

# Padres = la Diferencia

a monthly parenting newsletter

Con un mes completo de escuela en nuestro haber, es hora de tomar un respiro colectivo. Los niños están empezando a tener la idea de que la escuela es una experiencia regular, pero todavía tenemos trabajo por hacer para ayudarlos a adaptarse. Por favor, eche un vistazo a los calendarios de actividades para padres e hijos distribuidos mensualmente en 5 idiomas. Las actividades se basan en los Estándares prekindergarten del estado de Nueva York ([www.p12.nysed.gov/earlylearning/standards/documents/PKStandards2019accessability.pdf](http://www.p12.nysed.gov/earlylearning/standards/documents/PKStandards2019accessability.pdf)). Muchas de las actividades también son apropiadas para la edad de nuestros 3 años. Conectar la escuela con el hogar haciendo algunas de las actividades es una buena manera de apoyar el aprendizaje de su hijo en el aula. Además, ¡son simplemente divertidos!

## In the Whole New World that is School

Adapted from [http://raisingchildren.net.au/articles/starting\\_school.html](http://raisingchildren.net.au/articles/starting_school.html)



Como ya sabe, su hijo ha necesitado una buena cantidad de apoyo durante este primer mes de escuela. Para algunos niños, la pandemia creó ansiedad por estar lejos de la comodidad de la familia. Aquí hay cosas simples que puede continuar haciendo para ayudarlo a usted y a su pequeño a adaptarse a la escuela.

- ✓ Haga todo lo posible para recoger a su hijo a tiempo. Es un día largo para 3- y los de 4 años. Te están esperando. Basta con mirar sus caras cuando te ven en el despido. Pura alegría!
- ✓ Trate de hacer que el tiempo después de la escuela sea un poco especial, con un refrigerio y tiempo para que ustedes dos con versen y se acaro.
- ✓ Es posible que su hijo quiera soltar cada pequeño detalle sobre la escuela, o almeja por completo. De cualquier manera, sé pa ciente y respeta tu la respuesta del niño a su nueva experi encia.
- ✓ Es probable que su hijo pase defamilia después de la escuela. No es inusual para que los más pequeños simplemente elijan en sus almuerzos
- ✓ Su hijo podría estar de mal humor y cansado hasta que se adapte. Sería prudente apuntar a la hora de acostarse más temprano.

La primera infancia puede ser ¡agotador! No esperes demasiado pronto. Si su hijo es feliz y parece estar disfrutando de la escuela, eso es un verdadero logro. El resto vendrá después.

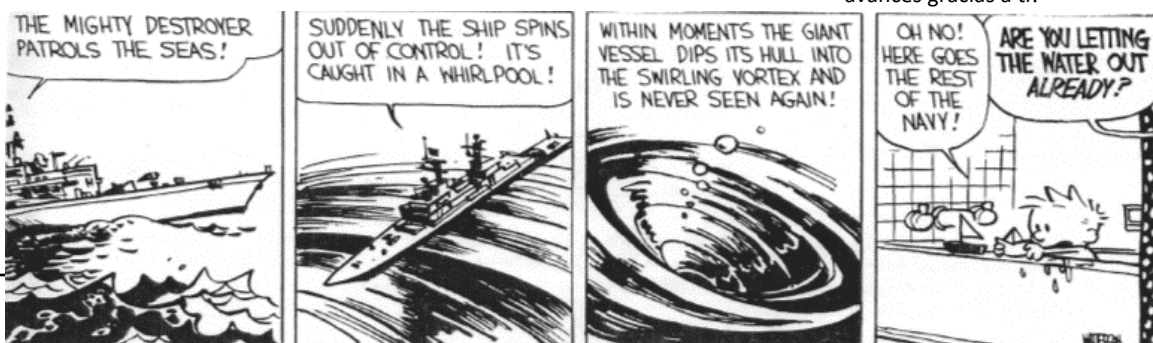
✓ Si su hijo no parece estar asentándose bien, hable con el maestro. La primera infancia es una asociación entre el maestro y cuidadores. Nos necesitamos mutuamente para el éxito.

Instalarse y hacerlo bien tiene mucho que ver contigo. Si le muestra a su hijo que cree que puede manejarse en la escuela, él o ella también comenzará a creerlo. Trate de no informar a su hijo sobre ninguna preocupación que pueda tener. A veces es útil hablar con otros padres sobre cómo están haciendo esto. Organizar una cita de juego en el patio de recreo a menudo ayuda.

Será útil si su hijo entiende lo siguiente:

- ✓ Cómo funciona la rutina escolar. Pregúntale a tu maestro qué Ha esperado en esta época del año. Las expectativas co munes serían sentarse en la alfombra y escuchar al maes tro durante la mañana, tiempo de reunión / cuento, y acostarse rápidamente en su propia colchoneta durante hora de la siesta
- ✓ Cooperar, compartir y jugar de manera justa con otros niños (usando palabras, no manos)
- ✓ Los maestros están ahí para ayudar y responder a todas sus preguntas.

El ajuste es un proceso. Hemos pasado por un año difícil y el ajuste seguramente llevará tiempo. ¡Los niños están haciendo grandes avances gracias a ti!





## Escuela, Juego, Independencia

Los niños están entrando en las aulas de la primera infancia, muchos por primera vez, después de más de 18 meses de aislamiento pandémico. Todos ellos han tenido diferentes experiencias durante el confinamiento. Algunos de ustedes fueron desafiados por tener que trabajar desde casa y mantener a sus pequeños ocupados y seguros. ¿Es sorprendente que muchos maestros escuchen a los niños pedir iPads, su juguete favorito de la pandemia? ¿O rogarle al maestro que "juego con ellos"?

En el aula, los niños están descubriendo juguetes de aprendizaje como bloques, manipulativos como baldosas magnas y materiales de juego de simulación como disfraces. Cada día tienen más de dos horas para jugar con lo que quieran, como quieran. La cantidad de opciones puede ser abrumadora y algunos niños pasan de una actividad a otra a gran velocidad, teniendo dificultades para comprometerse con una sola cosa. ¡Otros están descubriendo lo divertido que es tener otros niños con los que jugar!

Sabemos que la pandemia ha contribuido a que los niños dependan de los cuidadores. Ahora es el trabajo de las aulas de la primera infancia enseñar independencia. ¿De qué otra manera pueden dos adultos supervisar y enseñar a niños de 15 a 18 años? Incluso antes de la pandemia, se sabía que la capacidad de los niños para la autosuficiencia ha disminuido. Un estudio se realizó a finales de la década de 1940 y se repitió en 2001. En 1940, a los niños de 3, 5 y 7 años se les pidió que se mantuvieran perfectamente quietos sin moverse. Los niños de 3 años no podían hacerlo. Los niños de 5 años podían hacerlo durante unos tres minutos. Los niños de 7 años podían estar de pie casi siempre y cuando se les pidiera. Los resultados de 2001 fueron muy diferentes. Los de 5 años actuaron al nivel de los de 3 años hace 60 años. Los de 7 años apenas se acercaban al nivel de un niño de 5 años hace 60 años. Han pasado veinte años desde el último estudio. ¿Cuánta más autosuficiencia se ha perdido?

El juego no estructurado es una herramienta poderosa para construir la autodisciplina y la independencia. En el juego, los niños participan en lo que se llama habla privada o conversación personal. Hablan consigo mismos sobre lo que van a hacer y cómo lo van a hacer. "Voy a alimentar al bebé con sus zanahorias". En otras palabras, están aprendiendo a planificar los próximos pasos, que es una habilidad cerebral de alta función. Además, al jugar con otros están aprendiendo a resolver sus conflictos porque si no lo hacen, la obra terminará.

En el pasado, algunas escuelas y padres han enfatizado en exceso la perforación de niños pequeños en su ABC y 123. El juego libre fue devaluado y a menudo considerado una pérdida de tiempo. La pandemia ha ayudado a muchos a volver a priorizar los valores educativos. Debido a que a los niños se les han robado oportunidades para socializar, es fácil ver cuán valiosas son las habilidades sociales para el aprendizaje. El juego no estructurado apoya el aprendizaje socioemocional porque a los niños se les da independencia apropiada para su edad mientras están bajo la atenta mirada de un maestro capacitado.

Por lo tanto, un lado positivo de nuestra terrible experiencia de 18 meses podría ser una nueva apreciación del juego creativo abierto, ya sea con o al lado de otros niños.

Adaptado de Alex Spiegel, 21 de febrero de 2008 NPR

## Ansiedad de regreso a la escuela durante el Covid

Los niños están realmente acostumbrados a estar en casa con sus padres. Van a la escuela y se les recuerda que se levantan las máscaras y se lavan las manos. Algunos niños se han vuelto pegajosos. La ansiedad por separación va y viene dependiendo del día.

No es fácil tranquilizar a su hijo cuando usted no está tan estable. Nunca antes habíamos hecho algo así y no hay un mapa. Aquí hay algunos consejos del Child Mind Institute que podrían hacer que la separación sea más manejable para ambos.

- **Validar Sentimientos:** Es difícil cuando los niños son pegajosos o temerosos de separarse, pero es importante que el adulto mantenga la calma y lo más positivo posible. Usted quiere reconocer los sentimientos de su hijo sin alimentarlo. Menos es a menudo más. "Te extrañaré también, y estoy muy orgulloso de ti por ir a la escuela"
- **Establecer el tono:** ¡Lidera la carga! La ansiedad es contagiosa. Si usted está ansioso, su hijo también lo estará. Dar respuestas simples y honestas a sus preguntas. "Te recogeré cuando vengan todos los demás padres".
- **Apoyar los pensamientos positivos:** A menudo ayuda si su hijo sabe lo que usted está haciendo mientras está en la escuela. "Mamá va a estar en el trabajo. Tengo tu foto en mi escritorio y pensaré en ti cuando estés almorzando". Un poco de algo personal tuyo también puede ser reconfortante. Tal vez una bufanda o la mitad de un pendiente perdido. Para un niño era una MetroCard caducada. Al sostenerlo, sabía que mamá regresaba.
- **Practicar la separación:** Para los niños que están ansiosos por estar separados, practique la separación. Un poco de separación construye tolerancia y valentía. Anime a su hijo a jugar en otra habitación mientras usted hace la cena en la cocina. Tener un cuidado de niños de un pariente de confianza mientras haces un recado también podría ayudar.
- **Tener una rutina:** Dado que los niños pequeños no pueden decir la hora, entienden su día al saber lo que viene después, de ahí la importancia de las rutinas regulares. Intente desarrollar una rutina de despedida con su hijo en la entrega: un apretón de manos especial y secreto, un beso en ambos ojos y la nariz, o una canción y baile. Hazlo religiosamente y deja claro que una vez que ocurra te vas. Arrastrar un adiós es como arrancar una curita lentamente
- **Emphasize safety:** Asegúrele a su hijo que usted sabe que el maestro lo cuidará bien y lo mantendrá a salvo. ¡Cada maestro tiene una caja entera de curitas Paw Patrol!  
Si la separación de su hijo no mejora después de probar lo anterior, asóciese con el maestro de su hijo y el trabajador social de la primera infancia. Ambos son expertos cuando se trata de ayudar a los niños a adaptarse a la separación. Artículo por Carolina Miller

