

Preparándonos para el jardín de niños: Aprendiendo a ser un estudiante atento

Pasan muchas cosas en el jardín de niños!
Aprender cómo seguir las indicaciones y presentar atención en un aula llena de estudiantes ayuda a los niños(as) sacar el mejor provecho de lo que se aprende la escuela. Veamos algunas aptitudes que pueden ayudar a su niño(a) a convertirse en un estudiante atento.

Estas actividades apoyan a las siguientes capacidades en la preparación para el jardín de niños de las Escuelas del Condado de Lincoln:

- Puedo seguir indicaciones la primera vez que me lo piden.
- Puedo completar tareas que tienen dos o más pasos.
- Puedo concentrarme en una tarea y no me distraigo fácilmente.
- Puedo esperar.

Aprendiendo a seguir indicaciones

Para poder aprender a hacer caso, los niños(as) necesitan primero:

- Escuchar y comprender lo que alguien le está diciendo;
- Sentirse cómodo haciendo lo que se le está pidiendo;
- Saber pedir ayuda si la necesita.



Aquí hay algunos consejos útiles para ayudar a su niño(a) aprender a hacer caso:

- Comenzar pidiendo cosas simples y divertidas, como por ejemplo: “puedes hacer una cara chistosa?” o “puedes saltar como un conejo?”
- Una vez que su niño(a) pueda entender y hacer lo que usted le pide, intente pedir algo más complejo, como por ejemplo: “puedes buscar una hoja y luego colocarla sobre esta piedra?” o “ve corriendo hasta la hamaca, tócala, y vuelve a abrazar el árbol.”
- Dele instrucciones a su niño(a) para realizar quehaceres domésticos simples, como ayudar a hacer la mesa o guardar la ropa limpia. Si la actividad es nueva, tal vez usted tenga que acompañar a su niño(a) para ayudarlo a realizarla junto a usted.
- Pídale a su niño(a) que le ayude a preparar comida como por ejemplo lavando la fruta o poniendo dulce en las tostadas. Intenten seguir juntos las instrucciones de una receta.

Seguir indicaciones puede ser difícil y los errores son parte del proceso de aprendizaje. Si su niño(a) tiene dificultades para seguir las direcciones...

- Asegúrese de que su niño(a) pueda ver y escuchar bien lo que usted le está pidiendo.
- Enfóquese en instrucciones simples (y divertidas!) hasta que su niño(a) gane más confianza.
- No se preocupe si se cometen errores. Sea optimista y anime a su niño(a) a seguir intentándolo. Puede decir algo como, “Uy, eso no funciona. Vamos a intentarlo de nuevo.”
- Si es su primera vez haciendo algo, o algo es especialmente difícil para su niño(a), guíelo y apóyelo de esta manera:
 - Al principio guíelo trayéndolo o llevándolo suavemente. Por ejemplo, acompáñelo caminando a guardar algo o guíe la mano de su niño(a) para agarrar algo que se ha caído.
 - Gradualmente trate de ir dejando de ayudarlo; vaya cambiando de llevarlo y traerlo al uso de palabras para describir lo que hay que hacer.
 - Cuando su niño(a) esté preparado, dele una instrucción y luego espere para darle una ayuda solo si la necesita.

Algo para recordar

Usted puede hacer que el aprender a seguir direcciones sea una experiencia agradable y positiva. Reconozca los esfuerzos de su niño(a) diciendo cosas como:

- “Me has hecho caso! Has guardado tus zapatos, colgado tu chaqueta, y lavado las manos!”
- “Me has traído el rollo de cocina como te lo pedí – eso es de mucha ayuda!”
- “Gracias!”

Aprendiendo concentración

Toma practica aprender a concentrarse en una actividad – especialmente si hay otros niños(as) a su alrededor. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a su niño(a) a concentrarse.

- Asegure que su niño(a) hace mucho ejercicio. Las actividades como jugar afuera, ir a caminar, hacer ejercicio, o bailar ayudan a los niños(as) a gastar su energía y luego estar listos para enfocarse en una actividad.
- Practiquen mirar y escuchar.
 - Pida a su niño(a) que busque cosas específicas cuando salgan a caminar (gaviotas, grietas en la vereda, insectos, etc...); o al salir para hacer tramites (ítems de su lista de compras, carteles de alto, autos rojos, etc...).
 - Jueguen juntos en familia un juego que tenga que ver con escuchar y estar atento. Por ejemplo: pida a todos que cierren sus ojos, que se mantengan en silencio y que estén atentos a los ruidos que escuchen. Después de más o menos un minuto, pida que todos abran sus ojos y traten de adivinar lo que han escuchado.
- Jueguen juegos que obliguen al niño(a) a mirar detenidamente y recordar. *(Una pista: estos juegos son más divertidos si toman turnos con su niño(a) escondiendo cosas!)*
 - Ponga tres copas idénticas boca abajo en el piso o en la mesa. Deje que su niño(a) las mire mientras usted coloca un juguete pequeño debajo de una de ellas. Pida que su niño(a) mire la copa que contiene el juguete mientras usted las mezcla y las cambia de lugar. Deténgase y pida a su niño(a) adivinar cuál es la copa que contiene el juguete. Al principio, mezcle las copas despacio y luego agregue más copas y/o movimientos más ligeros a medida que su niño(a) va mejorando sus habilidades.
 - Ponga de tres a cinco objetos en una bandeja y haga que su niño(a) las observe cuidadosamente. Mientras su niño(a) tenga sus ojos cerrados, esconda un objeto atrás de su espalda. Haga que su niño(a) revise los objetos faltantes y le cuente a usted cual es el objeto que falta.

Aprendiendo a estar calmado y paciente

Cuando hay muchos niños(as) en un aula, se hace difícil mantener la concentración. Ayude a su niño(a) a aprender estrategias para mantenerse con calma y ser paciente.

- Antes de comenzar una actividad nueva y/o desafiante, anime a su niño(a) a:
 - Sentarse y respirar profundo;
 - Estar atento a las indicaciones;
 - Pensar que es lo que va a hacer primero;
 - Saber a quién y cuándo pedir ayuda.
- Normalmente, los niños(as) tienen que aprender a esperar en la escuela. Esperan para ir afuera, esperan su turno cuando la maestra hace una pregunta, y esperan cuando está por comenzar una actividad. Usted puede ayudar a su niño(a) aprender a esperar con paciencia:
 - Ayude a su niño(a) a practicar quedarse quieto cuando está sentado o parado. Conviértalo en un juego, comenzando con pequeños periodos de tiempo. Fíjese si usted y su niño(a) pueden mantenerse quieto mientras cuentan hasta 10, 20, y luego 100.
 - Ayude a su niño(a) a pensar en actividades para realizar mientras él o ella tiene que esperar. Platiquen que cosas pueden funcionar mejor para diferentes situaciones. Traten juntos, por ejemplo, las siguientes sugerencias:
 - buscar cosas de un cierto color;
 - mirar y pensar sobre lo que hacen otras personas;
 - dibujar un dibujo;
 - mirar un libro.

