





¿Cómo colaborar en el aprendizaje de los niños y niñas en casa?

Orientaciones para familias con niños y niñas en educación inicial







ÍNDICE




1. Las tareas en casa

-  Lenguaje y comunicación. Descripción y narración
-  Eje de relaciones lógico-matemáticas. Conteo
-  Educación socioemocional. Autonomía
-  Educación física. Desarrollo de la psicomotricidad





2. El cuidado de las pertenencias

-  Lenguaje y comunicación. Explicación
-  Eje de relaciones lógico-matemáticas. Conteo y clasificación
-  Artes. Expresión corporal
-  Educación socioemocional. Autonomía

3. Las prácticas de higiene

-  Lenguaje y comunicación. Lectura y narración de cuentos
-  Eje de relaciones lógico-matemáticas. Espacio, medida y análisis de datos
-  Educación socioemocional. Autonomía

4. El juego en casa: jugando se aprende

-  Lenguaje y comunicación. Creaciones y juegos con el lenguaje poético
-  Eje de relaciones lógico-matemáticas. Conteo y serie numérica
-  Artes. Representación de historias y personajes en el juego simbólico
-  Educación socioemocional. Resolución de conflictos. Expresión de emociones

5. El fomento de la lectura



Lenguaje y comunicación. Empleo de acervos impresos



Eje de relaciones lógico-matemáticas. Expresiones temporales



Artes. Descripción de imágenes y opinión sobre ellas



Educación socioemocional. Expresión de las emociones

6. Al ir de compras y preparar las comidas



Lenguaje y comunicación



Eje de relaciones lógico-matemáticas. Magnitudes y medidas



Exploración y conocimiento del mundo natural. Cuidado de la salud



Educación socioemocional. Colaboración

7. Al caminar por la calle



Lenguaje y comunicación. Participación social



Eje de relaciones lógico-matemáticas. Figuras y cuerpos geométricos

8. Al descansar: el sueño

RECOMENDACIONES GENERALES

Primera infancia, etapa crucial

La familia, con sus singularidades, conforma el primer núcleo educador de los niños y niñas. Cumple un rol fundamental en su formación: las experiencias que viven en el hogar son la base de su futuro aprendizaje. Por ello, el compromiso de las y los adultos es imprescindible.

Los primeros años de vida son trascendentales en la formación de hábitos, valores y aprendizajes significativos. Por eso, la educación inicial y el apoyo familiar que reciban los niños y niñas en esta etapa es fundamental para su desarrollo humano.

Es muy importante mostrar confianza en las niñas y niños para hacerles sentir que son capaces y así fomentar el desarrollo de sus talentos y la libertad de acción, así como la responsabilidad de asumir las consecuencias de sus actos.

Es por todo esto que hemos creado este enlace con las familias para brindarles algunas orientaciones acerca de cómo apoyar el aprendizaje de las y los prescolares en casa.

Estas sugerencias son solo algunas posibilidades, no las únicas, y no se pretende que se apliquen todas a la vez. Cada familia seleccionará aquellas en las que sus hijos e hijas requieran mayor apoyo y las que más les puedan servir para incorporar en las actividades familiares.



1. Las tareas en casa

Sugerimos generar un ambiente enriquecido, que permita potenciar desarrollos y promover aprendizajes. Cuidar el ambiente del hogar con un clima acogedor y amigable. Buscar un momento, cada día, para realizar las tareas escolares junto a los niños y niñas, y así crear una rutina especial y agradable.

Esta es una instancia que se presta para diversas interacciones y puede ser un buen momento para conversar acerca del día, de las cosas que descubrieron o de cómo se sienten cuando están fuera de casa.

Las rutinas ayudan a las niñas y niños a sentirse seguros. Es por eso que, si el momento de la tarea se repite día a día, los ayudará a organizarse y a saber qué esperar de ese momento. Es importante buscar un horario en que no se encuentren muy cansados, para poder disfrutar juntos del momento, así como también ajustar la duración de los encuentros según la edad del niño o niña.

Si tienen en la casa un espacio físico especial para esta actividad, los animamos a utilizarlo. En caso de no contar con uno, las tareas se pueden hacer en la mesa del comedor o la cocina. En cualquier caso, recomendamos prepararse para la actividad: ordenar el espacio de trabajo ayuda a enfocarse en el momento y la actividad a realizar.



Lenguaje y comunicación. Descripción y narración

Al iniciar la tarea en casa, involucrarse plenamente y formar parte de esta actividad. Conversar con el niño o niña y pedirle que describa qué es lo que tiene que realizar, qué páginas del libro tiene para trabajar o qué cree que comprenderá o aprenderá.

Cada niña o niño tiene sus tiempos particulares y respetarlos es fundamental para que sienta confianza y continúe su desarrollo, esté en la etapa que esté.

- Entre los tres y los cinco años de edad, los niños y niñas pueden narrar sus vivencias, anécdotas y cuentos tradicionales. La lectura compartida es un incentivo fundamental para potenciar su interés y su enriquecimiento lingüístico.
- Los niños y niñas de tres o cuatro años quizás aún no pronuncien frases completas. Por eso, se los puede motivar para que mencionen, por ejemplo, algunas características del material que necesitan o con el que prefieren trabajar (decir qué color, tamaño, forma y función tienen los objetos que precisan). Pueden inventar pequeñas historias a partir de la actividad y narrarlas.

- Quienes tienen cinco o seis años ya expresan frases completas. Son capaces de narrar, explicar y dar sus opiniones con fluidez. Es valioso motivarlos para que describan con detalle sus ideas a partir de preguntas como: ¿qué página tienes que resolver?, ¿qué crees que estás comprendiendo con esta actividad?, ¿qué materiales necesitas para trabajar?, ¿ya tienes todo o necesitas algo más?



Eje de relaciones lógico-matemáticas. **Conteo**

La matemática constituye una herramienta que permite resolver las situaciones problemáticas que se presentan en la realidad cotidiana. En la vida diaria se manifiestan las relaciones lógico-matemáticas y de causalidad, a las que se agregan las nociones de *espacio* y *tiempo*. Así, gradualmente, los niños y niñas incorporan el lenguaje matemático a través de diferentes juegos.

Si el niño o niña está interesado en el conteo, comenzar, por ejemplo, con los útiles escolares. Formar diversas colecciones que faciliten el conteo, comparaciones y equivalencias, con lo que se podrá ir construyendo la noción de *número*. La resolución de problemas como agrupar, comparar, igualar, entre otros, permiten percibir las diferencias entre la numeración hablada y la escrita. Por ejemplo, pedirles que agrupen los lápices de color por un lado y otros accesorios, como tijeras, sacapuntas, goma y lápiz, en otro grupo; pedirles que cuenten, comparen y respondan preguntas como: ¿cuál grupo tiene más?, ¿cuántos le faltan a este grupo para tener la misma cantidad de elementos que el otro grupo?, si se gastaran dos colores, ¿cuántos te quedarían?

- Al inicio del año escolar, las niñas y niños en edad preescolar cuentan hasta 5, 10 o 30 (al menos) en 3, 4 y 5 años, respectivamente. Apoyan sus aprendizajes con modelos numéricos del 1 al 10 en un inicio y, después, con el conteo de colecciones mayores por decenas. Se puede utilizar tapas de plástico de envases para apoyar este fin. Debe comprender la noción de *mitad*, la diferencia entre los diversos grupos, la parte y el todo.
- Los niños y niñas de cinco años pueden contar hasta 20, 30 o más elementos de una colección al inicio del año escolar. Sugerimos animarlos a que cuenten en diferentes situaciones, por ejemplo: ¿cuántos colores tienes repetidos?, ¿cuántos libros hay en tu mochila?, ¿cuántas prendas traes puestas hoy?, ¿cuántos vasos de agua has tomado hoy?



Educación socioemocional. **Autonomía**

Recomendamos motivar al niño o niña para que realice acciones por sí mismo, sin ayuda. Por ejemplo, disponer de sus materiales para iniciar la tarea y, al terminar, guardarlos donde corresponde y limpiar o recoger los residuos que se hayan generado.

- La niña o niño de tres o cuatro años es capaz de tomar sus materiales de la mochila o del espacio donde estén guardados. Se le puede preguntar si tiene todo lo necesario para realizar su tarea y mostrar cómo cuidar los materiales que utiliza.
- El niño o niña de cinco o seis años ya reconoce lo que necesita para realizar ciertas actividades escolares y sabe dónde encontrarlo. Sugerimos motivarlo a que disponga y organice los materiales por sí solo.



Educación física. Desarrollo de la psicomotricidad

A través de las tareas de colorear, recortar, pegar, escribir o dibujar, las niñas y niños prescolares van desarrollando diversas destrezas motrices finas que en un principio son difíciles de ejecutar, pero que irán perfeccionando con la práctica.

- El niño o niña de tres o cuatro años puede realizar algunos garabatos y colorear espacios amplios, sin detalle, pero aún le cuesta trabajo tomar el lápiz en la posición correcta, se le dificulta realizar trazos finos y todavía no se espera que recorte con tijeras. En estas tareas recomendamos proporcionar diversos materiales especiales para su edad y darle la oportunidad de trabajar con ellos frecuentemente; por ejemplo, crayolas gruesas, pintura dactilar, plasticina o papel para rasgar.
- La niña o niño de cinco o seis años, por lo general, ya toma el lápiz correctamente, pero no logra nitidez en el trazo de las letras, por ejemplo. Es importante promover actividades en que colorea, recorte, copie, remarque o calque y que tenga a su alcance diferentes materiales, como crayolas delgadas, lápices y marcadores de colores, entre otros. Mientras escribe, se le puede mostrar cómo trazar las letras o palabras y verificar que lo haga de izquierda a derecha.

2. El cuidado de las pertenencias

La mayoría de las niñas y niños no suelen recoger u ordenar sus cosas después de jugar con sus juguetes. Sin embargo, es un aspecto en el que debemos formarlos para lograr que descubran las ventajas de ser ordenados. Por ello, es importante acompañarlos en el logro de su autonomía en este tipo de situaciones y que sepan que, desde pequeños, cada uno debe responsabilizarse de sus pertenencias, de sus juguetes, su ropa y sus útiles escolares, y asumir que deben aprender a cuidarlas y guardarlas en su lugar.





Lenguaje y comunicación. Explicación

El lenguaje es una herramienta básica y es una de las vías de comunicación para el aprendizaje. A partir de la conversación, la opinión, la descripción y la explicación se contribuye al incremento de la capacidad de comunicación de las niñas y niños. Se puede, a modo de ejemplo, promover conversaciones en las que se explique cómo funciona alguno de sus juguetes o cómo se juega a algo que le gusta.

- El niño o niña de tres o cuatro años amplía su capacidad de escucha y pone más atención. Por ello, conviene estimular su escucha activa. Una forma de hacerlo es a través de instrucciones con dos o tres pasos a seguir; por ejemplo: guardar los juguetes pequeños en la caja y los grandes en el estante.



Eje de relaciones lógico-matemáticas. Conteo y clasificación

En casa, las actividades cotidianas ejercitan nociones y operaciones lógico-matemáticas sin que nos demos cuenta. Para desarrollar estas habilidades, se sugiere que, cuando los y las niñas acomoden, por ejemplo, sus útiles escolares, lo hagan contando uno a uno y, así, sepan la cantidad de elementos que tiene cada colección.

- Con los niños y niñas de tres o cuatro años evitar usar conceptos y operaciones. Sin embargo, hacer el esfuerzo por traducirlo en actividades prácticas, como ordenar los bloques por tamaño o color o bien juntar los juguetes parecidos.
- Con quienes tienen cinco años, buscar oportunidades para establecer la relación entre el número y la cantidad que este representa. Por ejemplo: organizar materiales o ropa en colecciones y después hacer comparaciones como: ¿qué hay más: medias o remeras?, ¿cuántos más hay?



Artes. Expresión corporal

Un recurso que se utiliza regularmente en la etapa preescolar es la música, ya que crea un ambiente agradable, relajado y de confianza para niñas y niños. La música libera de la tensión y del estrés, estimula y desarrolla la coordinación mediante secuencias de movimientos y desplazamientos.



Educación socioemocional. Autonomía

Es importante hacerle saber al niño o niña que, a medida que vaya creciendo y realice con más frecuencia ciertas actividades, podrá hacerlas solo. Por ello, es fundamental brindarle apoyo en las tareas que se le dificulten y acompañarlo mientras logra hacerlas por sí mismo.

3. Las prácticas de higiene

El cuerpo es una fuente de conocimientos y de descubrimientos. Por ello, se busca que el niño o niña aprenda a cuidar, respetar y ampliar el conocimiento de su cuerpo. Es importante que identifique las prácticas de higiene básicas y el cuidado de sí. Esto es fundamental porque constituye la base de la autoestima y la conservación de la salud, que deben fortalecerse en las etapas posteriores de la vida. De manera concreta, se puede decir que son las primeras acciones para respetarse y quererse a sí mismo. Es, entonces, muy importante no descuidar la actividad física, que en esta etapa puede proponerse a través del juego, como una forma de cuidado del cuerpo.



Lenguaje y comunicación. Lectura y narración de cuentos

Un recurso que se puede utilizar para practicar hábitos de higiene son los cuentos que traten esta temática. Cuando se narran, se leen y se escuchan, los cuentos activan diferentes capacidades para dar significado a las historias que se relatan. Además, narrar y leer cuentos son excelentes recursos para que los niños y las niñas aprecien el uso del lenguaje tanto oral como escrito.

- El niño o niña de tres o cuatro años recibe y comprende la información en períodos cada vez más prolongados. Es útil destinar un tiempo para leer un cuento sobre la temática y que, luego, la niña o niño lo relate y exprese con sus recursos.
- Quienes tienen cinco o seis años están en una etapa de formación con una mayor maduración física e intelectual. Sus funciones cognitivas adquieren mayor dinamismo: la atención, la memoria, la representación mental y el lenguaje favorecen que procese información y logre aprendizajes más significativos y conexiones de manera constante. A modo de ejemplo, se puede promover la conversación sobre el lavado de dientes para que dé su explicación y formule su opinión acerca de por qué cree o no que eso es importante.



Eje de relaciones lógico-matemáticas. Espacio, medida y análisis de datos

Las matemáticas se encuentran en la vida diaria y en todo momento. En casa, las actividades cotidianas ejercitan nociones y operaciones lógico-matemáticas sin que nos demos cuenta. Por ejemplo, las actividades que se llevan a cabo en horarios establecidos o los hábitos de higiene personal son algunas de las acciones en que se utilizan operaciones y conceptos lógico-matemáticos.

- El niño o niña de tres o cuatro años comienza a inferir la noción de *tiempo*, lo que pasa antes y después, y también puede empezar a clasificar los objetos por medio de su función. Sugerimos motivar a que identifique los objetos que utiliza para bañarse; por ejemplo, esponja, jabón, toalla, etcétera. También mencionar

en qué momento se debe lavar los dientes, si antes o después de comer, o en qué dirección se deben cepillar, por ejemplo, de arriba hacia abajo, entre otras actividades que representen estos términos.

- A los cinco años los niños y niñas ya son capaces de identificar conceptos básicos de tiempo, como *mañana*, *tarde* y *noche*, así como los días de la semana. Además, pueden seguir instrucciones que impliquen varios pasos, como *primero* y *siguiente*. Recomendamos, por ejemplo, crear una tabla en la que lleven el registro del lavado de manos, el cepillado de dientes y el baño diario; puede ser un calendario semanal.



Educación socioemocional. Autonomía

Es importante fomentar la autoestima de niños y niñas preescolares, ya que esa base los ayudará a ser más responsables y autónomos. Esta es la edad ideal para consolidar los hábitos de higiene, como el lavado de manos y dientes y la limpieza de sus partes íntimas después de ir al baño. Todas estas acciones favorecen la autonomía.

4. El juego en casa: jugando se aprende

El juego implica muchas emociones para las niñas y los niños, es placer y diversión. Pero, además, es una oportunidad para desarrollarse física, mental, emocional y socialmente. Para la niña o niño de edad preescolar, el juego representa su actividad principal; por ello, en el centro educativo las actividades de aprendizaje se organizan a partir del juego.

Es recomendable que la familia acompañe el juego constante del niño o niña, porque, además de que así se entabla una comunicación especial y se refuerza el vínculo afectivo, se facilitan diversos procesos de aprendizaje. Sugerimos que la casa sea un espacio de juego y que los y las pequeñas cuenten con un sitio determinado para guardar sus juguetes, jugar con ellos y tener su primera biblioteca, y que todo sea a su altura para poder lograr independencia en la manipulación.



Lenguaje y comunicación. Creaciones y juegos con el lenguaje poético

Los juegos de palabras les permiten a los niños y niñas disfrutar del lenguaje porque pueden inventar y encontrar palabras divertidas o absurdas. Esto, además, favorece su atención, dicción, vocabulario y expresión de manera creativa. Se puede intercambiar chistes, trabalenguas, rimas, adivinanzas o acertijos, poemas o historias absurdas para promover su diversión.



Eje de relaciones lógico-matemáticas. Conteo y serie numérica

Con juegos de mesa como el dominó o la lotería, los niños y niñas establecen una correspondencia entre el número y su representación. Con los juegos de dados, asocian el número que sale y la cantidad de casillas que tienen que avanzar. Pueden repetir los números en voz alta e ir contando cuántos puntos llevan.



Artes. Representación de historias y personajes en el juego simbólico

El juego simbólico implica la representación de diversos elementos reales o imaginarios, lo cual permite el desarrollo de la imaginación y la creatividad. Recomendamos compartir y propiciar juegos de representación o teatralización de historias y personajes inventados para que el niño o niña proponga secuencias y tramas de su invención. Utilizar disfraces puede contribuir a esto.



Desarrollo emocional y social. Resolución de conflictos. Expresión de emociones

Los juegos de reglas, con normas de convivencia establecidas, permiten que niños y niñas aprendan a respetar acuerdos. A los y las pequeñas de tres o cuatro años aún les cuesta comprender estos aspectos (como esperar un turno), pero con la práctica y el ejemplo los van incorporando.

Los juegos en los que se representan situaciones, personajes imaginarios o roles utilizando títeres propician la expresión de emociones y sentimientos con mayor facilidad en tanto permiten proyectar cierta carga emocional en su alter ego como si no formara parte de sí mismo. Es importante prestar especial atención a las expresiones de los niños y niñas para comprender algunas de sus demandas afectivas.

5. El fomento de la lectura

Los beneficios de leerles cuentos a los niños y niñas pequeños han sido ampliamente difundidos. Se ha comprobado que favorecen diversos aprendizajes: el conocimiento de la lengua escrita, el desarrollo de la imaginación, el contacto con información de diversas áreas del conocimiento, entre otros.

Además, mediante este ejercicio se establece un clima de afecto muy especial entre el niño o niña y el lector. Por eso, es muy recomendable buscar espacios de lectura compartida para practicar esta costumbre al menos quince minutos diarios.

No hay que esperar a que los niños y niñas «ya sepan leer» para darles libros y leer con ellos. La lectura es una puerta de entrada a la cultura, a la comprensión y al conocimiento de mundos conocidos, desconocidos, cercanos, lejanos o fantásticos.





Lenguaje y comunicación. Empleo de acervos impresos

Sugerimos conversar con el niño o niña sobre lo que leyeron, preguntarle qué opina de alguno de los personajes, qué parte le gustó más o de qué otra manera podría terminar el relato. También señalar el título y el nombre del autor mientras se lee, así como cada línea de texto mientras se va leyendo. Con ello, la niña o niño irá dando cuenta de la dirección en que se lee y relacionando algunas letras con su sonido.

Por último, se puede realizar una lectura compartida y preguntarle qué dice en alguna parte del texto en la que pueda inferir el contenido por la ilustración o al recordar el pasaje ya leído.



Eje de relaciones lógico-matemáticas. Expresiones temporales

Con los textos de relatos es frecuente que la niña o niño pida que se reconstruya la trama. Recomendamos aprovechar esta situación para promover el empleo de expresiones de tiempo como *antes*, *después*, *durante*, *primero*, *al final*, etcétera. Se puede partir de preguntas como: ¿en qué momento apareció este personaje: antes o después de...?, ¿qué pasó al final?, ¿esto sucedió en el comienzo o al final de la historia?



Artes. Descripción de imágenes y opinión sobre ellas

Una de las principales características de los libros infantiles y los libros álbum es que atraen a los y las pequeñas con sus ilustraciones y sus colores. Recomendamos aprovechar este elemento para desarrollar su apreciación estética, permitir que observe las ilustraciones y pedir que opine sobre ellas.



Educación socioemocional. Expresión de las emociones

Es importante procurar que el tiempo de lectura con su hijo o hija sea agradable y afectuoso, y leer con la mayor frecuencia posible. Sentarse juntos de manera que los dos puedan mirar el libro; mostrar cómo se toma el libro y cómo se pasan las páginas. Crear un momento de cercanía.

Durante la lectura, es muy posible que niñas y niños realicen preguntas o comentarios. Recomendamos escuchar los comentarios, ya que las situaciones o los personajes imaginarios dan pie a que el niño o niña exprese emociones, dudas o preocupaciones con mayor facilidad que si se le pregunta directamente. Plantear sus ideas desde otro personaje y no desde sí mismo le quita cierta carga emocional o temor de exponerse. Si da cuenta de alguna situación importante que le esté afectando, tratar de entender e intervenir.

Es frecuente que pidan repetir la lectura de un cuento en especial. Procurar hacerlo siempre que lo pida, porque esto le proporciona seguridad, tranquilidad, placer y hasta superación de algún temor.

6. Al ir de compras y preparar las comidas

Es importante combinar las actividades divertidas con las acciones cotidianas o con las tareas de la casa. Por ejemplo, ir al supermercado puede ser una oportunidad para que niños y niñas fortalezcan algunas habilidades, como la observación, la clasificación, la exploración de la naturaleza y la convivencia familiar. También se puede promover ocasiones en las que participen en la preparación de alimentos para la familia, apliquen medidas de higiene y conozcan sobre alimentos sanos y balanceados, la forma en que se cocinan y los ingredientes que se requieren para ello.



Lenguaje y comunicación

Sugerimos proponer buscar juntos recetas de comidas que al niño o niña le gusten mucho para saber cómo se hacen, comprar juntos los ingredientes a la hora de ir al supermercado y luego cocinarlas. Otras propuestas pueden ser intercambiar recetas con otras familias o rescatar recetas de la abuela u otros familiares para elegir cuáles son las preferidas. Explorar alimentos y recetas de otras culturas, su origen y qué transformaciones han experimentado puede ser otra propuesta interesante. Si hay libros de cocina, usarlos y compartirlos. La lectura de recetas, su explicación, así como aprender el nombre de los alimentos, también es una buena actividad para enriquecer su acervo lingüístico.



Eje de relaciones lógico-matemáticas. Magnitudes y medidas

Preparar alimentos brinda la oportunidad para repasar con el niño o niña algunos aspectos de medición de peso, capacidad y tiempo. Permitir que sean ellos quienes midan las cucharadas, tazas o gramos y que verifiquen, con el reloj, el tiempo de cocción sugerido.

Al ir al supermercado, mostrarle a la niña o niño cómo están organizados los alimentos y pedirle que observe el color, la forma y su tamaño. Invitar a contar cuántas personas hay en el puesto (cuántas mujeres, cuántos hombres...) y a comparar de cuánto hay más (si hay más frutas que verduras...).



Exploración y conocimiento del mundo natural. Cuidado de la salud

La compra y preparación de alimentos es una oportunidad para promover que niños y niñas adquieran hábitos de higiene, conozcan medidas para evitar enfermedades y se familiaricen con los alimentos que son más adecuados para una vida sana. Recomendamos investigar juntos las consecuencias de la falta de higiene en la preparación de alimentos o de consumir alimentos saturados en grasa o azúcar.



Educación socioemocional. Colaboración

Lo importante en esta actividad de colaboración es que el niño o niña se sienta parte de un equipo y que cumpla con las funciones que le tocan de acuerdo con su nivel. Sugerimos que, en la preparación de alimentos, colabore en las tareas más sencillas y menos riesgosas, como lavar los ingredientes, contarlos o mezclarlos, pesarlos, decorar el plato o disponer la mesa; y dejar que el adulto realice las acciones más elaboradas o peligrosas, como la cocción o los cortes con cuchillo.

7. Al caminar o pasear por la calle

Disfrutar de un paseo breve por el barrio ayuda a niñas y niños a reforzar diversas destrezas y habilidades. Por ejemplo, la escucha, cuando siguen instrucciones al cruzar la calle, girar hacia la derecha o izquierda, detenerse en algún punto; o bien la habilidad para clasificar, al fijarse en qué se parecen los edificios o al atender a las señales de tránsito. También promueve la capacidad de discriminación auditiva, al relacionar los sonidos que se producen en el medio.

En este período, la niña o niño regula su independencia y aumenta su interacción con el mundo exterior. Conviene aprovechar la oportunidad para dialogar sobre la importancia de tener medidas de precaución. Por ejemplo, comentar que debe tomar la mano de un adulto al cruzar la calle o caminar por la vereda, estar atento a los cruces con cebras, entre otras. Otra excelente oportunidad es recorrer las plazas o espacios verdes del lugar para que pueda valorar los diferentes ambientes y relaciones que en él se establecen. Aprovechar los diferentes espacios y formas de vida (vegetal y animal), al tiempo que se desarrollan actitudes de cuidado.



Lenguaje y comunicación. Participación social

- El niño o niña de tres o cuatro años reconoce letras, principalmente las vocales y algunas consonantes, y las identifica dentro de palabras o en textos sencillos. Al ir por la calle, pedirle que identifique en los carteles de tiendas, en la calle o en anuncios alguna letra de su nombre y que la pronuncie o mencione el nombre de la letra; por ejemplo, «Ahí está la letra e, eeeeeee». Otra variante es pedirle que identifique la letra y diga el nombre de un objeto que empiece con ella, como «La o de oso y de ojo».
- La niña o niño de cinco o seis años identifica varias letras del abecedario, incluso sílabas, y es capaz de formar y leer palabras sencillas. Al ir por la calle, motivarlo a leer los carteles, los títulos de anuncios y las placas de los autos.



Eje de relaciones lógico-matemáticas. Figuras y cuerpos geométricos

- Cuando tienen tres o cuatro años, las niñas y niños comienzan a identificar las figuras en el espacio donde viven y empiezan a entender las relaciones entre objetos. Al caminar en la calle, pueden relacionar las formas de los edificios, las casas y los transportes con las figuras geométricas; por ejemplo, el círculo en una llanta de un auto, el cuadrado en una ventana, el triángulo en alguna señal de vialidad.
- A los cinco o seis años reconocen y nombran características de objetos y figuras; por ejemplo, la cantidad de lados o el tipo de líneas, curvas o rectas. Durante el camino a la escuela, realizar ciertas preguntas para que identifique algún objeto y señale el lugar donde lo vio. Otra posibilidad es hacer lo inverso: que el niño o niña describa la forma del objeto y el adulto lo identifique, ya sea por la forma de sus líneas, el número de lados, etcétera.

8. Al descansar: el sueño

Este momento del día es propicio para retomar la convivencia en familia mediante canciones e historias o realizando algunas técnicas de relajación para todos y todas. El descanso y sueño es fundamental para el reposo corporal y mental. Una cantidad de horas adecuadas, así como un sueño con las menores interrupciones posibles, permiten que los niños y niñas puedan afrontar cada día con su mejor potencial.

Es fundamental contar con un tiempo de desconexión cognitiva antes de ir a la cama. Leer, dialogar con la familia, escuchar música relajada. A veces puede ser un desafío, sobre todo para los niños y niñas más pequeños, pero es importante fomentar un estado de relajación corporal. Para esto, recomendamos ir bajando el ritmo de actividad a medida que se acerca la hora de dormir. Darse un baño por la noche o promover un relax posterior a la actividad física pueden ayudar a ir preparando al cuerpo para el descanso.

Sugerimos establecer siempre las mismas rutinas. Seguir ciertos hábitos previos al momento de dormir es una forma de respetar la hora de descanso y de dar a nuestro cuerpo una regularidad que puede ayudar a conciliar el sueño.



También es importante cuidar el número de horas que se duerme. El tiempo necesario de sueño varía en función de cada persona, pero respetar el mínimo recomendado de diez horas diarias para niños y niñas en etapa escolar es una garantía de que están recibiendo el descanso que necesitan.



Se puede aprovechar cada uno de los momentos mencionados en esta guía para ser más conscientes, perseverantes y coherentes en la acción educativa familiar.

La familia es el núcleo en el cual la niña y el niño establecen los primeros contactos afectivos, aprenden a querer y a ser queridos, a recibir y a dar, a compartir.

En la familia sienten la seguridad de ser aceptados y amados como personas únicas e irrepitibles.



Lecturas de interés

En la página web de Unicef se encuentran diversas publicaciones sobre este tema, que amplían y enriquecen las nociones que se han tratado en este material. Los temas comprenden los derechos de los niños y las niñas, la nutrición y la crianza. Todas son interesantes e importantes para acompañarlos.

Están disponibles en: <https://www.unicef.org/uruguay/publicaciones>

Bibliografía

ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA (2008). *Programa de educación inicial y primaria*. https://www.ceip.edu.uy/documentos/normativa/programaescolar/ProgramaEscolar_14-6.pdf

CIGARÁN, P. (2020). Consejos que favorecen un ambiente familiar educativo. En *Compartir en familia*. España: Santillana. <https://compartirenfamilia.com/aprendizaje/consejos-que-favorecen-un-ambiente-familiar-educativo.html>

CONSEJO DE EDUCACIÓN INICIAL Y PRIMARIA (2014). *Marco curricular para la atención y educación de niñas y niños uruguayos. Desde el nacimiento a los seis años*. https://www.ceip.edu.uy/documentos/2017/bibliotecaweb/marco_curricular_primera_infancia_digital_opti.pdf

SANTILLANA (2020). *Guía de familias para apoyar el aprendizaje de los preescolares*. México.