



WESTERN DAIRYLAND BOLETÍN MENSUAL DE HEAD START

Septiembre 2019

EDUCANDO A LOS NIÑOS. EMPODERANDO A LAS FAMILIAS.

EN ESTA PUBLICACIÓN

¡Los niños sanos están listos para aprender!

La salud se conecta a la preparación de la escuela mucho antes de que un niño ingrese a la escuela. El desarrollo saludable continúa apoyando el aprendizaje durante la niñez y la vida posterior. "la salud en los primeros años - en realidad comenzando con la salud de la futura madre antes de quedar embarazada - pone las bases para una vida de bienestar".

La preparación escolar comienza con la salud

Salud física: los niños que tienen acceso a la salud en curso tienen mejor asistencia y están más comprometidos en el aprendizaje. La asistencia consistente ayuda a los niños a prepararse para la escuela. Las rutinas como lavarse las manos y usar cascos ayudan a los niños a mantenerse sanos y evitar lesiones.

Salud bucal: los niños con dientes sanos son más capaces de comer, hablar y concentrarse en el aprendizaje. La higiene bucal diaria y la atención continua de los profesionales de la salud bucal ayudan a asegurar que los niños tengan dientes sanos.

Nutrición: la buena nutrición es esencial para el desarrollo del cerebro de los niños. Los niños que tienen acceso a alimentos nutritivos tienen energía para aprender. Proporcionar bocadillos y comidas saludables

ayuda a los cuerpos de los niños a crecer, dándoles lo que necesitan para hablar, jugar y aprender juntos.

Actividad física y desarrollo motor: mantenerse activo beneficia al desarrollo físico y cognitivo de los niños pequeños. Las actividades que hacen que los niños se muevan construyen habilidades motrices útiles para la lectura, escritura y destrezas matemáticas.

Dormir: cuando los niños duermen lo suficiente, pueden prestar atención, recordar lo que aprenden y manejar sus sentimientos. Cuando los programas programan una siesta, descanso o actividades silenciosas, los niños pueden enfocarse en el aprendizaje.

Salud mental: comenzando al nacer, los niños necesitan relaciones positivas con los adultos que los cuidan. Cuando los niños aprenden a reconocer y a compartir sus sentimientos con adultos de confianza, se sienten bien con ellos mismos. Estas relaciones les ayudan a desarrollar la confianza para aprender nuevas habilidades.

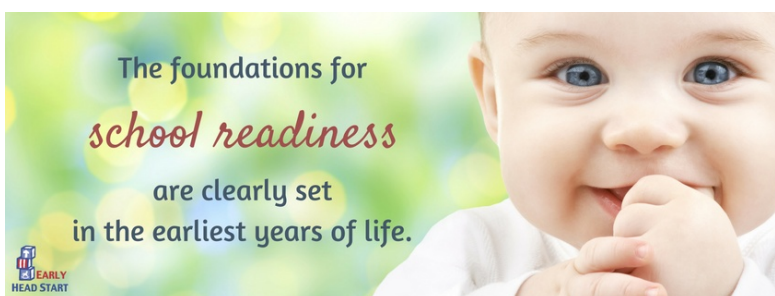
Se requiere que cada niño matriculado en Head Start tenga un registro actual en el archivo de un examen físico, examen dental e inmunizaciones. Si necesita ayuda para completar los requisitos de salud, deje que una persona del personal de Head Start lo sepa..



Preparación escolar y Las etapas de aprendizaje

Preparación escolar significa que los niños están listos para escuela, familias están listas para apoyar el aprendizaje de sus niños, y escuelas están listas para los niños. El desarrollo físico, cognitivo, social, y emocional son ingredientes esenciales de la preparación escolar. Los niños entre las edades de nacimiento hasta los 5 años son aprendiendo continuamente y practicando habilidades que complementan para ayudarlos alcanzar la preparación escolar.

Cada mes en nuestro boletín vamos a introducir Las etapas de aprendizaje para una de las metas de preparación escolar en los que estamos trabajando. Esta información proporcionará ejemplos de la meta en acción para los niños desde nacimiento hasta los 5 años de edad. Ustedes son los primeros y más importantes maestros de sus niños y esperamos colaborar con ustedes este año para preparar a sus niños para el éxito escolar.



Ayuda a su niño a tener éxito: Construya el hábito de asistencia buena ¡Los niños necesitan estar en escuela para tener éxito!



Fomentando la asistencia escolar regular es una de las formas más ponderosas usted puede preparar su niño para tener éxito - tanto en la escuela como en la vida. La asistencia consistente tiene un impacto directo en la preparación escolar.

Como el primer y más importante maestro y modelo de su niño, usted prepara el escenario para los niños aprender hábitos de asistencia buenas. Ya sea su niño esta matriculada en un centro o en un programa basada en casa, asistencia a las visitas a casa y a la escuela es importante para ayudar a desarrollar hábitos que duran una vida.

Estar ausente en el primer mes de la escuela puede predecir patrones de asistencia malos a través del año, proporcionando una señal de advertencia temprana para los padres y educadores para intervenir y volver a encaminar a los

estudiantes.

Estar ausente solo 2 días cada mes en un programa basado en el centro, o solo una visita a casa en un programa basada en casa es igual a estar ausente 10% del año escolar. ¡La asistencia a visitas a casa, socializaciones, y a la escuela es importante, y estos hábitos comienzan temprano!

Rutinas

fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/

Patrones con los que los niños pueden contar

- Repita acciones y actividades todos los días, como por ejemplo lavarse las manos antes de las comidas o leer a la hora de acostarse, para añadir regularidad al día del niño.
- Dé a los niños un sentido de seguridad y control creando un horario diario con ilustraciones para que los niños puedan ver qué viene después.
- Anime a los niños a tomar la iniciativa en las rutinas, por ejemplo, escogiendo su propia ropa (“Escoge los calcetines que deseas ponerte hoy”) o alimentándose (“Toma un plátano o unas uvas para empezar tu desayuno.”).
- Ponga ilustraciones de actividades diarias en la esfera de un reloj para que los niños sepan qué esperar a diferentes horas del día.
- Recuerde a los niños de la siguiente actividad en el horario para ayudarles a pasar más fácilmente de una actividad a otra (“Después del desayuno, es hora de cepillarse los dientes.”)
- Establezca un horario y respételo. Los niños alegrarán menos cuando sepan qué esperar.



Fotografía de Nancy Munoz

¿Por qué tener rutinas?

Las rutinas son importantes porque les dan a los niños un sentido de seguridad y control sobre el mundo que los rodea. Los niños aprenden qué esperar a distintas horas del día. Sienten orgullo y satisfacción cuando pueden participar en rutinas y hacer su parte.

Las rutinas desarrollan la independencia

A los niños de edad preescolar les gusta ser independientes pero a veces necesitan que el padre o la madre los anime. Enseñe independencia a través de habilidades como alimentarse, lavarse las manos cepillarse los dientes y vestirse. Se puede dar un paso importante en el desarrollo del niño al enseñarle a llevar a cabo cada parte de cada rutina.



Las rutinas de la mañana

Para asegurar una mañana sin contratiempos, haga preparativos la noche anterior: prepare almuerzos, empaque mochilas y deje la ropa lista para que se vistan. Asegúrese de programar suficiente tiempo para que sus hijos vayan a su propio ritmo.

Para algunos padres es útil crear un gráfico de la rutina matinal con ilustraciones y dibujos que les recuerden a los niños de las tareas que necesitan completar. Trate de eliminar distracciones como la televisión y los libros y juegos favoritos que pueden distraerlos de lo que hay que hacer.

Seguir una rutina matinal les ayuda a todos a llegar a tiempo. También les ayuda a los niños a crecer más saludables, a portarse mejor y a tener mayor éxito en la escuela.

Rutinas a la hora de acostarse

Los niños de edad preescolar necesitan entre 11 y 13 horas de sueño cada noche para mantenerse saludables, portarse bien y aprender. Establecer una rutina para la hora de acostarse es una manera de alcanzar estos objetivos. Si su hijo(a) necesita despertarse a las 7 de la mañana, debe acostarse entre las 6 y las 8 de la noche.

Mantenga uniformidad en las rutinas de la hora de acostarse empezando aproximadamente a la misma hora cada noche y siguiendo el mismo orden (por ejemplo, baño, pijamas, cepillarse los dientes, leer un libro). Dé a los niños recordatorios suaves antes de la hora de acostarse. Trate de interesar a los niños en actividades tranquilas antes de empezar la preparación para dormir, como un baño, libros, rompecabezas o música relajante. A veces la rutina de la hora de acostarse continúa después que los niños se acuestan, como por ejemplo, volver brevemente al cuarto del niño después de un rato como se lo prometió.

UW-Extension Family Living Programs

"Raising Kids, Eating Right, Spending Smart, Living Well"



For more information, please contact your county UW-Extension office:

<http://counties.uwex.edu/>

[Enlace a referencias](#)

Copyright © 2016 by the Board of Regents of the University of Wisconsin System doing business as the division of Cooperative Extension of the University of Wisconsin-Extension. All rights reserved.

An EEO/Affirmative Action employer, the University of Wisconsin-Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title IX and ADA requirements.