

# CÓMO AYUDAR A SU HIJO A PREPARARSE PARA APRENDER

NEWCOMER  
PARENT  
RESOURCE  
SERIES

Usted es el maestro más importante de su hijo. Día a día, su hijo lo mira, lo escucha y aprende con el ejemplo. Además, usted es la fuente de apoyo más importante de su hijo y, debido a que los niños aprenden mejor cuando crecen en un entorno saludable donde se sienten seguros, respetados y amados, la forma en que cuida a su hijo afecta en gran medida el aprendizaje del niño.

## A continuación, le ofrecemos siete sugerencias que puede adoptar para ayudar a que su hijo aprenda:

### 1. ÁMELO.

Sea cariñoso y atento con su hijo. Demuéstrele que lo ama observándolo, respondiendo con cariño a sus señales y ayudándolo siempre que él necesite de usted. Sea positivo y ayude a su hijo a sentirse especial e importante.

### 2. ESCÚCHELO Y HABLE CON ÉL.

Cuando hable con su hijo, préstele atención absoluta. Así, aprenderá a comunicarse con usted y con otras personas. Cuénteles historias, cántele, y léale poesías y otros relatos para mejorar las habilidades de comprensión auditiva y expresión oral.

### 3. JUEGUE, JUEGUE Y NO DEJE DE JUGAR.

Cuando dedique tiempo a jugar con su hijo, estimulará el crecimiento y desarrollo del niño. Observe a qué le gusta jugar a su hijo, únase a la diversión y pruebe actividades nuevas con él. También puede llevar a su hijo a grupos de juego y programas para familias con el fin de que se acostumbre a jugar con otros niños.

### 4. DEDIQUE TIEMPO AL JUEGO ACTIVO TODOS LOS DÍAS.

Su hijo necesita estar activo todos los días. Correr, balancearse y escalar fortalecen los huesos y los músculos, ayudan a desarrollar habilidades y mejoran la salud y el bienestar generales.



### 5. ESTIMULE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Su hijo necesita alimentos saludables y un patrón de alimentación saludable para crecer fuerte y sano. Los alimentos nutritivos le aportan energía para aprender, jugar y desarrollarse. Siéntese con su hijo a comer aproximadamente a la misma hora todos los días. Esta es también una forma ideal de conectarse con su hijo.

### 6. DEFINA RUTINAS DIARIAS.

Las rutinas pueden ayudar a su hijo a sentirse más seguro. Además, reducen el mal comportamiento y aumentan la independencia del niño. Defina rutinas diarias para levantarse, lavarse, ir al baño, vestirse, comer, ingerir refrigerios, ir a la cama y jugar (de forma activa y pasiva). Algunas veces, es necesario ajustar las rutinas del programa o de la escuela para ayudar a un niño con necesidades especiales. Por ejemplo, algunos niños necesitan más ayuda o más tiempo para ir al baño o para dormir una siesta.

### 7. ASEGÚRESE DE LLEVAR A SU HIJO A LAS REVISIONES DE SALUD Y DE DESARROLLO.

Los niños aprenden mejor cuando se sienten bien, escuchan y ven bien, y se alimentan de manera saludable. Las revisiones de salud y las vacunas ayudan a su hijo a mantenerse sano. Si le preocupa el desarrollo de su hijo o el rendimiento en el programa, también puede consultar al personal del programa.

*Adaptado con autorización del Best Start Resource Centre.*

Visite [cnc.mascanada.ca/cnc/parents](https://cnc.mascanada.ca/cnc/parents) para obtener más información multilingüe para padres



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada