

CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES DE NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

Cómo priorizar los archivos PDF: tiempo de juego, tiempo de inactividad y tiempo en familia

Los niños de todas las edades necesitan tiempo para jugar, descansar y pasar tiempo en familia (PDF) todos los días para un desarrollo saludable. Las investigaciones sugieren que el juego, especialmente cuando se elige libremente, no está estructurado y está dirigido personalmente, está vinculado con una mayor creatividad, habilidades para resolver problemas, regulación emocional, habilidades lingüísticas, habilidades sociales y empatía. Acepte los intereses y las fortalezas únicas de su hijo para determinar cómo crear un horario equilibrado que le proporcione suficiente tiempo para jugar libremente, descansar y establecer conexiones auténticas con adultos y compañeros.



RECREO

Jugar es mucho más que simplemente divertirse. Dado que los niños en edad preescolar aprenden a través del juego, ofrecerles oportunidades para cultivar la autonomía durante el tiempo de juego será algo natural si se les da a los niños el tiempo y el espacio para probar nuevas habilidades y ser autodirigidos. El juego estructurado, como las actividades extracurriculares, debe elegirse con cuidado.

- **Proteger el juego no estructurado**
- **Organice momentos de juego regulares (sin tecnología) con otros niños**
- **Permitir que los niños resuelvan desafíos sin la interferencia de los adultos**



FALTA DEL TIEMPO

Un sueño bueno y constante está relacionado con una mejor salud física y mental, una mejor regulación emocional y un mejor aprendizaje. Los niños en edad preescolar necesitan dormir entre 10 y 13 horas al día. ¡Las siestas cuentan! La luz de las pantallas puede interferir con el sueño; tenga cuidado con dónde se guardan los dispositivos a la hora de acostarse.

- **Priorizar rutinas consistentes a la hora de acostarse**
- **Ayude a los niños a relajarse con actividades tranquilas antes de acostarse**



TIEMPO EN FAMILIA

El tiempo en familia crea un sentido de conexión y pertenencia. Las investigaciones muestran que cuando los niños forman parte de una unidad familiar que pasa tiempo juntos, es más probable que se sientan apoyados, seguros y amados incondicionalmente, además de tener una mayor autoestima y mejores resultados académicos. Procure reunir a la familia durante 20 a 25 minutos al menos 5 veces por semana (las comidas familiares, las salidas y las noches de juegos o películas cuentan).

- **Mostrar afecto (incluso cuando los niños muestran conductas desafiantes)**
- **Comprométete con tradiciones y rituales familiares sencillos**
- **Involucre a los niños en la organización y realización de proyectos y actividades de servicio familiar**

CONSEJOS PARA EL USO DE LA PANTALLA



- **Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla y vea previamente o en conjunto con otros usuarios contenido apropiado para su edad**
- **Evite los medios de comunicación 30 a 60 minutos antes de acostarse y aleje las pantallas por la noche.**
- **Modele el uso saludable de los medios de comunicación. Desconéctese durante las comidas, antes de acostarse y durante las actividades familiares.**

CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES DE NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

Estrategias adicionales para apoyar el desarrollo infantil positivo

SEA UNA "PREGUNTA CALIENTE"

El enfoque de cuidado basado en la "demanda cálida" consiste en crear un entorno enriquecedor lleno de calidez, amor y apoyo, manteniendo al mismo tiempo límites claros y coherentes. Al elogiar los comportamientos positivos y fomentar el diálogo abierto (por ejemplo, reservar un momento cada noche para hablar de los buenos y malos momentos del día y escuchar sin juzgar), los cuidadores fomentan un espacio seguro para el crecimiento y la autoexpresión.

Este enfoque valora la flexibilidad y la capacidad de respuesta, lo que permite a los niños hacer preguntas y explorar, al mismo tiempo que comprenden la importancia de las consecuencias naturales, como perder tiempo frente a la pantalla al día siguiente si se ignoran los acuerdos al respecto o perder el tiempo de juego matutino en la escuela si el niño tarda más en salir de casa. Con expectativas claras y el estímulo de la autonomía, este enfoque guía a los niños para que se sientan amados, capaces y empoderados para tomar decisiones bien pensadas.



ENTORNO DE APOYO Y DE APOYO



LÍMITES Y EXPECTATIVAS CLAROS Y CONSISTENTES



ELOGIOS POR CONDUCTAS POSITIVAS + CONSECUENCIAS NATURALES



DIÁLOGO ABIERTO + FOMENTO DE LA AUTONOMÍA



CULTIVAR LA AUTONOMÍA

Para los niños en edad preescolar, desarrollar la autonomía significa aprovechar sus propias capacidades, aumentar su independencia y desarrollar un sentido de confianza en sí mismos. Cuando se anima a los niños a hacer las cosas por sí mismos, experimentan menos ansiedad, más creatividad y mayor motivación intrínseca, persistencia y autorregulación. Fomentar la autonomía puede ser tan simple como ofrecer opciones y asignar tareas apropiadas para la edad, como poner la mesa o ayudar con las compras.

Creamos oportunidades para que los niños asuman riesgos en un entorno de apoyo y enmarcamos los errores como oportunidades de crecimiento. Al explicar el "por qué" de las solicitudes y al enseñarles con paciencia nuevas habilidades (como verter leche de una taza en el cereal en lugar de verterla de un cartón), ayudamos a los niños a practicar, crecer y, finalmente, a sentirse orgullosos de completar tareas por sí solos. Al fomentar su autonomía, les estamos dando las herramientas para prosperar.