



# LIBRO PARA LAS FAMILIAS

EDUCACIÓN PREESCOLAR



## Índice

<b>Presentación</b> .....	<b>5</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>7</b>
<b>El bebé sorprende con su aprendizaje</b> .....	<b>9</b>
Un niño que habla, piensa y siente .....	10
Esos niños incansables .....	11
<b>El niño ha crecido</b> .....	<b>13</b>
¿Cómo ayudar a los niños a pasar de la dependencia a la autonomía? .....	13
¿Qué hacer en familia para que los niños aprendan a actuar con autonomía? .....	15
<b>Su hijo va a la escuela: ¡una nueva experiencia!</b> .....	<b>18</b>
¿Qué aprenderá mi hijo en el jardín de niños? .....	20
¿Cómo logran los niños este desarrollo en la escuela? .....	22
<b>¿Cómo enriquecer la experiencia escolar desde la familia?</b> .....	<b>23</b>
Leer en preescolar .....	24
Experiencias con la escritura .....	27
Actividades con las matemáticas .....	29
Aprender del mundo .....	32
Reconocer la diversidad .....	34
Expresión a través de las artes .....	35
¿A qué jugar con los niños en familia? .....	39
<b>Aprender a convivir</b> .....	<b>43</b>
Normas claras, relaciones sanas .....	43
Dialogar para resolver los conflictos .....	45
Convivir es colaborar con todos .....	47
Participar y tomar decisiones con sus compañeros .....	48
Los padres también van a la escuela .....	49
Cuidar a mi hijo es ver por su bienestar y enseñarle a cuidarse .....	51
Educar desde los derechos humanos .....	52
Los derechos de los niños .....	53
El derecho a vivir en un ambiente libre de violencia .....	54
El derecho a vivir en un entorno sano y seguro .....	56
Frenar la discriminación .....	58
El uso de dispositivos electrónicos .....	60
Establezca hábitos sanos de consumo desde el comienzo .....	61
Acciones que contribuyen a prevenir riesgos .....	62
<b>A manera de final</b> .....	<b>63</b>
<b>Bibliografía</b> .....	<b>64</b>
<b>Créditos iconográficos</b> .....	<b>64</b>

## El niño ha crecido

A medida que los niños aprenden a caminar y logran comunicarse mediante diferentes lenguajes, se sienten cada vez más independientes al reconocer lo que pueden realizar por sí mismos. El papel que desempeñe el adulto, sus padres o quien los cuide, es fundamental ya que puede hacerlos desarrollar confianza y seguridad en sus capacidades o, por el contrario, darles expectativas muy limitadas sobre lo que pueden hacer.

Desarrollar la autonomía significa ser capaz de pensar y actuar por sí mismo, tomando en cuenta otros puntos de vista.

¡Los niños pequeños pueden aprenderlo!

Cuando se tiene la intención de cuidarlos y ayudarlos a crecer con bienestar, pero se brindan atenciones que no se transforman de acuerdo con la edad de los niños, podemos hacerlos pensar que lo correcto es que “otros” hagan las cosas por ellos. Por ejemplo, llega a pasar que acciones como recoger los juguetes que han utilizado, vestirse, lavarse las manos o limpiarse la nariz, entre otras, pueden convertirse en actividades que deben hacer los padres en vez de que las hagan los niños.

Lo que el niño aprende con este tipo de interacciones puede ser delicado, pues pensará que él no puede hacerlo o que es mejor que alguien más se encargue. Por ello también hay que establecer, desde el afecto, los límites que les permitirán comprender cómo empezar a ser responsables de pequeñas cosas que pueden ir incrementándose conforme crecen.

Sobreprometer a los niños y no permitir que hagan esfuerzos propios para bastarse a sí mismos limita sus posibilidades de aprender, su iniciativa y su confianza para actuar.

### ¿Cómo ayudar a los niños a pasar de la dependencia a la autonomía?

Como adultos, es preciso comprender que el camino de los niños a la autonomía es gradual; que es un proceso por el cual transitan con la intervención y el apoyo de otros niños o de los propios adultos: mamá, papá, abuelos o tíos.

Promover la autonomía no significa dejarlos solos para que “hagan todo como puedan” o “sí quieren hacerlo”, porque eso significa desatenderlos y abandonarlos; tampoco hay que obligarlos o presionarlos para que hagan algo que puede ponerlos en riesgo o para lo que aún requieren práctica.

Usted pensará: ¿entonces qué debo hacer? Es necesario explicarles cómo hacer las cosas, apoyarlos en las nuevas tareas y dejar que lo hagan ellos mismos poco a poco, de manera acompañada: “Yo hago esta parte y tú me ayudas con esta otra, te ayudo y después tú lo haces, creo que puedes tú solo, aquí estoy por si necesitas ayuda”. Anímelos con palabras de aliento, como “¡eso es!” o “¡mira qué bien lo hiciste!”, de manera que se sientan queridos, seguros y acompañados.

Los niños no sólo disfrutan hacer las cosas por sí mismos, sino que lo necesitan para conocerse y, de esta manera, desarrollar las capacidades y habilidades necesarias para seguir aprendiendo. Es por ello que en la familia hay que crear un ambiente donde los niños participen y aprendan a hacer las cosas cada vez con menos ayuda; hable con ellos y explíqueles qué cosas deben hacer sólo los adultos porque puede representar un riesgo para ellos, y cuáles cosas pueden hacer por sí mismos; así aprenderán a

colaborar y participar reconociendo y respetando límites, ya sea por su seguridad o por las normas establecidas.

Cuando los niños quieren probar sus capacidades y mostrar a los demás lo que han aprendido, suelen usar expresiones como “yo solito” o “yo puedo”, para decirle al adulto que confíe en lo que pueden hacer cada vez mejor y con gradual independencia. Deje que lo intenten bajo su supervisión; si tiene dificultades, usted, como responsable del desarrollo y educación de su hijo, puede hacerle saber que a medida que va creciendo y practicando ciertas tareas o acciones logrará hacerlas “solo”. Usted se sorprenderá cuando observe que realiza cosas que antes no podía y que, aun cuando le representen retos, aprenderá a resolverlos de manera progresiva.



### **Actividad.** Ponerse los zapatos

Una de las acciones que quizá reporta un alto grado de dificultad para los niños pequeños es ponerse los zapatos, ya que al hacerlo deben identificar cuál es el izquierdo y cuál es el derecho, aprender a abrochárselos o a atarse las agujetas —lo que representa un reto aún mayor y no siempre a su alcance—. Su apoyo consistirá en explicarle cómo se hace y transmitirle la confianza de que podrá hacerlo y que lo hará cada vez mejor; pruebe alguna de estas estrategias:

- a) Tomar una pegatina y cortarla por la mitad de manera vertical; pegar cada mitad en la planta interna de cada zapato de manera que al colocarlos en la posición correcta se forme la figura de nuevo. Esto ayudará a los niños a reconocer qué zapato corresponde a cada pie.
- b) Utilizar zapatos de tira con superficie adherible, de modo que se facilite el abrochado.

Cuando considere que el niño tiene los recursos para anudarse los cordones o para abrochar cualquier tipo de calzado, divida el procedimiento en pasos y vea que aprenda uno a la vez.

Otras tareas que puede incorporar con este tipo de ayudas es que consiga bañarse, vestirse, lavarse las manos, los dientes y ocuparse de sus tareas cuando las tenga.

Para los niños, crecer y al mismo tiempo saber que pueden hacer cosas cada vez más difíciles es motivo de orgullo porque se dan cuenta de sus diversas capacidades, con las cuales logran mayor independencia, autoconocimiento y, en consecuencia, confianza en sí mismos; además, desarrollan habilidades para seguir aprendiendo. Asimismo, les permite apoyar a quien se encuentra en otro momento de este proceso: algunas veces serán ellos quienes proporcionen ayuda y otras quienes la reciban.

Al desarrollar la confianza en sí mismos, los niños desarrollan también su capacidad para establecer relaciones con otros niños y otros adultos.

## ¿Qué hacer en familia para que los niños aprendan a actuar con autonomía?

**Colaborar en las tareas del hogar.** Procure que su hijo participe en tareas como recoger los platos después de comer, regar las plantas, juntar la ropa sucia, doblar la ropa limpia, poner la basura en su lugar y levantar la que vea en el piso o ayudar en la preparación de alimentos. Siempre que no representen un riesgo, incluirlo en este tipo de tareas es una manera de que reconozca sus propios logros y asuma responsabilidades como parte de la familia. Ayúdelo a mejorar si no logra realizar bien las tareas que le encarga: alíentelo, no lo desanime, destaque lo que hace bien y estimúlelo para que siga aprendiendo. Necesita saber que sus esfuerzos son tomados en cuenta. Es mejor reconocer sus logros que señalarle lo que no hace bien.

**Establecer hábitos de actividad, higiene y descanso.** Los niños necesitan tener cierta regularidad en las actividades diarias de modo que logren identificar momentos para realizarlas. Así es como pueden reconocer, por ejemplo, que cuando han terminado de comer y entre todos han limpiado los espacios y utensilios, es momento de descansar o de jugar; reconocen que el sonido del panadero que pasa por la tarde es señal de que pronto llegarán mamá o papá, y que el día que despiertan y no ven ropa preparada encima de donde suele estar, es cuando no hay clase porque es fin de semana.

Para lograr aprendizajes como la responsabilidad, la limpieza, el sentido del orden y la secuencia de acciones en el tiempo, entre otros, los niños necesitan ordenar los eventos de su día a día; es decir, establecer referencias temporales. Para ello, resulta útil que platique con su hijo por las mañanas sobre las actividades que realizarán durante el día; promueva que él le diga qué harán después de que salga de la escuela y qué harán por la tarde, por ejemplo, jugar, bañarse, ponerse la ropa de descanso, merendar, leer, esperar a que llegue papá, mamá o alguien más.

Enseñe a su hijo a valorar la higiene y el arreglo personal. Como se ha mencionado, bañarse, ir al baño, vestirse, peinarse, lavarse la cara, los dientes y las manos con frecuencia son actividades por las que debe empezar. Bríndele la ayuda necesaria hasta que logre hacerlo por sí mismo de manera adecuada, pues ello repercutirá en el cuidado de su salud y en su bienestar. Asimismo, si llegara a presentar alguna enfermedad respiratoria, promueva el uso de cubrebocas y recuérdale siempre estornudar en el ángulo interno del codo.

A veces se da poca importancia a que los niños aprendan a cuidar su aseo personal y se prolonga el periodo en que usan pañal. Esto puede ayudar a los adultos a resolver situaciones como la falta de tiempo para brindar al niño la enseñanza y el apoyo que requiere para poder ir solo al baño y hacerlo con higiene y seguridad. Corresponde a los padres hacer que los niños lo aprendan, para que en la escuela puedan hacerlo por sí mismos y no dependan de que un adulto



Es tarea de los padres y adultos que participen en la educación de los niños promover el reconocimiento de sí mismos y de los demás como personas con dignidad, con derechos y con responsabilidades.



los lleve de la mano. Recuerde que en la escuela la maestra atiende a muchos niños en el grupo. Al enseñar a los niños pequeños cómo ir al baño, cómo sentarse, cómo limpiarse y acomodar su ropa, se les brinda apoyo básico para el autocuidado.

Para que su hijo duerma y descanse de acuerdo con su edad, establezca una rutina en casa que incluya un horario. Los niños están creciendo y realizan muchas actividades durante el día; necesitan dormir entre diez y doce horas en total, incluidas las siestas que algunos niños hacen durante el día. Dormir temprano ayuda al buen descanso y, en consecuencia, a poder levantarse a tiempo y con energía para llegar a la escuela puntualmente. La falta de sueño afecta su estado de ánimo y pueden manifestarlo con llanto, berrinches o desgano.

Proporcione un ambiente limpio y apropiado para el descanso de su hijo. Antes de dormir, cuénteles una historia, escuchen música o léales un cuento; en la escuela le proporcionarán libros para que se los lea en casa. Evite la televisión o el uso de dispositivos electrónicos porque alteran su periodo de descanso.



**Procurar una alimentación saludable.** Para que los niños crezcan y se desarrollen de forma adecuada, deben tener una alimentación correcta. Tenga presente que los hábitos se empiezan a formar desde que son pequeños y que no es casualidad que en México las cifras de niños con problemas de alimentación vayan en aumento. Para evitar que su hijo sufra de obesidad o desnutrición es importante que le proporcione una dieta variada, que incluya en cada comida alimentos de los tres grupos:

- I. Verduras y frutas, en mayor cantidad.
- II. Cereales integrales, tubérculos como la papa y el betabel, y leguminosas como los frijoles, en cantidad suficiente.
- III. Alimentos de origen animal, en cantidad moderada.

Enséñelo a tomar sus alimentos en un horario y lugar apropiados para su edad y a que se lave las manos antes de consumirlos. Haga de este momento un tiempo agradable, de manera que el niño aprenda a comer y a reconocer los alimentos saludables. Evite que consuma golosinas y frituras, especialmente

cuando se aproxima la hora de la comida. Puede brindar a los niños estas opciones sin que represente un gasto excesivo, puede ser:

- a) Consumir frutas y verduras de temporada.
- b) Evitar refrescos con gas o bebidas procesadas con azúcar añadida, como los jugos envasados. El agua natural es mucho más refrescante y sana.
- c) Preferir carnes con la menor cantidad de grasa posible, evitando los embutidos con alto contenido de sal.
- d) Proporcionar raciones acordes con la edad de los niños, evitando dar cantidades que no terminen o les creen condiciones de sobrepeso.

Durante mucho tiempo ha existido la creencia de que un niño sano es uno que se ve robusto; no es así, el sobrepeso, así como la desnutrición son condiciones que pueden derivar en enfermedades graves; para evitar que su niño llegue a una situación como ésta, confíe en que comerá lo que necesite. Si usted le brinda opciones nutritivas adquirirá esa costumbre; si un alimento no es de su preferencia, pruebe diferentes opciones de presentarlo o modifíquelo por uno del mismo grupo.



Los niños tienen derecho a una alimentación sana para crecer y desarrollarse con buena salud y a recibir la atención médica que requieran.



### Actividad. Vamos a fijarnos metas

De la siguiente lista señale aquellos logros que ha conseguido con su hijo hasta el día de hoy. Del resultado que obtenga podrá determinar en qué enfocarse durante las próximas semanas para ayudarle a ser mucho más independiente.

#### Tareas de niño grande

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Vestirse          | <input type="checkbox"/> Cepillarse los dientes                             |
| <input type="checkbox"/> Bañarse           | <input type="checkbox"/> Peinarse   |
| <input type="checkbox"/> Ir al baño        | <input type="checkbox"/> Ponerse los zapatos                                |
| <input type="checkbox"/> Lavarse las manos | <input type="checkbox"/> Recoger sus juguetes                               |
| <input type="checkbox"/> Lavarse la cara   | <input type="checkbox"/> Ayudar en casa a poner la mesa o recoger la basura |

Para saber más sobre la importancia de una sana alimentación en los niños, usted puede consultar el material *Niños, alimentos y nutrición* en: <http://recursoseducativosdigitales.sep.gob.mx/preescolar/doc/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>



Juguetes tradicionales, fotografía de Jordi Farré/Archivo iconográfico DGME-SEB-SEP.

## Bibliografía

- Bassedas, E. et al. (2008). *Aprender y enseñar en educación infantil*, Barcelona, Graó.
- Bodrova, E. y D. J. Leong (2004). *Herramientas de la mente*, México, SEP-Pearson Prentice Hall.
- Bonafé, M. (2008). "Libros y lectura: ¿por qué comenzar con los más pequeños?", en *Cero en Conducta* 23 (56). Leer y crecer con los más pequeños, pp. 11-22.
- Burns, M. S. et al. (eds.) (2000). *Un buen comienzo. Guía para promover la lectura en la infancia*, Alma Carrasco y Leonor Vargas (adapt.), México, SEP-Fondo de Cultura Económica (FCE).
- Elkin, D. (2004). *La educación errónea. Niños preescolares en peligro*, México, FCE.
- Evangelista, M. A. (2008). "Dar de leer", en *Cero en Conducta*, 23 (56), pp. 99-104.
- Fuenlabrada, I. (2009). *¿Hasta el 100?... ¡No! ¿Y las cuentas?... ¡Tampoco! Entonces... ¿Qué?*, México, SEP.
- Fuentes, M. L. y S. Arellano (2019). *Índice de los derechos de la niñez, 2018*, México, Programa Universitario de Estudios del Desarrollo UNAM, Colección Infancia: derechos y contexto.
- Schmill, V. (2008). *Disciplina inteligente en la escuela. Hacia una pedagogía de la no-violencia*, México, Producciones Educación Aplicada.
- Secretaría de Educación Pública (2004). *Programa de Educación Preescolar*, México, SEP.
- \_\_\_\_ (2010). *Descubrir el mundo en la escuela maternal. Lo vivo, la materia y los objetos*, México, SEP.
- \_\_\_\_ (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar. Plan y Programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*, México, SEP.
- \_\_\_\_ (2018). *Libro para las familias. Educación preescolar*, México, SEP.
- \_\_\_\_ Centre National de Documentation Pédagogique (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar. Programa de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*, París-México, SEP.
- Unicef (2018). *10 derechos fundamentales de los niños por Quino*, Unicef América Latina y el Caribe.

## Referencias electrónicas

- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (s.f.). *Derechos de las niñas, niños y adolescentes*. Disponible en <http://www.cndh.org.mx/derechoshumanos/derechos-de-las-ninas-ninos-y-adolescentes> (Consultado el 4 de junio de 2020).
- Comisión de Derechos Humanos del Estado de Yucatán, Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de Yucatán (2018). *Manual para niñas y niños que quieren aprender derechos humanos*. Disponible en [http://www.educacion.yucatan.gob.mx/multimedia/publi/190531\\_ManualNNDH.pdf](http://www.educacion.yucatan.gob.mx/multimedia/publi/190531_ManualNNDH.pdf) (Consultado el 4 de junio de 2020).
- Consejo Nacional Para Prevenir la Discriminación. *Kípatla. Para tratarnos igual*, colección de cuentos infantiles. Disponible en [https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=526&id\\_opcion=668&op=668](https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=526&id_opcion=668&op=668) (Consultado el 4 de junio de 2020).
- Medina, Vilma (2019). *10 derechos fundamentales de los niños*. Disponible en <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/derechos-del-nino/10-derechos-fundamentales-de-los-ninos/> (Consultado el 4 de junio de 2020).
- Save the children (s. f.). "Los derechos de los niños, explicado para niños", en *Save the children.com*. Disponible en <https://www.savethechildren.es/trabajo-ong/derechos-de-la-infancia/convencion-sobre-los-derechos-del-nino/version-ninos> (Consultado el 4 de junio de 2020).
- Secretaría de Salud (2016). *Dormir es una actividad cotidiana, pero vital*. Disponible en <https://www.gob.mx/salud/articulos/dormir-es-una-actividad-cotidiana-pero-vital> (Consultado el 16 de octubre de 2018).
- Unicef (1989). *Convención sobre los derechos del niño*, Unicef Comité Español. Disponible en [https://www.unicef.org/convencion\(5\).pdf](https://www.unicef.org/convencion(5).pdf) (Consultado el 4 de junio de 2020).
- \_\_\_\_ (2017). *Cuaderno de protección*, Unicef Comité Español (Guías de Educación en Derechos y Ciudadanía Global de Unicef). Disponible en <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/GUIAPROTECCION.pdf> (Consultado el 4 de junio de 2020).
- \_\_\_\_ (2018). *Participación Infantil en los Centros Escolares*, Universidad Autónoma de Barcelona y Unicef Comité Español. Disponible en <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Participacion.pdf> (Consultado el 4 de junio de 2020).

## Créditos iconográficos

**p. 9:** baile Flor de piña, fotografía de Rodrigo Jardón; **p. 11:** niño jugando, Pixabay 1465534; **p. 12:** niños jugando, fotografía de Raúl Barajas/Archivo iconográfico DGME-SEB-SEP; **p. 15:** niño lavando sus dientes, fotografía de Shana, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; **p. 16:** fotografía de Martín Aguilar Gallegos/Archivo iconográfico DGME-SEB-SEP; **p. 18:** madre despidiendo a su hija, fotografía de Oswaldo Ruiz; **p. 19:** escuela, fotografía de Hugo González/ACME Producciones/USAID, bajo licencia CC0; **p. 21:** (arr. der.) niño con bloques de plástico, Pixabay 1864718; (arr. izq.) niño jugando con plastilina, Pixabay 1814187; (centro izq.) pequeña lectora, foto de Melani, bajo licencia CC BY-NC 2.0; (centro der.) niño jugando con plastilina, Pixabay 2002917; (ab.) niño con crayolas, Freemages.com 1541290; **p. 25:** fotografía de Martín Aguilar Gallegos/Archivo iconográfico DGME-SEB-SEP; **p. 26:** fotografía de Martín Aguilar Gallegos/Archivo iconográfico DGME-SEB-SEP; **p. 28:** listado con escritura de niños, fotografía de La Caja de Cerillos Ediciones; **p. 30:** Colegio Jean Piaget, bajo licencia CC BY-NC 2.0; **p. 32:** (arr.) madre jugando con su hijo, fotografía de Oswaldo Ruiz; (ab.) familia admira los peces, fotografía de Salatiel Barragán Santos; **p. 34:** gente de Yucatán, fotografía de Joan Nova, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; **p. 36:** (arr.) niño, Pixabay 1727274; (ab.) niñas dibujando, fotografía de Salatiel Barragán Santos; **p. 37:** niña, Pixabay 3194978; **p. 40:** niño con equipo para patinar, Pixabay 4365136; **p. 41:** familia paseando, Pixabay 5236080; **p. 43:** amigos, fotografía de Spencer Presley, bajo licencia CC BY-NC 2.0; **p. 45:** consolando, Banco de imágenes y sonidos, Instituto de Tecnologías Educativas, Ministerio de Educación, España, bajo licencia CC BY-NC-SA 3.0 ES; **p. 47:** niño en jardín, Pixabay 3335400; **p. 49:** maestra con padres de familia, fotografía de Oswaldo Ruiz; **p. 52:** niños de la Costa Chica, Guerrero, fotografía de Salatiel Barragán Santos; **p. 56:** manos de padre e hijo, © KonstantinChristian/Shutterstock.com; **p. 58:** fotografía de Leticia Adriana Rodríguez Trejo; **p. 60:** fotografía de Martín Aguilar Gallegos/Archivo iconográfico DGME-SEB-SEP; **p. 61:** niña con laptop, Campeche, fotografía de Salatiel Barragán Santos.