



CONSEJOS para los padres: Buen comienzo del año escolar

Como padres, ustedes pueden ayudar a su hijo a tener un buen año escolar. He aquí algunas ideas.

Su hijo necesita:

- Visitar a su médico y al dentista con regularidad
- Comer una dieta saludable
- Hacer ejercicio a diario
- Dormir las horas suficientes
- Tener un lugar tranquilo para hacer la tarea.

Ustedes pueden ayudarle de esta manera:

- Asegúrense de que su hijo llegue a tiempo a la escuela todos los días.
- Limiten el tiempo que su niño pasa frente a la televisión, los videojuegos y la computadora.
- Pregúntele a su hijo cómo pasó el día en la escuela.
- Lean con su hijo a diario.
- Visiten la biblioteca con su hijo.
- Canten y cuentan historias juntos.
- Visiten los museos, el zoológico o el parque.



www.ColorinColorado.org

Información práctica, actividades, y asesoría sobre la lectura ¡en español!



CONSEJOS para los padres: Buen comienzo del año escolar

Como padres, hay muchas acciones que ustedes pueden emprender en el hogar para ayudar a que su niño tenga un buen año escolar. He aquí diez ideas:

- **Cuidados médicos:** Identifiquen un médico o la clínica local. Visiten a su médico para hacerse exámenes con regularidad y cuando su hijo esté enfermo. Lleven a su niño al dentista dos veces al año.
- **Dieta saludable y ejercicio:** Los niños necesitan comer una dieta saludable que incluya varias frutas y verduras. También necesitan hacer ejercicio a diario. ¡Pueden correr, saltar, jugar en el parque y bailar!
- **Sueño reparador:** Cada noche los niños necesitan dormir las horas suficientes para reponerse. Eso le ayudará a estar listos para emprender un día completo de aprendizaje. Pregúntenle a su doctor cuántas horas de sueño necesita su niño cada noche.
- **Lleguen a la escuela a tiempo todos los días:** Ayuden a su hijo a llegar a tiempo a la escuela todos los días. Procuren hacer los viajes familiares durante las vacaciones escolares y el verano. Pónganse en contacto con la escuela si es que su niño se ausentará.
- **Tareas:** Su hijo necesita disponer de una hora fija y un lugar específico para hacer la tarea. Elijan un lugar que sea tranquilo. Asegúrense de que su niño disponga de materiales escolares. Pídanle que cada noche les muestre su tarea terminada.
- **Televisión, videojuegos y computadora:** Limiten el tiempo que su niño pasa haciendo estas actividades. Busquen programas y juegos educativos. Ayuden a que su niño entienda que nunca debe hablar con extraños en Internet.
- **Hablen acerca de la escuela:** Pídanle a su niño que les cuente cómo pasó el día en la escuela. Pregúntele sobre lo que aprendió, y cómo se sintió durante el día.
- **Lectura:** Lean con su hijo todos los días. Pueden leer historias antes de irse a dormir. Tengan disponibles varios libros y revistas en casa.
- **La biblioteca:** Visiten la biblioteca con su hijo. Busque libros que disfrutarán juntos.
- **Aprendizaje en casa:** Ayuden a su niño a aprender en la casa realizando actividades, cantando, conversando y contando historias juntos. Visiten lugares educativos como los museos, el zoológico o el parque.

Referencias disponibles en:
<http://www.colorincolorado.org/articulo/33155>

www.ColorinColorado.org

Información práctica, actividades, y asesoría sobre la lectura ¡en español!



A Union of Professionals
American Federation of Teachers, AFL-CIO



CONSEJOS | para los padres: Buen comienzo del año escolar

En su calidad de padres, hay muchas acciones que ustedes pueden emprender en la casa para ayudar a que su niño tenga un buen año escolar. He aquí diez maneras importantes de comenzar:

- **Cuidados médicos:** A los niños hay que hacerles exámenes médicos, vacunarlos y darles atención dental con regularidad. Verifiquen si es que su escuela requiere un examen físico y un comprobante de vacunas antes del inicio del nuevo año escolar. Algunos servicios médicos y dentales pueden estar disponibles en la clínica local o en la escuela del niño.
- **Dieta saludable y ejercicio:** Los niños que comen una dieta saludable y hacen ejercicio con regularidad pueden concentrarse mejor en la escuela durante todo el día. Es importante que su niño coma una dieta equilibrada que incluya varias frutas y verduras, y que también tenga la oportunidad de hacer ejercicio a diario practicando deportes en equipo, actividades divertidas o jugando un rato al aire libre.
- **Sueño:** El que su niño duerma las horas suficientes le ayudará a levantarse a tiempo, a sentirse bien y a estar listo para emprender un día completo de aprendizaje. A distintas edades los niños necesitan de diferentes horas de sueño. Pregúntele a su doctor cuántas horas de sueño necesita su niño cada noche.
- **Lleguen a la escuela a tiempo todos los días:** A su niño le será más fácil completar sus lecciones, su tarea y sus pruebas si llega a tiempo a la escuela todos los días. Limite las ausencias del niño debidas a viajes o a actividades familiares. Póngase en contacto con la escuela de inmediato si es que su niño estará ausente.
- **Tareas:** Ayuden a sus niños a fijar una hora y un lugar específicos para hacer la tarea. Elijan una hora que funcione bien con el horario de la familia. Escojan un lugar que sea tranquilo y tenga buena iluminación. Cerciórense de que su niño disponga de materiales escolares como plumas, lápices, papel y un diccionario. Pídanle que cada noche les muestre su tarea terminada de modo que puedan ver lo que está aprendiendo y confirmar que el niño ha cumplido con todos sus deberes.
- **Limite el tiempo de televisión, videojuegos y computadora.** Limiten el tiempo que su niño pasa frente a la TV, los videojuegos y la computadora. En la medida de lo posible, realicen juntos estas actividades, y busquen programas y juegos educativos. Ayuden a que su niño entienda que nunca debe dar información personal en la computadora y que no hable con extraños en línea.
- **Hablen acerca de la escuela:** Pídanle a su niño que les cuente cómo pasó el día en la escuela. Pregúntele sobre lo que aprendió, y cómo se sintió durante el día. Escuchen cuidadosamente sus respuestas, y ayúdenle a pensar en diversas maneras de solucionar algún problema que haya tenido en sus labores escolares o en el salón de clases.
- **Lectura:** Designen una hora de lectura para pasarla con su niño cada día. Ustedes puede hacer que la lectura forme parte de la rutina diaria al leer historias antes de irse a dormir y teniendo disponibles varios libros y revistas en casa.
- **La biblioteca:** Ayuden a su niño a familiarizarse con la biblioteca y lo que uno puede encontrar allí, como libros, libros en audio, revistas, CDs y DVDs. Las bibliotecas ofrecen también recursos para hacer las tareas y un lugar reservado para que los estudiantes trabajen.
- **Aprendizaje en casa:** Ayuden a su niño a aprender en la casa realizando actividades, cantando, conversando y contando historias juntos. Visiten lugares educativos como los museos, el zoológico, el parque o algún monumento histórico. Averigüen cuáles son los intereses del niño y busquen actividades y libros relacionados con ese interés.

Referencias disponibles en:

<http://www.colorincolorado.org/articulo/33155>

www.ColorinColorado.org

Información práctica, actividades, y asesoría sobre la lectura ¡en español!



A Union of Professionals
American Federation of Teachers, AFL-CIO