “gracias,” por ejemplo – pueden parecer menos importantes a los niños que tienen mucho contacto con otras personas por medio de objetos

no humanos, como computadoras, teléfonos celulares y sistemas de mensajes instantáneos. Así que es aún más importante hoy en día el enseñar a un niño los buenos modales,

personalmente modelando los modales que quiere que emplee y poner atención especial cuando lo hace (“¡Gracias por usar buenos modales!”).

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Ser un modelo de buenos modales.** Ud. demuestra buenos modales cuando evita usar su teléfono celular en lugares públicos donde hay que guardar silencio; cuando dice “buenas tardes” y “hasta luego” a personas con quienes se encuentra; y cuando dice “por favor” y “gracias” en conversación con su hijo.
- **Poner un límite al número de veces que se permite comer en el carro durante la semana, en vez de comer en la mesa de la casa o de un restaurante.** Los niños solamente pueden aprender los modales de comer bien practicándolos con cubiertos, platos, servilletas y vasos... ¡en una mesa! Elogiar los buenos modales cuando su hijo los emplea. La atención que Ud. presta a sus modales le dará ánimo para seguir practicándolos, esté Ud. presente o no.
- **Señalar los buenos modales cuando los observa en otras personas o en su hijo (“¿Viste como la señora se portó amable cuando dijo ‘gracias’ y ‘buenos días’?” por ejemplo.)** Su hijo se va a sentir bien cuando Ud. se fija en él, y así va a desarrollar la autodisciplina y la autoconciencia que necesita para formar las relaciones positivas con otras personas, que demasiada gente simplemente toma por hecho.





Respetarse a sí mismo y a los demás

Los niños nacen con el amor propio, que se demuestra en su necesidad de obtener lo que creen que necesitan. Lloran para decir a los adultos que les duele algo, o que algo les hace falta: la atención de un adulto, un abrazo o un alimento. Este amor propio es la base de su respeto para los demás. Mientras los adultos cuidan a los niños pequeños, ellos en su turno aprenden a cuidar a los demás y respetarles. La única manera de asegurarse del respeto de un niño es tratándolo con respeto, lo cual significa darle el apoyo emocional y la empatía que merece.

También se puede encontrar el respeto en las palabras que los adultos usan al hablar con sus hijos: Enseñarles a hacer lo que se les pide diciéndoles “por favor” (en vez de culparles o avergonzarles por haber hecho algo mal); y usar palabras de amor aún cuando no le gusta lo que sus hijos hacen. Cuando los padres se controlan, aún ante la falta de autocontrol de sus hijos, demuestran a sus hijos cómo se respeta a sí mismo y a los demás.

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Tratar a su hijo con respeto, sobre todo por escucharle, demostrarle empatía y comprender su punto de vista, lo cual le enseña a hacer lo mismo.**
- **Demostrar a su hijo cómo se puede pensar en los sentimientos de otras personas, señalando cómo ellos se sentirán en una situación, por qué tendrán una opinión diferente de la de él, y cómo la “comprensión” no quiere decir siempre estar de acuerdo con el punto de vista del otro. ¡Pueden llegar al acuerdo de no estar de acuerdo!**
- **Ser un modelo de respeto para su hijo, pidiéndole su opinión sobre varias cosas, pidiéndole su permiso para cambiar ciertas cosas en su cuarto, o dándole tiempo a solas cuando lo quiere.** El hacer esto ayudará a desarrollar una relación positiva entre Ud. y su hijo, y le hará saber que Ud. respeta sus opiniones e ideas. Todos queremos sentir que hacemos una diferencia... ¡en las cuestiones sencillas y complicadas de la vida!





Expresar agradecimiento

Los niños a quienes les importan los sentimientos de otras personas, pueden aprender a expresar esos sentimientos... aunque no parezcan estar cómodos con la expresión de ellos durante esta etapa de su desarrollo. No solamente entienden los gestos de compasión y cariño que otros les extienden (un abrazo, una sonrisa, un saludo, una palmada, por ejemplo), sino que también saben como otros responden positivamente cuando ellos mismos expresan la misma compasión. Para poder expresar agradecimiento, hay que fomentar la empatía natural de los niños, para que estén conscientes de los sentimientos de los demás. La expresión de la gratitud estimula una reacción emocional en su hijo, que le da ánimo para seguir diciendo “gracias” en su propia manera especial.

Muy probablemente su hijo ya se siente agradecido a veces, ya sea por lo que ha recibido, lo que se hace por él, o por la misma presencia de Ud. Sin embargo, la cortesía social exige que sepa expresar su gratitud. Sus expresiones de agradecimiento se pueden combinar con la práctica de la escritura, o haciéndole dibujar “dibujos para

decir gracias” para expresar su cariño a Ud., a su abuelita, o a su maestra, por ejemplo. Para los niños que todavía no escriben bien, pregunte a su hijo qué es lo que quisiera decir, escríbalo por

él, y pídale que copie lo que Ud. escribió; o podría hacer un dibujo de la cosa por la cual quiere decir gracias, y Ud. puede escribir las palabras que él quiere decir.

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Modelar expresiones de agradecimiento.** Cuando Ud. dice “gracias” a su hija por lo que hace, ella conocerá las buenas emociones que se producen al recibir gracias, y aprenderá de Ud. cómo se agradece a los demás. Recuérdele que una expresión de gratitud hace que todos se sientan bien – la persona que la da (usted) y la persona que la recibe (ella).
- **Hacer una prioridad de expresar la apreciación.** Explique a su hijo lo importante que es el reconocer la amabilidad de otras personas, como decir “gracias” por un regalo, hablar a su Tía María para decir lo mucho que le gustó el juguete que le regaló, o mandar un dibujo a la Abuelita para decir lo mucho que le encantó que ella viniera a visitarle. Si Ud. da prioridad a este hábito cada vez que su hijo recibe algo (su cumpleaños, un día festivo, una ocasión especial, o simplemente para decir “gracias” por ser un buen amigo), la práctica llega a ser rutina. El hacerlo ayuda a su hijo a comprender mejor sus propios sentimientos, socializarse mejor, y entender que la conducta de los demás sí afecta a él, de la misma manera que su conducta afecta a ellos.
- **Usar los privilegios como una motivación para hacer la expresión de gratitud, como hacer el dibujo, hacer la llamada, o dar un abrazo, diciendo por ejemplo, “Cuando hayas terminado el dibujo para el Abuelito, entonces puedes salir a jugar afuera.”**
- **Requerir siempre que su hijo escriba una nota para decir gracias cada vez que recibe algo, ya sea un regalo, una invitación a una fiesta, o cuando ha sido invitado a algo.** Las notas de gracias le ayudan a estar consciente de sus sentimientos, y a desarrollar sus habilidades sociales.
- **Elogiar expresiones de gratitud.** Si elogia a su hijo por decir gracias a los que le dan regalos o le hacen favores, le animará a repetir este hábito de educación. Le servirá mucho para formar relaciones positivas durante toda la vida. ¡Todos agradecemos que nos agradezcan!

Preparación para el aprendizaje



Leer en casa

Para los niños de Kinder, se puede practicar la lectura en casa de varias formas: los libros de dibujitos, las revistas infantiles, hasta las cajas de cereales pueden ser leídas por un adulto o un niño mayor al niño pequeño... o puede que un niño ya empiece a leer palabras sencillas a esta edad. Cuanto más tiempo un niño tiene leyendo o escuchando la lectura, más oportunidades tiene para mejorar su habilidad de leer. El tiempo de lectura para los niños de Kinder puede sustituir el tiempo ante la pantalla (que la investigación dice reduce su capacidad para la lectura).

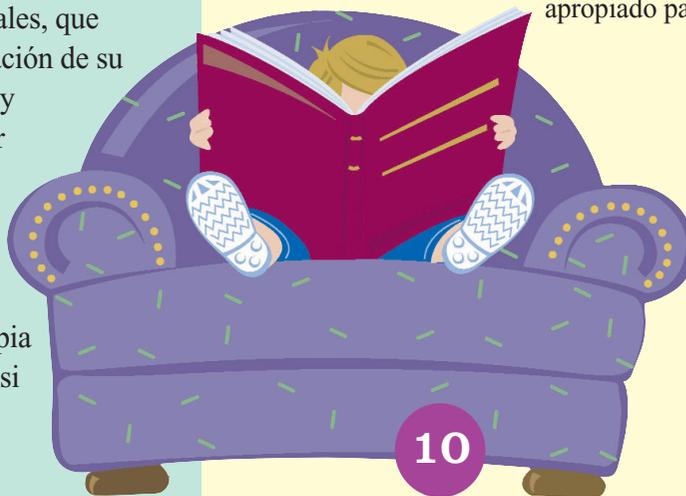
La preparación para la lectura, quiere decir que un niño aprende las destrezas que necesita para aprender a leer, y puede ser diferente según el desarrollo de cada niño. Hable con la maestra de su hijo para conocer estrategias individuales, que fomenten la preparación de su hijo para la lectura, y reconozcan la mejor manera para él. Recuerde que cada niño se desarrolla a su propio paso. Si Ud. habla de su propia afición a la lectura, si lee a su hijo y si

buscan libros divertidos juntos, le ayudará a encontrar placer en la lectura. Sin embargo, si a su hijo le cuesta leer en casa o no quiere que Ud. le lea, hable con

su maestra de las estrategias para animarle, o para asesorar la causa de su frustración con la lectura, o de su falta de interés en esta actividad.

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Reservar un tiempo cada día para leer a su hijo y ayudarlo a leer palabras básicas, si puede.**
- **Tener la costumbre de leer juntos antes de que su hijo se duerma, por ejemplo, para que lo asocie con un tiempo de recibir la atención de Ud. y sentirse cómodo.** Si tiene más de un hijo, trate de tomar tiempo de vez en cuando para leer con cada niño individualmente, para que Ud. pueda conocer los intereses especiales de cada uno.
- **Elogiar las habilidades de su hijo, diciéndole lo bien que sabe los sonidos de las letras, o lo bien que “lee” una palabra en particular.** Es el gusto de la lectura el que ayudará a su hijo a amar los libros mientras crece. **NOTE:** Cuando lee a solas con su hijo de Kinder (y todos sus hijos), puede descubrir si su hijo tiene dificultad en leer (¿necesitará lentes?), escuchar su voz (¿se necesitará checar su oído?), o saber la pronunciación de las letras (¿hay un problema de comprensión?). Cheque con la maestra de su hijo si tiene preocupaciones.
- **Ir a la biblioteca con su hijo y animarle a pedir libros para leer o escuchar en casa.** Pregunte a la maestra de su hijo cuáles son libros recomendados, para ayudar a desarrollar la lectura de su hijo a un nivel apropiado para él.



Preparación para el aprendizaje



Controlar el tiempo ante la pantalla

El tiempo ante la pantalla incluye las horas que se pasan en ver la televisión, jugar videojuegos, y usar la computadora. La televisión puede ser muy educativa, pero a veces lo que enseña no es bueno para los niños. La investigación ha descubierto que el ver la tele por unas horas cada día reduce la capacidad de los niños para la lectura, porque causa en ellos una adicción a las imágenes rápidas que producen emociones fuertes e inmediatas, en vez de crear sus propias imágenes mentales, basadas en las palabras que leen. Otros estudios investigadores han encontrado que el cerebro de los niños pequeños es cambiado por ver unas horas de televisión, incluyendo los programas que se consideran de los mejores para niños.

Se ha descubierto que por cada hora que un niño ve la televisión cada día, se aumenta por un nueve por ciento su potencial para la agresión. Así que, el promedio de 3.5 horas que los niños pasan delante de la televisión, ¡aumenta su potencial para la agresión por un 30 por ciento!

En muchos hogares, apenas hay tiempo suficiente para hacer

la tarea, y eso se hace justo antes de ir a la cama. Una encuesta hecha en California indicó, que cuánto más tiempo los niños ven la televisión, menos tiempo quieren estar en la escuela. Así que, una noche de jugar videojuegos o usar la computadora, hace más difícil la idea de estar listo el día siguiente para la escuela, y reduce la preparación para el aprendizaje.



Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Escoger los programas que Ud. y su hijo consideran apropiados para que él los vea solo, o para que Uds. los vean juntos.** Luego indicar el día y la hora del programa en una tabla, asegurándose de que tiene tiempo para la familia, los quehaceres, el ejercicio/deporte, la tarea, la lectura, y para comer, dormir, y jugar, antes de encontrar tiempo para “la pantalla.” De esta manera, su hijo practica el hábito de llenar su vida con actividades más allá del mundo de imágenes en la pantalla.
- **Hacer un trato con su hijo para que pueda ganar tiempo para “la pantalla,” siempre que haya un límite máximo.** Ese tiempo se puede ganar haciendo quehaceres extras, leyendo, o ayudando a los papás o a los hermanos, por ejemplo.
- **Vigilar para saber lo que su hijo está viendo en la tele, en el internet o en los videojuegos, para saber si es apropiado, y para poder hablar con él de lo que está viendo.** Hablar sobre lo que está pasando en la pantalla, para desarrollar sus habilidades verbales y para asesorar cuánto está entendiendo.

Preparación para el aprendizaje



Comer una cena saludable en familia

Comer una cena saludable en familia quiere decir sentarse en la mesa, con la tele apagada, y usar platos, servilletas y cubiertos para comer un poco de todos los grupos alimenticios – carne, lácteo, carbohidratos, grasas, y frutas y verduras. La más reciente pirámide de alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. nos dice que deberíamos comer más fruta y verdura todos los días. No solamente estaremos más sanos, sino que según la investigación, el cerebro también funcionará mejor con una dieta saludable. Para que su hija haga su mejor esfuerzo en la escuela, una buena dieta es esencial. La Boleta del Tío Dan le da una manera de animar a su hijo a comer bien, llamando su atención a la importancia de esas frutas y verduras esenciales para una buena dieta.

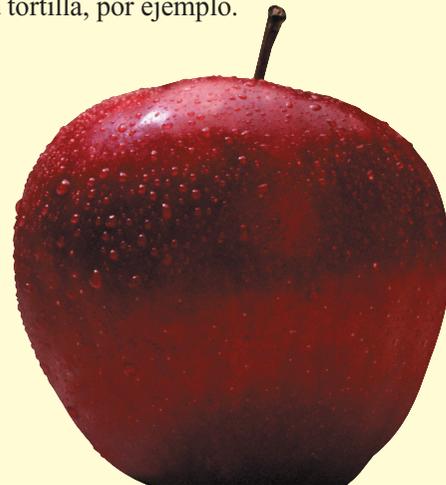
Actualmente, uno de los mayores indicadores de buena conducta y buen rendimiento escolar es la cena en familia. Los niños que cenan en familia al menos tres veces por semana tienen mejor conducta y rinden más en la escuela, que los que

no hacen eso. ¿y qué magia hay en la cena en familia? Primero, la familia habla en la mesa, y así estimula el desarrollo del lenguaje, resultando en mejor rendimiento escolar. Entonces, cuando los niños están incluidos en la plática sobre la mesa, ayuda su autoestima, porque su

familia escucha sus opiniones. Finalmente, aprenden los modales y la educación social que se requieren para llevarse bien con los demás. La cena en familia, ya sea en casa o en un restaurante, es importante para la unidad familiar, el aprendizaje y el desarrollo social.

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Tener frutas y verduras a mano para su hijo todos los días, en las comidas y entre comidas.**
- **Planear una cena en familia al menos tres veces por semana.** Usar los platos, cuchillos, tenedores, cucharas, servilletas... ¡y buenos modales! Es mejor esperar a que sus hijos puedan platicar lo suficiente para tener una conversación familiar, antes de llevarlos a un restaurante.
- **Recordar los buenos modales a su hijo,** como limpiar la boca con servilleta; cortar la comida con el tenedor o el cuchillo; usar una cuchara para comer ciertos alimentos, como los cereales, en vez de con las manos; hablar solamente cuando no tiene la boca llena; y esperar su turno para participar en la conversación.
- **Elogiar a su hija por usar buenos modales,** fijándose en ella cuando se limpia la boca con una servilleta (¡y no la manga!), y pide que le pasen el plato en vez de agarrar una tortilla, por ejemplo.



Preparación para el aprendizaje



Dormir al menos 11 horas cada noche

Para que un niño de 5 años duerma lo suficiente cada noche, necesita estar en la cama al menos 11 horas antes de despertarse en la mañana. Los niños que no duermen lo suficiente cada noche tienen sueño y están malhumorados en la escuela. Los niños de 5 años necesitan dormir alrededor de 11 horas durante un período de 24 horas, y los niños de 8 años necesitan dormir 10 horas. Cuando su hijo cumpla 14 años, todavía necesitará dormir nueve horas y media cada noche.

Si su hijo duerme sólo una hora menos de lo recomendado cada noche, todavía le afectará los procesos mentales. La investigación ha demostrado que la falta de tiempo para dormir puede dañar el desarrollo cerebral en niños pequeños, y puede contribuir a problemas en la escuela, como el síndrome de hiperactividad. Así, pues, es muy importante para el éxito escolar de su hijo que Ud. asegure que duerma lo suficiente cada noche.



Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Escoger una hora apropiada como la hora de ir a la cama para su hijo**, para que pueda dormir las horas que necesita, para estar sano y rendir mejor.
- **Seguir una rutina a la hora de ir a la cama, que da a su hijo la oportunidad de calmarse y relajarse antes de dormir.** Un ejemplo de una buena actividad para tranquilizarle es leerle un libro por unos minutos antes de que se acueste.
- **Usar un reloj para controlar la rutina de prepararse para ir a la cama.** Puede ser un juego divertido el tratar de estar listo para la cama antes de sonar el reloj, y Ud. le puede premiar con una pequeña botana y tiempo de lectura antes de ir a la cama.

Los niños de 5 años necesitan dormir alrededor de 11 horas durante un período de 24 horas, y los niños de 8 años necesitan dormir 10 horas.

Preparación para el aprendizaje



Hacer al menos una hora de ejercicio cada día

Según un estudio reciente, si se les diera a los estudiantes de Kinder al menos 5 horas de educación física por semana – la cantidad recomendada por el gobierno – posiblemente podría reducir la preponderancia de la obesidad y el sobrepeso entre las niñas por un 43 por ciento. El estudio de 11,000 niños no encontró el mismo resultado en los niños varones, pero los resultados demuestran la importancia de considerar el ejercicio como una medida de prevención, para evitar las enfermedades de la presión alta, la diabetes tipo-II, el asma, la enfermedad cardiovascular y la depresión – unos problemas de salud que tradicionalmente se consideraban como enfermedades de adultos, según los Centros para el Control de Enfermedad. Al menos el 80% de los niños que tienen la diabetes tipo-II están sobrepeso, según el Instituto Nacional de Diabetes.

El ejercicio físico no solamente ayuda a los niños a estar sanos y evitar la epidemia de la obesidad, sino que también mejora su capacidad para poner atención y aprender en la escuela. Sin embargo, en el mundo actual, donde hay tantas

formas de entretenimiento que sólo requieren que los niños estén sentados y opriman botones, es difícil promover el ejercicio. Así, pues, *La Boleta del Tío Dan* anima a los niños a

que hagan ejercicio, sustituyendo a las actividades sedentarias que sólo requieren que se mire a una pantalla, con las que requieren el movimiento y el juego activo.

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Hacer actividades físicas con su hijo, afuera de la casa, cuando regresa de la escuela.** Si Ud. no está disponible para jugar con él, asegúrese que su hijo esté bajo el cuidado de un programa o una persona que fomenta el ejercicio físico o enseña un deporte a su hijo.
- **Limitar el tiempo ante la pantalla, haciendo un trato por medio del cual su hijo “compra” tiempo para ver la tele, jugar videojuegos o usar la computadora.** Un ejemplo de un “trato” podría ser: Su hijo puede comprar tiempo ante la pantalla (dentro de los límites de usar solamente ciertos programas y juegos, y siempre que cumpla con sus obligaciones sobre los quehaceres, la tarea, la lectura, la comida y la hora de ir a la cama), haciendo actividad física por dos minutos por cada minuto de tiempo ante la pantalla.
- **Ser un modelo de actividad física para sus hijos, llevándolos a pasear, caminando o en bici, o al parque a jugar.**

