

Consejos Para Ayudar A Su Niño Preescolar A Prosperar

ESFORZARSE POR UNA PATERNIDAD AUTORITARIA: Las investigaciones indican que la paternidad autoritaria caracterizada por una alta capacidad en dar respuesta (demostrando calidez, amor y apoyo) y una alta exigencia (implementando expectativas y límites claros y consistentes), conduce a resultados positivos para los niños.

- Mantener expectativas y reglas claras y justas.
- Fomentar la discusión y las preguntas sobre las razones “por qué”.
- Muestre afecto, calidez y amor (aun cuando su hijo(a) se está haciendo el difícil).

CULTIVE LA AUTONOMÍA: Para los niños en edad preescolar, la autonomía consiste en hacer las cosas por sí mismas y en desarrollar independencia y confianza. La autonomía se asocia con menor ansiedad, incremento en la creatividad, motivación intrínseca, persistencia y autorregulación en los niños.

- Darle a los niños opciones y quehaceres reales (como poner la mesa o ayudar a guardar los comestibles).
- Ofrecerle fundamentos significativos del “por qué” (y no “porque yo lo dije”).
- Proporcionarle un “andamio” primero de ejemplo de la habilidad o tarea, para luego apoyar al niño a practicar y construir experiencia y, finalmente el poder hacer la actividad solo.

ESTABLECER Y HONRAR RUTINAS DE SUEÑOS COHERENTES: Un buen sueño de manera consistente se correlaciona con una mejor salud física y mental, la regulación emocional y el aprendizaje mejorado. Los niños en edad preescolar necesitan 10 a 13 horas de sueño cada día. ¡Las siestas cuentan!

- Evite los medios por lo menos 30 a 60 minutos antes de acostarse. La luz de la pantalla afecta el sueño.
- Empiece a relajarse con actividades calmantes antes de ir a la cama cada noche (como el leer y el tiempo del baño).
- Estimule la actividad física todos los días.

PRESERVAR EL JUEGO LIBRE: El juego libre es cuando los niños no están involucrados con (los medios), y que las actividades son libremente escogidas con motivación interna asociado con el incremento de creatividad y la capacidad de resolver problemas, la empatía, las habilidades de resolver los conflictos, la regulación emocional, y habilidades académicas.

- Proteja el recreo no estructurado.
- Permita que los niños auto dirijan el juego con sus amigos y resuelvan los desafíos sin interferencia del adulto.
- Anímelos a jugar con la imaginación.

LÍMITE LOS MEDIOS/TIEMPO DE PANTALLA: El exceso de tiempo en la pantalla puede interferir con el desarrollo saludable del niño.

- Fije y siga las reglas y los límites establecidos.
- Inspeccionar antes o vea el contenido.
- Evite los medios de comunicación en el dormitorio, durante las comidas y antes de acostarse.
- De ejemplo del uso de medios sanos. Al pasar tiempo con su hijo(a), ponga los teléfonos lejos o con el mensaje de no molestar.

DAR PRIORIDAD AL TIEMPO DE RECREACIÓN, TIEMPO DE DESCANSO Y EN FAMILIA: Únase a otros padres en todo el país que están dando prioridad al tiempo de recreación, tiempo de descanso y en familia; y ampliando la definición del éxito para sus hijos y familias. Adopte los intereses y las fortalezas únicas de su hijo(a) y resista la presión para empujarlos desde temprano a aspectos académicos o sobre cargar su calendario con actividades estructuradas.

Tips To Help Your Preschooler Thrive

STRIVE FOR AUTHORITATIVE PARENTING: Research indicates that authoritative parenting — characterized by both high responsiveness (demonstrating warmth, love, and support) and high demandingness (enforcing clear, consistent expectations and boundaries) — leads to positive outcomes for kids.

- Uphold clear and fair expectations and rules.
- Encourage discussion and questions about reasons “why.”
- Show affection, warmth, and love (even when your child is being his or her most difficult self).

CULTIVATE AUTONOMY: For preschoolers, autonomy is about doing things for themselves, and developing independence and confidence. Autonomy is associated with lower anxiety, increased creativity, intrinsic motivation, persistence, and self-regulation in children.

- Give children choices and real age-appropriate tasks (like setting the table or helping to put away groceries).
- Offer meaningful rationales for “why” (and not “because I said so”).
- Provide “scaffolding”: first model a skill or task, then support the child to practice and build competence, and finally, allow the child to perform the activity by him/herself.

SET AND HONOR CONSISTENT SLEEP ROUTINES: Good, consistent sleep is correlated with better physical and mental health, emotional regulation, and improved learning. Preschool-aged children need 10–13 hours of sleep each day. Naps count!

- Avoid media at least 30–60 minutes before bedtime. Screen light affects sleep.
- Wind down with calming activities before bed each night (like reading and bath time).
- Encourage physical activity every day.

PRESERVE FREE PLAY: Free play — when children are doing (non-media) activities that are freely chosen, self-directed, and internally motivated — is associated with increased creativity and problem-solving skills, empathy, conflict resolution skills, emotional regulation, and academic skills.

- Protect unstructured playtime.
- Let children self-direct playtime with friends and resolve challenges without adult interference.
- Encourage imaginary play.

LIMIT MEDIA/SCREEN TIME: Too much screen time can interfere with healthy child development.

- Set and follow clear ground rules and limits.
- Preview or co-view content.
- Avoid media in the bedroom, during mealtimes, and before bedtime.
- Model healthy media use. When spending time with your child, put phones away or on do not disturb.

PRIORITIZE PDF — PLAYTIME, DOWNTIME, AND FAMILY TIME: Join other parents nationwide who are prioritizing PDF and broadening the definition of success for their children and families. Embrace your child’s unique interests and strengths and resist pressure to push early academics or overschedule structured activities for your child.