

National
Literacy
Trust

Changing life stories

Tiempo juntos

Actividades divertidas
y sencillas para hacer
con tu
peque en casa



Bienvenido/a

Hablar con el bebé o el pequeño/a y compartir libros le da el mejor comienzo en la vida.

Como padre o madre, tienes un papel especial que desempeñar. La buena noticia es que no necesitas ser un experto para ayudar a tu hijo/a a estar listo para aprender.

¿Sabías qué?, ¡los niños aprenden mucho a través de experiencias sencillas y cotidianas contigo!





Consejos estrella

Los consejos estrella de este libro ofrecen excelentes sugerencias para apoyar el aprendizaje de tu hijo/a y prepararle para la escuela.

Ideas para una charlita

Utiliza las ideas de charlas cortas para ayudar a tu hijo/a a construir el lenguaje que necesitará para el colegio.

Prueba esto para empezar. Puedes encontrar más ideas en línea en **small-talk.org.uk**.



Consejo estrella

A tu hijo le encantará que le digas «¡muy bien!» Muchos elogios ayudan a tu hijo a sentirse bien consigo mismo.

Idea para una charlita

Habla con tu hijo siempre que puedas: caminando por la calle, en el autobús, ¡donde sea! Pueden aprender muchas palabras nuevas de ti.

Hablar, jugar, leer

¡La charla es importante!

Turnate con tu hijo/a para charlar y escuchar.

Los niños aprenden haciendo preguntas, hablando de sus ideas, describiendo lo que ven y preguntándose en voz alta.

Cuando converse con tu hijo/a podréis divertirlos juntos. Intenta:

- Hacer preguntas
- Hablar del día a día
- Contar chistes
- Hacer el tonto
- Jugar juegos
- Cantar canciones

¿Sabías que cuanto más hables con tu hijo/a y más palabras te oiga utilizar, mejor le irá en el colegio a los 10 años?



Consejo estrella

Para más ideas, visita wordsforlife.org.uk

Idea para una charlita

Habla con tu hijo/a sobre lo que estás haciendo mientras haces actividades cotidianas, como ordenar la ropa o hacer la cena.

Consejo estrella

Si el juego es animado o ruidoso, ¡ve a un parque cercano!

Sé juguetón

¡Los niños aprenden a dar sentido al mundo a través del juego!

El juego es realmente importante para el desarrollo de los niños. Jugar con otros niños les ayuda a aprender a comunicarse, a turnarse, a compartir y a hacer amigos.

Los niños disfrutan utilizando su imaginación para convertir diferentes objetos en elementos de juego. Puedes darle ropa para disfrazarse como zapatos de adulto, ropa, bolsas o incluso envases vacíos, ¡las cajas grandes son geniales!

Idea para una charlita

¡Únete y métete en el personaje durante el juego imaginario de tu hijo/a! Hazle preguntas desde el personaje o describe lo que estás haciendo. Esto puede dar a tu hijo/a la oportunidad de escuchar nuevas palabras y resolver problemas.



Idea para una charlita

¡Comparte el cuento «Nos vamos de cacería de osos» y luego vete a una cacería imaginaria de osos por tu jardín o parque cercano!

¿Sabías que dejar que tu hijo elija a qué quiere jugar fomenta su independencia y le ayuda a prepararse para el colegio?

Leer las señales

¡Impresiones en todas partes!

Los niños viven en un mundo lleno de impresiones y ven mensajes, imágenes y logotipos por todas partes.

Reconocer su lugar favorito para ir comer o el nombre del supermercado son los primeros pasos para aprender a leer y escribir.

¿Sabías que cuanto más te vea leer, más querrá leer él o ella también?

Consejo estrella

Asegúrate de que tu hijo te ve leyendo cosas que te gustan, como libros, revistas, cómics, manuales, recetas o instrucciones, y cuéntale por qué lo haces.

Idea para una charlita

Cuando salgas con tu hijo, fíjate en las señales, símbolos, logotipos y palabras que te rodean. ¡Anímale a que te lo enseñe y ayúdale a «leer» los que reconozcan!



Comer, dormir, moverse

¡Alimentar el cuerpo en crecimiento de los niños!

Una dieta mixta y variada, con fruta fresca, verduras y lácteos, es importante para que el cuerpo y los huesos crezcan sanos. Cocinar desde cero puede ser más barato que comprar comida preparada. Los alimentos secos o en lata, como la pasta, los tomates y las judías, son buenos alimentos básicos de despensa, más baratos, con los que se pueden hacer muchos platos diferentes.

¿Sabías que muchos supermercados tienen grandes ideas de recetas para comidas que no son demasiado caras? También puedes buscar otras ideas en Internet: goodtoknow.co.uk/food/recipe-collections

Idea para una charlita

Involucra a tu hijo/a mientras cocinas hablándole de lo que estás haciendo.



Consejo estrella

¡Pregunta a tus amigos qué les gusta comer a sus hijos e intercambia recetas!

Consejo estrella

¡Pregunta en el colegio de tu hijo por las opciones de desayunos y almuerzos del club!

Dormir bien

¡Descansa y relájate!

Dormir y descansar lo suficiente es muy importante para los niños, ya que están creciendo y desarrollándose todo el tiempo.

Rutina para ir a dormir

Una rutina para irse a la cama podría ser así:

- 18:45 h: ponerse el pijama, lavarse los dientes, ir al baño.
- 19:15 h: tiempo de silencio con un libro, un cuento o una charla tranquila.
- 19:30: buenas noches y luces apagadas¹

¿Sabías que las canciones tranquilizadoras y las nanas pueden tranquilizar a los niños y favorecer un sueño reparador?



Consejo estrella

Intenta reducir el tiempo mirando la pantalla en teléfonos, televisión u ordenadores en la hora anterior a la hora de acostarse, ya que puede impedir que los niños se duerman.

Para obtener sugerencias para ayudar a su hijo/a a dormir, visite [sleepfoundation.org](https://www.sleepfoundation.org)

Idea para una charlita

En lugar de un libro a la hora de dormir, ¡intenta inventar una historia con tu imaginación!



Muévete

¡Es hora de activarse!

Se recomienda que los niños de hasta cinco años hagan tres horas de actividad física repartidas a lo largo del día². Esto puede incluir caminar, saltar, correr, trepar y mantener el equilibrio. El cuerpo de los niños crece y se desarrolla rápidamente durante esta época. A peques les gusta estar activos y necesitan mantenerse en movimiento para estar sanos y saludables.

Consejo estrella

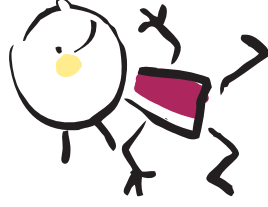
¡Encuentra una actividad física que te guste (tal vez bailar al ritmo de la música o hacer footing) y animalo a participar también!

Idea para una charlita

Pídele a tu hijo/a que te cuente una actividad que haya hecho en la guardería. Pregúntales qué les ha gustado o disgustado y por qué.

Las actividades adecuadas para la mayoría de los niños que pueden caminar por sí mismos incluyen:

- Active play (such as hide and seek or stuck in the mud)
- Correr por ahí
- Saltar en una cama elástica
- Montar en bicicleta
- Bailar
- Nadar
- Jugar a la comba
- Hace gimnasia rítmica³



Qué puedes hacer para apoyar a tu hijo/a

Los estudios demuestran que hay siete cosas que los padres pueden hacer con sus hijos para ayudarles a aprender y conseguir buenos resultados en la vida⁴.

Compartir libros e historias

Mirar juntos los libros es una forma estupenda de aprender desde una edad muy temprana.

Cantar canciones y rimas

Cantar rimas y canciones infantiles es una forma estupenda de ayudar a tu hijo/a a aprender nuevos sonidos y palabras mediante la rima y la repetición.

Jugar juntos

Los niños pequeños aprenden jugando. Jugar juntos ayuda a los niños a desarrollar las habilidades que necesitan para comunicarse y socializar.

Jugar con las letras

Los juegos con las formas y los sonidos de las letras hacen que el aprendizaje sea divertido.

Salir a la calle

Salir a pasear o ir de compras juntos os permitirá a ti y a tu hijo/a experimentar cosas nuevas, como ver, sentir, oler, saborear y oír, además de charlar mucho

Acceso a los libros

Si una biblioteca local está abierta, puede tomar libros prestados gratuitamente y asistir a actividades gratuitas para niños. Las guarderías, los centros infantiles y las escuelas locales pueden facilitar el acceso a libros gratuitos. ¡Solo tienes que pedirlo!

Pintar y dibujar

Hacer marcas y garabatos es el comienzo del aprendizaje de la escritura.

Estas sencillas actividades realmente marcan la diferencia en el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades de escucha, habla, lectura y escritura de tu hijo/a. ¡Podéis divertirlos juntos y prepararlos para el colegio al mismo tiempo!





Compartir historias

No siempre es necesario leer las palabras. Mirar y hablar de los libros ilustrados es una forma estupenda de animar a tu hijo a disfrutar de los cuentos. Si hablas otro idioma en casa, habla de los dibujos y la historia en tu idioma nativo.

Cuando compartes libros podéis divertirlos juntos:

- Habla de la portada del libro y señala el título.
- Deja que tu hijo/a sostenga el libro y pase las páginas.
- Animales a hablar sobre las imágenes.
- Utiliza diferentes voces para los distintos personajes. Añade efectos de sonido, como el chapoteo en los charcos, el pitido de las bocinas de los coches o los sonidos de los animales.
- Una vez terminada la historia, puedes preguntarles si les ha gustado y si tienen un personaje favorito.

¿Sabías que los niños a los que sus padres les leen con regularidad a los cinco años obtuvieron mejores resultados en las pruebas de matemáticas, vocabulario y ortografía a los 16 años que los que no recibieron esta ayuda?⁵

¿Sabías que los niños suelen tener un cuento favorito que quieren escuchar una y otra vez? Esto les ayuda a aprender el orden de las palabras y a relacionar la palabra escrita con la historia, ¡que son los primeros pasos para aprender a leer!

Idea para una charlita

Habla con tu hijo/a de lo que hacías de pequeño. Involucra a toda la familia: ¡los abuelos pueden tener historias que compartir de cuando crecían!

Consejo estrella

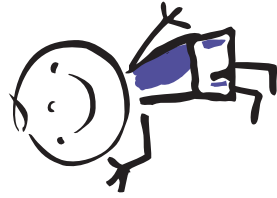
Hagan juntos una guarida (un paño sobre una mesa), con espacio para que ambos compartan. Puedes hacer que tu guarida forme parte de la historia: puede ser la cueva de un monstruo, un cohete o la torre de una princesa.

Cantar canciones y rimas

Las canciones y rimas desarrollan el lenguaje, el vocabulario, el movimiento y la coordinación de los niños si incluyen acciones. Muchos también ayudan a aprender a contar.

No te preocupes si tu voz está oxidada o desafinada, no importa y cuanto más cantes con tu hijo, más confianza adquirirás.

Si no conoces la melodía, puedes pedir prestados CDs de rimas en la biblioteca o buscarlas en YouTube. Siempre podéis inventar vuestras propias canciones, o simplemente cantar juntos en la radio.



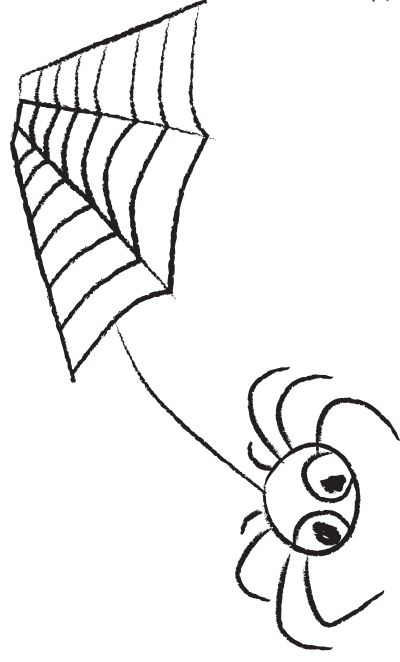
¿Sabías que las canciones y las rimas pueden ayudar a tu hijo/a a conocer el mundo? ¡Puedes hacer ruidos de animales con El pollito pío y contar los elefantes con 1, 2, 3, 4, 5 Un elefante se balanceaba!



La araña chiquitita

Representa la letra de la canción mientras la cantas, o hazed juntos vuestra propia araña y tubo utilizando cosas como botes de yogur, lana y tubos de papel de cocina. Puedes encontrar un vídeo de la canción con acciones en YouTube: [youtube.com/watch?v=m7f1W0xElak](https://www.youtube.com/watch?v=m7f1W0xElak).

*La araña chiquitita trepó por el balcón
Vino la lluvia y al suelo la tiró
El sol salió y el agua se seco
Y la araña chiquitita de nuevo trepó.*



Consejo estrella

Si conoces alguna canción o rima en otro idioma, cántala también con tu hijo/a.

Jugar juntos

Aprender a compartir, a turnarse, a comunicarse, a sentirse cómodo y a hacerse amigo de los demás son habilidades que duran toda la vida, pero que requieren cierto tiempo de aprendizaje. Puedes ayudar a tu hijo/a a practicar el aprendizaje de estas importantes habilidades jugando juntos, o quedando para jugar con amigos o familiares, ya sea en persona o a través de FaceTime o WhatsApp.

Consejo estrella

¡Todos los niños son diferentes! Algunos son más animados y tienen más confianza en sí mismos que otros; no compares y no te preocupes: tú eres quien mejor conoce a tu hijo/a, así que dale el apoyo y el ánimo que necesita.

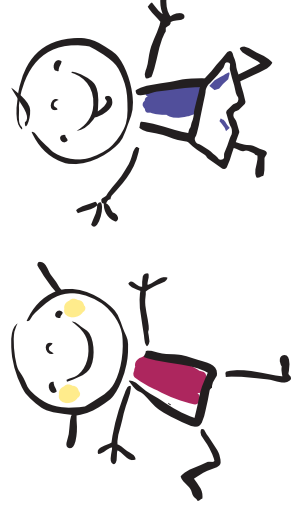


¿Sabías que aprender a jugar con otros es importante para el desarrollo personal, social y emocional de los niños? También les ayuda a aprender que otras personas tienen sentimientos e ideas diferentes a las suyas.



Los niños juegan de muchas maneras diferentes:

- Jugar por su cuenta
- Ver jugar a otros niños
- Jugar al lado de otros; hacer la misma actividad pero no participar juntos
- Interesarse más por lo que juegan los demás y empezar a charlar juntos
- Jugar juntos, normalmente en un grupo pequeño



Consejo estrella

Animar y tranquilizar a tu hijo para que coja confianza cuando empiece a hacer sus propios amigos.

Jugar con las letras y los números

Hay todo tipo de juegos con las letras y los números, desde su forma y sonido hasta el aprendizaje de nuevas palabras que comparten la misma primera letra. Puedes buscar números que tu hijo reconozca, como el número de la puerta de tu casa o su edad, y ver si puedes encontrar estos números en los autobuses, las tiendas o las señales de tráfico. ¡Recuerda que las letras y los números están en todas partes!

Consejo estrella

Cuenta en voz alta con su hijo: averigüe cuántos pasos hay que dar para llegar a la puerta de casa o el número de farolas que se cruzan al ir al parque

Idea para una charlita

Habla de las cartas que puedes encontrar en el correo basura y en las revistas viejas. Recorta algunas de las letras y haz un collage. Mira si puedes encontrar la primera letra del nombre de tu hijo/a. Si aún no pueden reconocer la letra, dibújadla juntos y a ver si pueden detectarla cuando estén fuera de casa.



«Me voy al parque»

Juega a decir por turnos lo que te llevarías de excursión al parque. La regla es que solo se pueden coger cosas con sonido «m» (por ejemplo, «Voy al parque y me voy a llevar una mochila/manzana»). Puedes divertirme más cambiando el lugar al que vas (por ejemplo, a la playa, donde sólo puedes llevar cosas que empiecen por «b»). ¿Puedes recordar todo lo que vas a coger?

Letras de plastilina o arcilla

Intentad hacer juntos las formas de las letras con arcilla, o haced vuestra propia plastilina.

Mezcla:

- dos tazas de harina común
- ½ taza de agua fría
- tres cucharadas de aceite vegetal
- una cucharada de zumo de limón (opcional)
- cualquier colorante alimentario o purpurina que quieras.



Idea para una charlita

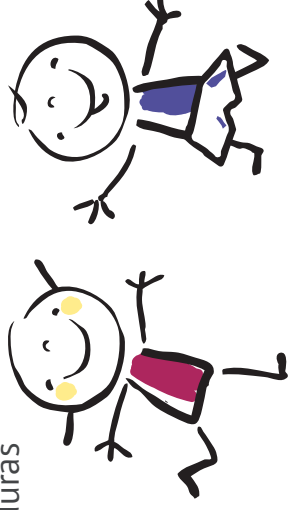
Para fomentar la lectura temprana de tu hijo/a, utiliza los sonidos de las letras en lugar de los nombres de las letras del alfabeto. Utilizar los sonidos de las letras cuando juguéis juntos a juegos como «Me voy al parque» o «Yo espío», les ayudará a pronunciar las palabras mientras aprenden a leer.

Salir a la calle

El mundo está lleno de palabras e imágenes emocionantes y de cosas que hacer, sentir y explorar, desde paquetes de cereales y señales de tráfico hasta charcos que salpican y hojas caídas.

Anime a tu hijo/a a explorar el mundo que le rodea.

- Salir a pasear y hablar de las letras, palabras y números que aparecen en las señales de la calle y en los escaparates
- Cuando compres alimentos, compara los tamaños, colores y olores de las frutas y verduras



¿Sabías que salir a pasear ayuda a tu hijo/a a aprender. Camina a su ritmo, charle e intérsate por las cosas que le llaman la atención y por las que pregunta.



Cómo hacer y utilizar un llavero de tarjeta

Lo que necesitas

- Lápiz y papel para la lista de la compra
- Fotos de frutas y verduras
- Tijeras para niños
- Perforadora
- Cuerda o cinta para ensartar los cuadros

Lo que tienes que hacer

Busca una receta y hazed juntos una lista de la compra recortando las fotos de los ingredientes de folletos y revistas.

Haz un llavero haciendo un agujero en una de las esquinas de cada foto y atándolas con una cuerda.

Deja que tu hijo/a utilice el llavero cuando vaya de compras. Le ayudará a encontrar la comida utilizando las imágenes. Hablad juntos de lo que veis y contad juntos cuántos necesitáis.

Consejo estrella

Los llaveros de tarjetas con dibujos son una forma estupenda de jugar con tu hijo. Prueba a hacer un llavero con imágenes que puedas ver cuando salgas a la calle.

Idea para una charlita

Cuando salgas con tu hijo/a, escucha los sonidos que puedas oír, como los ruidos del tráfico, las sirenas, la música, los ladridos de los perros, el canto de los pájaros y los aviones. Habla de lo que oyes. Intenta copiar los sonidos: ¿puedes hacer el mismo ruido?



Acceso a los libros

Es posible que el colegio, biblioteca, centro infantil o guardería local le facilite el acceso a libros infantiles gratuitos. ¡Llama y pregunta!

Si tu biblioteca está abierta, puedes tomar libros prestados de forma gratuita!

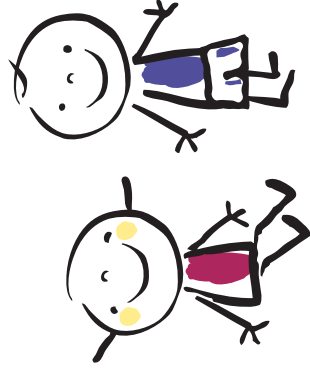
¿Sabías que cuantos más libros infantiles tengas en casa, más probabilidades tendrá tu hijo/a de ir bien cuando empiece a ir al colegio? No es necesario que sean libros propios; de hecho, cuantos más libros tomes prestados, mejor⁶.

Consejo estrella

Ten a mano los libros de la biblioteca de tu hijo/a para que pueda elegir mirar uno cuando quiera. ¿O por qué no guardar los libros de tu hijo/a con sus juguetes? ¡A los peluches y muñecos también les gusta leer!

Idea para una charlita

Las revistas también son buenas para compartir. Habla de los diferentes dibujos y pregúntale a tu hijo/a cuál es el que más le gusta.



Encontrar un libro adecuado

Es mucho más probable que tu hijo/a quiera compartir un libro si lo ha elegido él mismo. Aquí tienes algunas formas de ayudarles a elegir un libro que les guste:

- **Mira la portada**
¿Puede ver algún libro sobre cosas que le gusten?
- **¡Sumérgete!**
Echa un vistazo al interior. ¿Le gustan las fotos?
- **¿Tiene personajes que le gusten?**
¿Le gustan los monstruos, los peluches, los extraterrestres o los trenes?
- **¿Puede alguno de vosotros hacer ruidos que coincidan con las imágenes?**
Ruidos de animales, de coches, de trenes o de cohetes.
- **¿Es una historia con acciones?**
¿Le gusta participar en este tipo de historias?
- **¿Hay alguna sorpresa?**
¿Le gustan los libros con imágenes emergentes o con pestañas para girar? ¿Puedes encontrar el personaje oculto?

Diviértete pintando y dibujando

La pintura y el dibujo ayudan a tu hijo/a a desarrollar su concentración, su creatividad y las habilidades que necesitará para escribir.

Utiliza diferentes materiales para hacer marcas: ceras gruesas, lápices, espuma de afeitar y pintura. Es divertido utilizar agua y un pincel en los adoquines del jardín.

Consejo estrella

Con creatividad. Anima a tu hijo/a a hacer marcas, dibujar y pegar dibujos hechos con diferentes tipos de objetos como plumas, conchas o ramitas.

Recorta sus fotos favoritas de las revistas y haz collages.



Cómo hacer tu propio libro de recuerdos

Lo que necesitas

- Un álbum de recortes
- Bolígrafos, ceras y lápices
- Fotografías
- Revistas y catálogos
- Tijeras para niños
- Pegamento

Lo que tienes que hacer

- Ayuda a tu hijo/a a decorar la portada de su libro de recuerdos. Escribid juntos su nombre.
- Añade palabras o dibujos sobre sus cosas favoritas, como comida, lugares o juguetes, o fotos de tu familia o mascotas.
- Recoge los billetes de autobús y otros cuando estés fuera y deja que tu hijo/a los pegue dentro.
- Intenta que tu hijo/a utilice purpurina, pintura, pegatinas o cualquier otra cosa para que su libro de recuerdos sea divertido y colorido.

Idea para una charlita

Habla de los garabatos de tu hijo/a y pregúntale qué ha dibujado. Elige formas e imágenes que sean reconocibles y dibuja algunas tú.



Preparándose para el colegio

Puedes preparar a tu hijo/a para la escuela:

- Jugar a juegos que impliquen tomar turnos y compartir
- Ayudarles a pedir lo que necesitan, si tienen hambre, sed o cansancio.
- Enseñarles a vestirse, alimentarse y usar el baño por sí mismos.

Empezar el colegio puede ser una experiencia positiva para todos

- Como padres, vosotros sois el primer maestro de vuestro hijo/a.
- Infórmate sobre el colegio para entender lo que sucederá cuando tu hijo/a comience.
- Estate dispuesto/a a una visita del profesor a casa antes de empezar el colegio si se ofrece.
- Mira el sitio web del colegio.

Asegúrate de saber qué hacer el primer día: dónde ir por la mañana y dónde recoger a tu hijo/a.



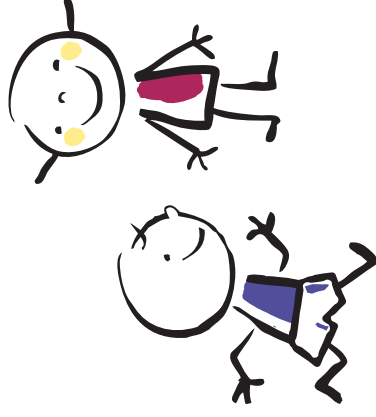
¿Sabías que cuanto más familiarizados estén los niños con su nuevo colegio o guardería, más rápido se adaptarán?

Leer libros sobre empezar el colegio

Hay muchos libros diferentes que puedes compartir sobre el colegio. Esto puede ayudar a tu hijo/a a sentirse preparado para empezar o volver al colegio.

A continuación se enumeran algunos libros:

- *Starting School* por Janet y Allen Ahlberg
- *Topsy and Tim Start School* por Jean y Gareth Adamson
- *Going to School por Anna Civardi* y Stephen Cartwright
- *Harry and the Dinosaurs Go To School* por Ian Whybrow
- *Come to School Too, Blue Kangaroo!* Por Emma Chichester Clark
- *I Am Too Absolutely Small For School* por Lauren Child



Practicar nuevas rutinas

Practicar la rutina matutina, que incluye levantarse y vestirse, y desayunar «a tiempo para el colegio». Asegúrate de que tu hijo/a duerma lo suficiente y está preparado para el primer día de colegio.



Consejo estrella

Al final del día, ¡saluda a tu hijo/a con una sonrisa y no con un móvil!

Idea para una charlita

Comparte uno de los libros de la lista. Habla de cómo se siente tu hijo/a al empezar la escuela.



T: 020 7587 1842

E: contact@literacytrust.org.uk

W: literacytrust.org.uk



Encuétranos en Facebook: [facebook.com/nationalliteracytrust](https://www.facebook.com/nationalliteracytrust)



Síguenos en Twitter: [@Literacy_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)



Síguenos en Instagram: [@Literacy_Trust](https://www.instagram.com/Literacy_Trust)



Suscríbete a nuestro boletín electrónico gratuito: literacytrust.org.uk/newsletter

El National Literacy Trust es una organización benéfica registrada con el núm. 1116260 y una compañía limitada por garantía no. 5836486 registrada en Inglaterra y Gales y una organización benéfica registrada en Escocia no. SC042944. Dirección registrada: 68 South Lambeth Road, Londres SW8 1RL.

Patrón: S.A.R. la Duquesa de Cornwallles

© National Literacy Trust 2020. Este recurso de «Todos listos para la escuela» está autorizado bajo la Licencia de Gobierno Abierto 3.0.

Referencias:

1. <https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep>
2. <https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines>
3. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/>
4. Educación preescolar, primaria y secundaria eficaz (EPPSE). Kathy Sylva y otros
5. Desigualdades sociales en las puntuaciones cognitivas a los 16 años: El papel de la lectura. Alice Sullivan, Matt Brown, 20136.
6. Perspectivas de los padres: Children's use of technology in the Early Years, Dr Susie Formby, National Literacy Trust, 2014