

Una transición de Verano:

Un paquete de actividades basado para las familias y sus hijos



Call us toll-free
1-800-729-9988

or visit our website at
www.highreach.com



Introducción

¡El verano es tiempo de diversión! Cuando empieza el verano, hay muchas maneras divertidas que puede trabajar con su hijo en casa revisando lo que él / ella ha aprendido durante el año escolar. Este paquete está lleno de diversión, actividades prácticas y materiales que puede usar con su hijo durante el verano. También hay algunas buenas ideas para ayudar a su hijo a estar preparado para ir a la escuela pública. Sólo mire lo que se incluye en este paquete:

3 Artículos informativos

Usted encontrará tres artículos informativos en este paquete:

- "El verano es el tiempo LIBRE de diversión para la familia"
- "¡Preparados, listos y a leer!"
- "¡Buenas noches, que descansesi!"

2 Actividades de juegos de cartas

Usted encontrará dos actividades de juegos de cartas; uno para utilizarlo en el mes de junio y el otro para ser utilizado en julio.

Etiquetas para los artículos de la casa
Tarjetas del abecedario

3 Listados de actividades

Usted encontrará tres esquemas con actividades semanales diseñado para ayudar a su hijo a aprender sobre varios conceptos.

- Listado de Junio – ¡Exploración de las letras que nos rodean!
- Listado de Julio – ¡Exploración del alfabeto de la A, a la Z!
- Listado de Agosto – El desarrollo de habilidades motrices pequeñas

Información sobre las transiciones

En el inverso de la portada encontrará un artículo informativo para ayudarlo a preparar a su hijo para la transición del lugar donde cuidan ahora al niño/a al nuevo ambiente de una aula escolar. En el inverso encontrará un simple listado para ayudarlo a asegurarse que tiene toda la información que necesitará su hijo para comenzar la escuela. La escuela de su hijo quizás necesite más información de la que está en el listado, así que consúltelo con la oficina del distrito de su escuela para ver sus requisitos.
Además, al lado del listado del mes de agosto, encontrará una tarjeta titulada "Éste soy yo!" Su hijo puede compartir la tarjeta con su nuevo maestro.

¡Recuerde – que usted es el primer maestro de su hijo!

Los meses de verano son una gran oportunidad para que usted y su hijo aprendan juntos. Tome tiempo libre para hacer algunas de las actividades en el calendario de cada semana y disfrútele del tiempo que pasan juntos.

Producido por: HighReach® Learning, Inc.

P.O. Box 410647, Charlotte, NC 28241

1-800-729-9988

www.highreach.com



©2003 HighReach® Learning, Inc.

All rights reserved. No part of this work
may be reproduced by any means without
express permission of HighReach® Learning.

JUNIO: ¡El verano es el tiempo LIBRE para la familia!

¡El verano está aquí! El clima está cálido y el sol está brillando. Los niños mayores no tienen escuela. Y ¡todo el mundo espera divertirse!

El verano es también un buen período para que las familias vayan de vacaciones. Se lo crea o no, no hace falta gastarse mucho dinero en las vacaciones de verano e irse muy lejos. De hecho, unas vacaciones de verano divertidas pueden ser tan cercanas ¡como ir al parque del vecindario!

Aquí hay algunas ideas de cómo usted y su familia pueden disfrutar de la bonita estación del verano.

PASE EL DÍA EN EL PARQUE

Sea el parque que se encuentra más abajo en la calle o un parque estatal cercano, planear un día en el parque puede ser muy divertido. Lleve el almuerzo de picnic para disfrutar. Simplemente, recuerde la regla para la seguridad de la comida: mantenga las comidas frías refrigeradas y las calientes, manténgalas calientes. De esa manera ¡nadie se enfermará! Lévese una pelota y un bate o un Frisbee® para lanzar. Si el parque tiene un lago, ¡no se olvide los bañadores! Pase el día disfrutando del aire libre con su familia. ¡OH, y asegúrese de la crema protectora para el sol!

VISITE UN CENTRO LOCAL DE NATURALALEZA O UN MUSEO

Muchos pueblos, ciudades y condados tienen centro de naturaleza o museos que o son gratis o muy económicos. Estos son lugares estupendos donde sus hijos pueden aprender más acerca de los animales y plantas. A menudo, los centros de naturaleza tienen programas especiales o espectáculos durante el verano. Asegúrese de llamar antes para ver lo que hay planeado. Cuando llame, le podrán decir si necesita apuntarse con antelación.

ASISTA A UN CONCIERTO GRATUITO

Muchos diferentes tipos de grupos musicales organizan conciertos gratuitos durante el verano. A veces, se dan en los parques locales. Otras veces, se dan en el centro, en la zona comercial. Mire su periódico local para ver cuando se ofrecen los conciertos gratuitos en su área. Sus hijos pueden aprender mucho al escuchar una variedad de música.

VISITE LA BIBLIOTECA

No importa donde viva, es muy probable que haya una biblioteca pública a donde pueda llegar en carro. Durante el año, las bibliotecas patrocinan la hora de la cuenta cuentos, conferenciantes, y otros eventos especiales. Durante los meses de verano, las bibliotecas a menudo ofrecen sesiones de artesanía, días de juegos, programas de lectura para el verano y más. El ir a la biblioteca es divertido al mismo tiempo que se aprende. En la mayoría de lugares, los niños pueden tener sus tarjetas propias de la biblioteca cuando pueden escribir su nombre sin ayuda. Por lo que diviértase y aprovechese de esta oportunidad gratuita de todo el año. Saque los libros nuevos semanalmente y ¡pásenlo bien leyendo juntos!

DE CABEZA AL AGUA

Si eres afortunado de vivir cerca de la playa, ¡vel! La playa es un lugar estupendo para aprender sobre la vida marina. Lévese un picnic (si está permitido) y pase el día. De nuevo, asegúrese de ponerse la crema protectora y recuerde que se la tiene que poner con frecuencia. Además, asegúrese de tomar mucha agua. Haga un castillo de arena con su hijo. Explore la manera que funciona mejor para hacer el castillo. Busque conchas y clasifíquelas. Salte por encima de las olas y cuente cada una que salta. Si no vive cerca de la playa, mire en la alberca de la comunidad

o la de YMCA/YWCA. Muchas tienen planes especiales para los pagos para familias de bajos ingresos. Estas albercas pueden ofrecer clases de natación para niños mayores. Si su hijo es muy joven para las lecciones, todavía puede disfrutar la alberca. Lévese envases de plástico, limpios de la leche, tarritos de yogurt, etc. Haga que su hijo las llene de agua. Por ejemplo, cuente cuántos tarritos de yogurt se necesitan para llenar un envase de leche. Lo mejor de todo, ¡es disfrutar de un día fresco todos juntos!

VAYA A UN PASEO CON TESOROS

Lo puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento. Dete a su hijo una bolsa de plástico o papel. Vaya de paseo por su vecindario, alrededor del parque o a cualquier sitio. Haga que su hijo coleccionen "tesoros" para que se los ponga en su bolsa por el camino. Su hijo puede encontrar una piedra preciosa, un palito divertido, o una hoja especial. Ponga los tesoros en la bolsa y lléveselos a casa. Póngalos en la mesa de la cocina y hable sobre ellos. Anime a su hijo a que nombre sus tesoros favoritos. ¡Es posible que le sorprendan sus respuestas!

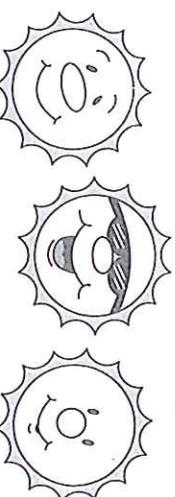
El verano es un período estupendo para estar en el exterior. Pase ese tiempo con la familia. ¡Nunca se arrepentirá!

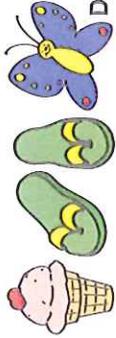
Visite su biblioteca local y saque prestados algunos de los siguientes libros para leer a su hijo.

¿Adónde puedo ir? Pamela Cote (ilustradora)

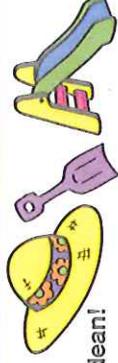
Carnaval de Maisy de Lucy Cousins

Dos Años de Anastasia Suen
Mi Casa de Rebecca Emberley





Actividades de aprendizaje para las familias para junio
Diversión con las letras – ¡Exploración de las letras que nos rodean!



Semana 1

Preparación: Recorte las etiquetas del lado de este esquema.
Qué hacer: Juegue a un juego para adivinar. Siéntese con su hijo y enséñele cada una de las tarjetas con las letras. Dale pistas a su hijo, como los ejemplos que están listados a continuación, mientras él/ella intenta adivinar la palabra. Cuando se identifica cada artículo, deje que su hijo ponga la cinta adhesiva en la etiqueta para dar un ejemplo del artículo. El lugar ideal para poner la etiqueta en los artículos es el cuarto de su hijo. Sin embargo, pueda que necesite disgregarlos en otras zonas de su casa para encontrar los artículos que se deben etiquetar.
Ventana – Es algo a través de la cual podemos ver el exterior. Algunas pueden estar abiertas para dejar entrar el aire fresco. ¿Qué es?
Puerta – Es algo a lo que puedes llamar cuando está cerrada. A veces, tiene un cerrojo. ¿Qué es?
Silla – Esto es algo donde nos sentamos. Podemos estar sentados en ella cuando estamos sentados en la mesa. ¿Qué es?
Pared – Esto es algo donde podemos colgar un cuadro. Ayuda a separar las habitaciones de nuestra casa. ¿Qué es?
Lavamanos – Aquí es donde nos lavamos los dientes. El agua circula por aquí y se va por las cañerías. ¿Qué es?

Semana 3

Preparación: Amontone varias hojas de papel blanco. Grape las hojas conjuntamente por la parte izquierda para crear un libro. Si no tiene una grapadora, pegue las hojas por el lado izquierdo.
Qué hacer: Haga un libro de los recuerdos del verano. Al menos, una vez por semana, siéntese y hable con su hijo acerca de sus actividades estivales. Pida a su hijo que dibuje de una actividad divertida de la semana, tal como visitar el parque, nadar en la alberca, o asistir a un concierto al aire libre. Mientras su hijo dibuja, hable con su hijo sobre el dibujo. Intente que su hijo intente escribir algunas de las palabras relacionadas con el dibujo o que le diga a usted algunas palabras para que las escriba al lado del dibujo. Mientras usted y su hijo crean el libro de recuerdos, hable sobre los dibujos y las actividades que muestran. Además, anime a su hijo a mirar el libro de recuerdos y señale cualquiera de las letras que reconoce.

Semana 2

Preparación: Recorte los trocitos de papel o compre el paquete de las tarjetas que no es muy costoso.
Qué hacer: Revise los nombres de todos los artículos que ha etiquetado con las etiquetas de este paquete. Ahora ponga las etiquetas a otros artículos del cuarto del niño o en otras zonas de la casa. Mientras usted y su hijo trabajan conjuntamente, ayude a su hijo a nombrar la primera letra de cada palabra. Algunos de los artículos más comunes son: cama, caja de juguetes, lámpara, alfombra, escritorio, etc.
Más cosas para hacer: Dale papel y lápiz, marcador, pluma o una crayola. Anime a su hijo a que intente escribir algunas de las palabras de las etiquetas.

Semana 4

Preparación: Localice una guía telefónica del lugar donde vive. Además, localice varios folletos de propaganda comercial con la dirección de su domicilio en la parte frontal.
Qué hacer: Ayude a su hijo a aprender su número de teléfono. Comience escribiendo el número de teléfono completo en una hoja de papel. Ayude a su hijo a que se familiarice con cada uno de los números. Ayude a su hijo a que practique a marcar el número de teléfono en un teléfono de juguete o en uno real. Puede que quiera mostrar a su hijo el número de teléfono en la guía de telefónica.
Ayude a su hijo a que se aprenda la dirección de su domicilio. Primero, escriba su dirección en un atajo de papel y ayude a su hijo a que se familiarice con los números y las palabras de la dirección. Señale la dirección en la propaganda comercial. Léalo en voz alta y pregunte a su hijo a que lo diga con usted. Después pídale a su hijo a que lo diga él/ella solo/a.

© 2003 Highreach® Learning, Inc. All Rights Reserved. No part of this work may be reproduced without express permission of HighReach Learning.

Things in My House
Cosas en mi casa

wall pared	chair silla	window ventana	door puerta
floor piso	table mesa		
mirror espejo			
			sink fregadero

Recorte individualmente cada etiqueta y ate la etiqueta a cada artículo de su casa. Cree etiquetas adicionales para otro artículos si usted quiere. Anime a su hijo a nombrar las letras de cada etiqueta.

© 2003 Highreach® Learning, Inc. All Rights Reserved. No part of this work may be reproduced without express permission of HighReach Learning.

JULIO: ¡Preparados, listos y a leer!

Leer. Tú y yo lo hacemos cada día. Leemos los periódicos, leemos los carteles, leemos las etiquetas de la comida, y por supuesto, leemos a nuestros hijos.

La lectura es una habilidad tan importante para el éxito en la escuela y en la vida que muchos padres se preocupan si su hijo no es capaz de aprender a leer. Casi a punto de comenzar el preescolar, algunos padres se preocupan si su hijo no sabe todas las letras del abecedario. Otros se preocupan si su hijo no sabe deletrear su nombre.

Antes de comenzar a preocuparse, respire profundamente y lea un poco para usted. Aquí se encuentra un artículo breve que le explica cómo los niños pequeños aprenden a leer y qué es lo que usted puede hacer en casa para ayudar en el proceso.

TODO COMENZÓ HACER MUCHO TIEMPO . . .

Se lo crea o no, su hijo comenzó a desarrollar las habilidades para aprender a leer desde su nacimiento. Cuando su hijo era todavía un bebé, no podía hablar. Después comenzó a entender mucho de lo que le decía pero no podía decir las palabras. A medida que el tiempo pasó, su hijo comenzó poco a poco a usar palabras en vez de llorar o señalar. A esto se le llama desarrollo del habla y es el primer paso para aprender a leer. Al hablar y leer a su hijo lo máximo posible, puede ayudar a su hijo a desarrollar fuertes habilidades del habla.

¡DIVIÉRTANSE CON LOS SONIDOS!

A medida que su hijo va creciendo, hay muchas cosas

diferentes que puede hacer para ayudarle a ser un lector más aventajado. Una de las cosas más sencillas que puede hacer es decirle rimas tradicionales y cantar los dos juntos esas canciones tradicionales. Las rimas y las canciones son divertidas para compartir. Por lo general, las palabras “rebotan” y tienen ritmo. Al decir las rimas y cantar las canciones con su hijo, le está ayudando a oír cómo las palabras suenan igual y cómo suenan diferente. Una vez su hijo sabe varias rimas y canciones, use la melodía de una canción e ¡inventése sus propias palabras!

A lo mejor, incluso quiere inventarse palabras tontas que rimen usando una palabra que su hijo ya conoce. Otra idea sería que trabajase con su hijo a hacer una lista de palabras que todas comiencen por la misma letra.

Juegue con las rimas y las canciones y ¡diviértanse! Es una maravillosa oportunidad para su hijo a oír los diferentes sonidos de las letras que ellos producen o junto con otras letras.

Aquí hay unos buenos libros que puede sacar prestados de la biblioteca local:

Huevos Verdes Con Jamón de Dr. Seuss

Tortillitas Para Mamá de Margot C. Greigo

Tikki Tikki Tembo de Arlene Mosel

¡DI EL NOMBRE DE ESA LETRA!

El aprender las letras del abecedario es un paso importante para aprender a leer. Después de todo, pones las letras juntas y formas palabras. Hay posibilidades de que su hijo

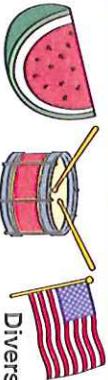
ya pueda nombrar varias letras, como las que se encuentran en su nombre. Usted le puede ayudar a que su hijo se familiarice con las letras si juega a juegos con letras y leyendo el abecedario. Aquí se encuentra una lista de los libros que puede pedir prestados a la biblioteca local. A medida que lea estos libros con su hijo, ayúdale a oír cómo las palabras con la misma primera letra suenan igual.

Albertina anda arriba: El Abecedario de Nancy Maria Tabor

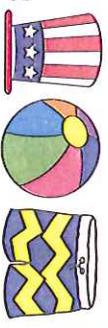
Animafabeño de Rosita Rioseco y Monica Ziliani

¡YA VAS POR EL CAMINO!

Hay tantas cosas que puede hacer en casa para ayudar a su hijo a desarrollar las habilidades que necesita para ser un lector más aventajado. No necesita ser un maestro y no necesita muchos materiales. Use su biblioteca local para encontrar libros que hagan el aprendizaje de las letras y los sonidos algo divertido. Los niños de todo el mundo adoran los libros del Dr. Seuss porque riman y tienen ritmo. El Dr. Seuss era muy bueno con el juego de palabras. Muchos de sus libros contienen palabras inventadas para hacer la historia divertida. ¡Haga lo mismo con su hijo! Juegue con las palabras e inventense sus propias historias divertidas. A su estilo, ayudará a su hijo a desarrollar las habilidades que necesita para ser un buen lector ¡en muy poco tiempo!



Actividades de aprendizaje para las familias para julio
Diversión con las letras – ¡Exploración del abecedario de la A, a la Z!



Semana 1

Preparación: Recorte las letras del abecedario que se encuentran al lado de este esquema.

Qué hacer: ¿Cuál es la primera letra de su nombre? Ayude a su hijo a explorar las letras que tienen un significado personal – ¡letras en el nombre propio del niño y en los nombres de los familiares! Comience a escribir en mayúsculas el nombre de cada miembro de la familia en una tarjeta o trozo de papel. Use una letra mayúscula ("grande") para la primera y use letras minúsculas ("pequeña") para el resto del nombre. Entonces ponga todas las tarjetas de las letras por la mesa (mostrando las letras mayúsculas/"grandes"). Mientras vaya explorando cada nombre, ayude a su hijo a identificar la primera letra y entonces busque la tarjeta del abecedario que concuerde.

Más cosas para hacer: Después de explorar la primera letra del nombre de todos los miembros de la familia, intente con los nombres de los amigos, maestros, vecinos, etc.

Semana 2

Qué hacer: ¡Construyamos palabras! De las tarjetas del abecedario, ponga las letras juntas para crear nuevas palabras. Comience con palabras simples con las que su hijo ya está familiarizado. Puede que quiera mirar las palabras escritas de alrededor de la casa, como las de las cajas de los cereales, cajas de meriendas, cajas de jugo, comida enlatada, cartones de leche, etc. Trabajen juntos para que cada palabra sea familiar usando las letras de las tarjetas. Si necesita tarjetas adicionales para las letras, simplemente escriba las letras adicionales en los cuadrados del papel ya usado.

Semana 3

Qué hacer: ¡Diversión de la A, a la Z! Mientras vaya de viaje con su hijo en el carro, o en el autobús, o en un taxi, juegue a este divertido juego de ir buscando las letras de la A, a la Z. Intente buscar tantas letras como sean posibles antes de acabar su viaje. Para comenzar el juego, hable con su hijo de cómo jugar. Por ejemplo, "¡Juguemos a buscar las letras! Primero busquemos la letra A y después busquemos todas las letras posibles antes de llegar a la escuela..." Mientras vaya de camino, busque la letra A, después la B, después la C, después la D, etc. Si no encuentra todas las letras, puede continuar donde lo dejaron en su viaje de regreso a casa. ¡Diviértanse!

Semana 4

Preparación: Compre un paquete de palcos de papel baratos o recorte 26 círculos de papel (cada uno de 12 pulgadas).

Qué hacer: Cree su juego de abecedario. Ponga una letra del abecedario en cada uno de los palcos de papel. Entonces trabaje con su hijo y miren en revistas viejas, periódicos, propaganda comercial, etc., y localice las letras impresas que coordinan con cada letra del abecedario. Ayude a su hijo a cortar cada letra y a ponerla en el plato correcto.

Más cosas para hacer: Ayude a su hijo a mirar revistas viejas, periódicos, o propaganda comercial para buscar dibujos que comienzan con el sonido de cada letra. Por ejemplo, encuentren la fotografía de un carro para la letra C o la fotografía de un bote para la letra B.

A	B	C	D	E	F
G	H	I	J	K	L
M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X
Y	Z				

f

e

d

c

b

a

l

k

j

i

h

g

r

q

p

o

n

m

x

w

v

u

t

s

z

y

AGOSTO: Buenas noches y ¡que descanses!

Son casi las nueve y su hijo de cuatro años le dice: ¡"Pero si no tengo sueño. No quiero ir a dormir"! ¿Le suena familiar? Si es así, no es el único.

En todo el país, miles de niños pequeños tienen problemas para poder tener una buena noche de descanso. Como padres, la hora de ir a la cama ha sido un problema para al menos uno de sus hijos en algún momento. La mayoría de los niños pequeños resisten irse a dormir porque significa que tienen que dejar de jugar. En otras palabras, ¡irse a dormir no es divertido!

Sin embargo, los expertos del sueño hacen hincapié que el dormir lo suficiente cada noche es muy importante. Según la Fundación Nemours, el promedio de horas para dormir de un preescolar cada noche es de 10 a 12 horas. Esta cantidad puede o no incluir una siesta durante el día (Rutherford, 2001). Los niños que no duermen lo suficiente a menudo están de mal humor, frustrados e irritables (Keller, 2001). Como habrán podido adivinar, el niño que se siente descontento no va a hacerlo muy bien en la escuela. Por lo tanto, ¿cómo puede ayudar a su hijo a recibir el descanso que necesita? ¡Continúe leyendo!

HAGA QUE LA HORA DE IR A DORMIR SEA UN MOMENTO MARAVILLOSO

Aquí hay algunas ideas que puede intentar hacer para que la hora de ir a dormir ¡sea un momento maravilloso en su casa!

1) A los niños pequeños les encanta la rutina. ¡Es por eso que tiene que leer el mismo libro una y otra vez! El seguir una rutina para ir a dormir puede hacer de todo el proceso de ir a la cama, un proceso más sencillo. ¿Por qué? Porque a los niños de dos años de edad y a los preescolares les gustan saber qué es lo que va ocurrir después. Esto les da un sentimiento de control. Por lo que, si todavía no tienen una rutina para ir a dormir, prepare una con su hijo. Puede que sea algo por el estilo: que el niño tome una bañita caliente, lean dos libros, canten una canción de

buenas noches, dense dos besos de buenas noches y apaguen las luces. No importa que rutina decida, pero debe hacerla CADA noche. Con el tiempo, la hora de ir a dormir se hará más sencilla.

2) Limite ver la televisión antes de ir a dormir. Porque los niños pequeños tienen dificultades en distinguir si es algo real o es algo imaginario, el mirar la televisión antes de ir a dormir puede conllevar pesadillas.

3) Asegúrese que su hijo no come o toma comida con cafeína. Los estudios han demostrado que el comer o tomar productos ricos en cafeína pueden causar todo tipo de problemas a la hora de dormir, desde moverse, dar vueltas en la cama, despertarse a menudo (Fundación nacional del sueño (National Sleep Foundation, en inglés) [NSF], 2002). Desgraciadamente, la cafeína puede encontrarse en muchas comidas y bebidas. Algunos que puede evitar son las sodas, dulces de chocolate, algunas sodas de naranja, té frío, y leche con chocolate (NSF, 2002).

4) Haga que la hora después de la cena sea de relajación. Lea libros, vaya de paseo, haga un rompecabezas, o dibuje. Evite actividades de mucha energía como el correr o subir en cosas.

5) Asegúrese que el cuarto de su hijo no está demasiado caliente o frío. Mantenga el cuarto lo más oscuro posible con sólo una luz de cama, si es necesario.

6) Lo más importante: ponga una hora para ir a dormir ¡y manténgala! Esto es lo más importante que puede hacer para que su hijo tenga una buena noche para descansar. Las posibilidades son que su hijo se levante a la misma hora cada mañana. Su trabajo es el de establecer una hora para ir a dormir que le proporcione las horas de descanso adecuadas. Recuerde, la mayoría de los preescolares necesitan de 10 a 12 horas de descanso cada noche. Por lo tanto, si su hijo se levanta por lo general (o tiene que levantarse) a las 7h, necesitará asegurarse que va a dormir entre las 19-21h cada noche.

Para poder saber cuántas horas de descanso necesita su hijo, seleccione una hora para ir a dormir y vea cómo se siente su hijo al día siguiente. Si su hijo está cansado, retroceda la hora de ir a dormir 15-30 minutos. Continúe haciendo esto hasta que su hijo descansa lo suficiente. Puede que le parezca que las 19h es una hora temprana para ir a dormir, ¡pero es lo que necesita su hijo!

Para finalizar, en la Academia de pediatría americana de 2002 publicó un estudio que encontró que los síntomas de hiperactividad son más comunes en los niños que padecen de un desorden del descanso-respiración (SDB) (2002). Si su hijo ronca fuerte por la noche y está somnoliento durante el día y/o tiene problemas de comportamiento, por favor, hable con su doctor o pediatra. Puede haber algún tipo de problema físico que necesita solucionarse.

Visite su biblioteca local y saque prestados algunos de los siguientes libros para leer a su hijo.

Buenas Noches, Luna de Margaret Wise Brown

Recién Nacido de Anastasia Suen

¿Cuántos Hay? de Cheryl Christian

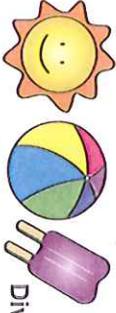
REFERENCES

Rutherford, K. (2001). How much sleep is enough for my child? [Electronic version]. Jacksonville, FL: The Nemours Foundation.

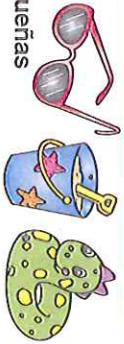
Keller, B. (2001). Sleep troubles of young children studied [Electronic version]. Bethesda, MD: Education Week on the Web.

National Sleep Foundation. (2002, August). Is your child a problem sleeper? Watch the caffeine, says the National Sleep Foundation. Retrieved November 18, 2002, from <http://www.sleepfoundation.org/>

<http://www.sleepfoundation.org/PressArchives/childrensleep.html>
American Academy of Pediatrics. (2002, March). Inattention and hyperactivity in children linked to snoring and other sleep disorders. Retrieved November 18, 2002, from <http://aap.org/advocacy/archives/marhyper.htm>



Actividades de aprendizaje para las familias para agosto Diversión con las letras – El desarrollo de habilidades motrices pequeñas



Semana 1

Preparación: Crear plastilina barata.

Mezcle todo junto: 1/2 taza de bicarbonato 1/2 taza de maicena

Mezcle los ingredientes en una cazuela pesada. Caliente a fuego lento, mezclando con una cuchara de madera hasta que la mezcla se espese. Saque la pasta de la cazuela y deje que se enfríe en las repisas de la cocina, en una tabla para cortar u hoja de papel de cera. Después de que la pasta se haya enfriado, amásela hasta que esté suave. Póngala en una bolsa de plástico con cierre en la parte superior.

Qué hacer: Explore la masa. Anime a su hijo a que con toda libertad explore la masa y la puede enrollar, aporrear, apretar, etc. Puede que quiera trabajar con su hijo para hacer letras o cortar formas con los cortadores de galletas. Después de usarlo, almacene la masa en una bolsa de plástico con cierre en la parte superior en el refrigerador.

Semana 2

Qué hacer: El jugar con la plastilina es una forma estupenda para desarrollar los músculos pequeños de las manos. El uso de la plastilina ayuda a fortalecer esos músculos; los cuales ayudarían a su hijo a sostener un lápiz para poder escribir con más facilidad.

Haga serpientes de plastilina. Anime a su hijo a enrollar la plastilina entre las manos para crear una serpiente. Pregunta lo siguiente: "¿Puedes hacer una serpiente larga? ¿una serpiente corta? ¿una serpiente gruesa? ¿una serpiente delgada?"

Haga bolas de plastilina. Anime a su hijo a enrollar la plastilina entre las manos para crear bolitas. Pregunta lo siguiente: "¿Puedes hacer una bolita grande? ¿una bolita pequeña? ¿dos que sean del mismo tamaño?"

Después de cada uso, almacene la pasta en una bolsa de plástico con cierre en la parte superior en el refrigerador.

Semana 3

Qué hacer: Explore el juego de manos ¡piedra, papel y tijeras! Primero, ayude a su hijo a familiarizarse con los símbolos usados para el juego:



Para jugar, cada jugador hace un puño con la mano y le da dos golpes en la palma de la otra mano. Al tercer golpe, cada jugador muestra o bien piedra, papel o tijeras. Las reglas son: La piedra rompe tijeras. Las tijeras cortan el papel. El papel cubre la piedra.

Repita el juego y diviértase jugando juntos a este juego. Recuerde, ¡no hay ganadores ni perdedores!

Semana 4

Preparación: Compre un cepillo de dientes para niños y pasta de dientes. Su departamento de la salud local puede que le pueda proveer con estos artículos.

Qué hacer: Practique el lavarse los dientes. Si aguanta el mango del cepillo de dientes no solo le ayuda a desarrollar las habilidades motrices pequeñas, se trata de un hábito saludable que se debe promocionar. Cada noche como parte de la rutina para irse a la cama, pase cierto tiempo lavándose los dientes junto con su hijo usando el cepillo y la pasta de dientes. A los niños les encanta imitar a las personas mayores y es una estupenda oportunidad para hacer de modo con hábitos saludables para su hijo. Además a lavarse los dientes a la hora de ir a la cama, anime a su hijo a lavarse los dientes por la mañana y después de cada comida. Para poder originar interés en lavarse los dientes, haga una lista en un papel de todas las veces que su hijo se lava los dientes. Deje que su hijo use una pluma o rotulador para hacer una señal para cada vez que se lava los dientes. Use el dibujo que se muestra para ayudarle a dibujar el esquema.

!Este soy yo!

Instrucciones: Complete la información siguiente sobre su hijo. Cuando complete la información, hable con su hijo y deje que él / ella le ayude. Acuérdese de dar esta tarjeta al nuevo maestro de su hijo el primer día de escuela. La información ayudará al maestro de su hijo a saber más sobre su hijo, y hacer la transición más llevadera!

Me llamo: _____
 Me llaman: _____
 Mi libro favorito es: _____
 Mi juego favorito es: _____

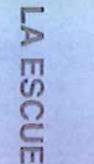
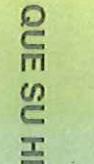
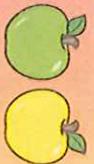
Cuando conozco gente nueva, por lo general, soy....
 Tímido al principio
 Muy hablador
 Otros (Por favor, describalo) _____

Cuando juego con otros, soy por lo general...
 Un líder
 Un seguidor
 Activo
 Hablador
 Otros (Por favor, describalo) _____

Cuando juego solo, me gusta...
 Leer libros
 Dibujar / pintar
 Jugar con bloques y otros juguetes
 Otros (por favor, describa) _____

Cuando me enoja, por lo general soy...
 Callo y quiero estar solo
 Tengo dificultades para utilizar palabras
 Utilizo palabras para resolver conflictos
 Otros (por favor describalo) _____

Cuando estoy triste o disgustado, normalmente...
 Se expresa con palabras
 Se calla y quiere estar solo
 Otros (por favor, describalo) _____
 Información adicional que quiero que el maestro sepa _____



PREPARACIÓN PARA QUE SU HIJO VAYA A LA ESCUELA

Preguntas que necesita preguntarse:

- ❖ ¿A qué escuela asistirá su hijo? _____
- ❖ ¿Está su hijo registrado para el otoño? SÍ NO
(*Póngase en contacto con el distrito escolar para procedimientos específicos y el papeleo necesario*).
- ❖ ¿Qué personas son las de contacto en la escuela de su hijo?
Nombre del director _____ Teléfono _____
Nombre del maestro _____ Teléfono _____
- ❖ ¿Quiénes son los padres que registrarán a su / sus hijos en el mismo programa de su hijo en la misma escuela primaria?
Nombre _____ Teléfono _____
Nombre _____ Teléfono _____
Nombre _____ Teléfono _____
- ❖ ¿Tiene copias actualizadas de los archivos de su/s hijo/s?
 Historial médico
 Vacunas al día (actualizadas) necesarias para la entrada en la escuela
 Acta de nacimiento (original o copia certificada)
 Tarjeta del Seguro Social
 Recomendaciones del maestro para el programa actual
- ❖ ¿Conoce por lo menos a una persona de contacto en la escuela nueva de su hijo por si tiene preguntas o dudas? SÍ NO
- ❖ ¿Está usted familiarizado con el horario de actividades, boletines de notas, y reuniones en la escuela de su hijo? SÍ NO
- ❖ ¿Está usted familiarizado con el horario de la transportación de su hijo? SÍ NO
Nombre del conductor del autobús _____
- ❖ ¿Proporcionara comida la escuela de su/s hijo/s? SÍ NO
- ❖ Si no, qué tipo de comidas proporcionará? _____
- ❖ ¿Ha hablado con su hijo sobre las cosas buenas de ir a la escuela? SÍ NO
- ❖ ¿Ha establecido una rutina diaria que incluye hora de comer, tiempo para hablar, y tiempo de lectura? SÍ NO
- ❖ ¿Han visitado la nueva escuela de su hijo? SÍ NO