

# Helping Children Learn<sup>®</sup>

Tips Families Can Use to Help Children Do Better in School

Rowan-Salisbury Schools



January 2022

## Help your child develop skills that support success with reading

Parents of young children often worry if they see kids the same age whose reading readiness skills seem to be farther along than their child's. But preschoolers tend to develop these skills at different rates and comparisons aren't necessarily meaningful.

Instead, help your child build the skills that will help him learn to read. Here are several ways to do it:

- **Read aloud every day.** Read poems and stories and street signs and food labels. Include reading in all kinds of activities you do together.
- **Play word games.** Say, "I'm thinking of something that is red." See if your child can guess what you're thinking about. Or see how many words he can think of that rhyme with red.
- **Teach your child to tell left from right.** Show him how printed words are read from left to right across a page.
- **Help him learn to identify common shapes** like circles and squares. This is the skill he'll need in order to see the difference between the letter d and the letter b, for example.
- **Talk about beginning sounds.** Say a word like mailbox and emphasize the *mmm* sound. Say that *mmm* is the sound of the letter M. Have your child repeat the sound.



## Investigate the world of science

Research shows that kids who have more knowledge about the world when they enter kindergarten achieve more in elementary school science than kids who start with less. Harness your child's natural curiosity and help her:

- **Observe small details,** like the seeds in an apple or different kinds of tree bark. Have her draw pictures of what she sees and keep them in a "science notebook."
- **Learn about the weather.** Why do we feel colder when the wind blows?
- **Find out about states of matter.** Put some snow or ice in a pan. Bring it inside to show how the warm air melts it into water. Put the pan in the freezer and show how the cold air makes the water solid again.
- **Predict which plastic toys** will sink and which will float during bath time. Help your child test her theories.

Source: P.L. Morgan and others, "Science Achievement Gaps Begin Very Early, Persist, and Are Largely Explained by Modifiable Factors," *Educational Researcher*, SAGE Publishing.

## Set resolutions together

New Year's resolutions teach your child that he can take action to improve himself or situations around him. Help him set a few to reinforce positive habits. He could resolve to:

- **Wash his hands** after coming inside, using the bathroom and before eating.
- **Be nice to classmates** who look sad or lonely.
- **Treat belongings** with care.
- **Talk to a trusted adult** if he needs help or is scared.

Source: "Healthy New Year's Resolutions for Kids," American Academy of Pediatrics.

## For fun building school skills, play board games

Playing age-appropriate board games with your child is a great way to help her practice math skills such as counting and develop her social skills at the same time.



Remind your child that nobody wins all the time. Make a point of cheering her on when she plays fair, follows directions and takes turns—not just when she wins.

Source: R.Y. Bayeck, "Examining Board Gameplay and Learning: A Multidisciplinary Review of Recent Research," *Simulation and Gaming*, SAGE Journals.

## Model attentive listening

It may be tempting to tune your preschooler out when he's talking and talking and not making much sense. But giving him your full attention shows him how to be a good listener. To demonstrate:



- **Be patient.** It can take time for children to put their thoughts into words.
- **Ignore distractions** like your phone.
- **Ask questions** and restate your child's points to verify your understanding.



## Bedtime battles are wearing us out. What can I do?

**Q:** My preschooler is grouchy in the mornings and tired in the afternoons. But she resists going to bed every night. I know she needs more sleep to learn well. How can I make this easier for both of us?

**A:** Doctors recommend that four-year-olds get between 10 and 13 hours of sleep every 24 hours. Your child is showing signs of sleep deprivation. And you are right, lack of sleep can cause mood issues, problems paying attention and other learning problems.

To help your child establish healthy sleep habits:

- **Check her room** for toys or other distractions that may be keeping her awake. Remove screen devices, whose light can affect her sleep.
- **Count backward to bedtime.** If your preschooler needs to wake up at 7 a.m., count backward at least 10 hours. Then set bedtime an additional 15 minutes earlier so your child has time to fall asleep.
- **Create a soothing bedtime routine.** Spend the hour before your child's bedtime getting her ready for bed. Have her take a warm bath and brush her teeth. Play some soft, relaxing music. Talk about the best parts of the day. Read a bedtime story. Then kiss her good night and lights out.
- **Be consistent.** Your child may resist at first. Stick with your routine every night, and she'll likely adjust in a couple of weeks.



## Encourage decision making

As your child goes through school, she will make decisions that affect her education and her future (*Will I study for this test? Should I take the harder class?*) Providing lots of decision-making practice from now on will help her learn to make good ones. In addition to offering your child choices, you can:

- **Ask her advice.** "What should we make with this meat, tacos or hamburgers?"
- **Involve her in planning.** If your child will be meeting a friend to play, help her think of activities they could do.
- **Help her consider consequences.** "I know you want to watch that movie, but it's scary and it would upset you. Let's choose one that makes you feel happy."

## Loving care aids learning

Research shows that a nurturing home life can reduce the effects of adversity in early childhood on kids' ability to learn. Whatever your circumstances, nurture your child by:

- **Showing your love.**
- **Singing songs** together.
- **Reading together** and playing number and letter games.
- **Asking your child to help** the family, such as by doing age-appropriate chores.

Source: University of Maryland School of Medicine, "Low-income preschoolers exposed to nurturing care have higher IQ scores later on," ScienceDaily.



## Are you giving your child room to grow?

It's important to strike a balance between protecting your child and encouraging the independence that helps him learn and grow. Are you balancing safety and freedom? Answer *yes* or *no* to the questions below:

- \_\_\_ **1. Do you join** in your child's play often, and also ask him to play independently some of the time?
- \_\_\_ **2. Do you supervise** when your child plays with friends, but avoid hovering?
- \_\_\_ **3. Do you allow** your child to try to solve minor problems before stepping in to help?
- \_\_\_ **4. Do you show** interest in your child's opinions, and respect when you disagree?
- \_\_\_ **5. Do you let** your child make choices among options that are acceptable to you?

### How well are you doing?

*More yes answers mean you are fostering safe, independent growth. For each no, try that idea from the quiz.*

"Behind every young child who believes in himself is a parent who believed first."

—Matthew Jacobson

## Practice next-step thinking

Playing What Comes Next? with your child helps him learn to draw conclusions from what he sees. Make an observation about a task or situation, then ask him to tell you what comes next. When you are dressing to go out, for example, say "It's time to leave and it's raining. What do we need to bring with us?"



### Helping Children Learn®

Published in English and Spanish, September through May.

Publisher: Doris McLaughlin.

Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.

Editor: Alison McLean.

Production Manager: Sara Amon.

Translations Editor: Victoria Gaviola.

Copyright © 2022, The Parent Institute®,

a division of PaperClip Media, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com • ISSN 1527-1005

# Ayudando a los Niños a Aprender

Consejos que las Familias Pueden Usar para Ayudar a los Niños a Salir Mejor en la Escuela



Enero 2022

Rowan-Salisbury Schools

## Fomente el desarrollo de habilidades que apoyan el éxito en la lectura

Con frecuencia, los padres de los niños pequeños se preocupan si ven niños de la misma edad cuyas habilidades de preparación para la lectura parecen más avanzadas que las de sus hijos. Sin embargo, cada niño preescolar suele desarrollar estas habilidades a un ritmo diferente, por lo que las comparaciones no son necesariamente significativas.

En cambio, ayude a su hijo a desarrollar las habilidades que lo ayudarán a aprender a leer. Aquí tiene varias maneras de hacerlo:

- **Leer en voz alta todos los días.** Lean poemas, historias, letreros y etiquetas alimentarias. Incluya la lectura en todo tipo de actividades que hagan juntos.
- **Jugar juegos de palabras.** Diga, "Estoy pensando en algo que es rojo". Vea si su hijo puede adivinar en qué está pensando. O fíjese cuántas palabras puede pensar que riman con rojo.
- **Enseñarle a su hijo a distinguir la izquierda de la derecha.** Muéstrelle que las palabras impresas se leen de izquierda a derecha en la página.
- **Enseñarle a aprender a identificar formas comunes** como círculos y cuadrados. Esta es la habilidad que necesitará para ver la diferencia entre la letra d y la letra b, por ejemplo.
- **Hablar sobre el sonido inicial.** Diga una palabra como mariposa, y haga hincapié en el sonido *mmmm*. Diga que el sonido *mmmm* corresponde a la letra M. Pídale a su hijo que repita el sonido.



## Tracen propósitos juntos

Los propósitos de Año Nuevo le enseñan a su hijo que puede tomar medidas para mejorarse a sí mismo o mejorar situaciones que lo rodean. Ayúdelo a trazarse algunas para reforzar hábitos positivos. Podría proponerse:

- **Lavarse las manos** al entrar, usar el baño y antes de comer.
- **Ser amable** con sus compañeros de clase que se ven tristes o solos.
- **Tratar las pertenencias** con cuidado.
- **Hablar con un adulto** de confianza si necesita ayuda o tiene miedo.

Fuente: "Healthy New Year's Resolutions for Kids," American Academy of Pediatrics.

## Desarrolle habilidades escolares con juegos de mesa

Jugar con su hijo a juegos de mesa apropiados a su edad es una estupenda manera de ayudarlo a practicar habilidades matemáticas, como contar, y desarrollar habilidades sociales al mismo tiempo.



Recuérdelo a su hijo que nadie gana todo el tiempo. Asegúrese de felicitarlo cuando juegue de manera justa, siga las instrucciones y respete su turno, y no solo cuando gana.

Fuente: R.Y. Bayeck, "Examining Board Gameplay and Learning: A Multidisciplinary Review of Recent Research," *Simulation and Gaming*, SAGE Journals.



## Investigue el mundo de la ciencia

Los estudios revelan que los niños que tienen más conocimientos sobre el mundo al inicio del jardín de infancia tienen un mejor rendimiento en la clase de ciencias en la escuela primaria que aquellos niños que comienzan el jardín con menos conocimientos. Alimente la curiosidad natural de su hijo y ayúdelo a:

- **Observar los detalles pequeños,** como las semillas de una manzana o los diferentes tipos de corteza de árbol. Dígame que dibuje imágenes de lo que ve y las guarde en un "cuaderno de ciencias".
- **Aprender del clima.** ¿Por qué sentimos más frío cuando sopla el viento?
- **Averiguar sobre los estados** de la materia. Coloque un poco de nieve o hielo en una sartén. Llévela adentro de casa para mostrar cómo el aire caliente hace que se derrita y convierta en agua. Coloque la sartén en el congelador y muéstrelle cómo el aire frío hace que el agua se vuelva sólida nuevamente.
- **Predecir qué juguetes** de plástico se hundirán y cuáles flotarán mientras que se baña. Ayude a su hijo a poner a prueba sus teorías.

Fuente: P.L. Morgan y otros, "Science Achievement Gaps Begin Very Early, Persist, and Are Largely Explained by Modifiable Factors," *Educational Researcher*, SAGE Publishing.

## Modele la escucha atenta

Podría resultarle tentador dejar de prestarle atención a su hijo cuando él habla y habla sin mucho sentido. Sin embargo, dedicarle su atención completa le muestra cómo ser un buen oyente. Para enseñarle mediante el ejemplo:



- **Sea paciente.** A los niños puede tomarles tiempo poner sus pensamientos en palabras.
- **Ignore las distracciones,** como su teléfono.
- **Haga preguntas** y repita los puntos de su hijo para verificar que los comprende.



## Las luchas a la hora de dormir son agotadoras. ¿Qué hago?

**P:** Mi hijo preescolar suele ser gruñón en la mañana y estar cansado por las tardes. Sin embargo, todas las noches se resiste a acostarse. Sé que necesita dormir más para aprender bien. ¿Cómo puedo facilitar esto para él y para mí?

**R:** Los médicos recomiendan que los niños de cuatro años duerman entre 10 y 13 horas cada 24 horas. Su hijo está mostrando señales de privación del sueño. Y usted tiene razón, la falta de sueño puede causar problemas de estado de ánimo, dificultad para prestar atención y otras complicaciones de aprendizaje.

Para ayudar a su hijo a establecer hábitos de sueño saludables:

- **Fíjese si en su dormitorio** hay juguetes u otras distracciones que pueden evitar que se duerma. Quite los aparatos con pantalla, cuya luz puede afectar el sueño.
- **Haga la cuenta regresiva** hasta la hora de acostarse. Si su hijo debe levantarse a las 7 a.m., haga una cuenta regresiva de por lo menos 10 horas. Luego, establezca la hora de acostarse 15 minutos más temprano, para que su hijo tenga tiempo para conciliar el sueño.
- **Cree una rutina relajante para acostarse.** Durante la hora anterior a la hora de acostarse de su hijo, prepárelo para dormir. Dígame que se dé un baño con agua caliente y se cepille los dientes. Ponga música tranquila y relajante. Hablen de las mejores partes del día. Léale un cuento. Luego dele un beso de las buenas noches y apague las luces.
- **Sea sistemático.** Su hijo podría resistirse al comienzo. Pero, si mantiene la rutina todas las noches, es posible que se adapte en unas semanas.



### Cuestionario Para Padres

## ¿Le da a su hijo espacio para crecer?

Es importante encontrar un equilibrio entre proteger a su hijo y fomentar la independencia que lo ayude a aprender y crecer. ¿Está encontrando un equilibrio entre la seguridad y la libertad? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Participa** en el juego de su hijo con frecuencia, y le dice que juegue de manera independiente parte del tiempo?
2. **¿Supervisa** a su hijo cuando juega con amigos, sin estar encima?
3. **¿Permite** que su hijo trate de resolver solo los problemas menores antes de ayudarlo?
4. **¿Muestra** interés en las opiniones de su hijo, y lo respeta cuando discrepan de las suyas?
5. **¿Deja** que su hijo haga elecciones entre algunas opciones que sean aceptables para usted?

### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está promoviendo el crecimiento seguro e independiente. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

“Detrás de todo niño pequeño que cree en sí mismo hay un padre que creyó en él primero.”  
—Matthew Jacobson

## Enseñe a tomar decisiones

A medida que su hijo avanza en la escuela, deberá tomar decisiones que afectarán su educación y futuro (¿Estudiaré para este examen? ¿Debería cursar la clase más rigurosa?) Ofrecerle muchas oportunidades para que practique cómo tomar decisiones lo ayudará a aprender a decidir sensatamente. Además de ofrecerle opciones, usted puede:

- **Pedirle consejos.** “¿Qué deberíamos cocinar con esta carne, tacos o hamburguesas?”
- **Involucrarlo en la planificación.** Si su hijo se reunirá con un amigo para jugar, ayúdelo a pensar actividades que podrían hacer.
- **Ayudarlo a considerar** las consecuencias. “Sé que quieres ver una película, pero es de terror y podría asustarte. Escojamos una que te haga sentir feliz”.

## El cuidado cariñoso apoya el aprendizaje

Los estudios muestran que una vida doméstica enriquecedora puede reducir los efectos de la adversidad en la capacidad de aprender de los niños. Cualesquiera sean las circunstancias, apoye a su hijo:

- **Mostrándole su amor** por él.
- **Cantando canciones** juntos.
- **Leyendo juntos** y jugando juegos de números y letras.
- **Pidiéndole que ayude** a la familia, como haciendo quehaceres adecuados a su edad.

Fuente: University of Maryland School of Medicine, “Low-income preschoolers exposed to nurturing care have higher IQ scores later on,” ScienceDaily.

## Ayude a su hijo a pensar qué viene luego

Jugar a ¿Qué viene luego? con su hijo lo ayuda a sacar conclusiones en base a lo que ve. Haga una observación sobre una tarea o situación, y luego pídale que diga qué viene luego. Por ejemplo, cuando él se esté vistiendo para salir, diga “Es hora de irnos y está lloviendo. ¿Qué deberíamos llevar?”



### Ayudando a los Niños a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean.

Gerente de Producción: Sara Amon.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Copyright © 2022, The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com • ISSN 1527-1048