



## SABÍA QUE...

Los niños en edad preescolar están comenzando a dominar su mundo; una relación amorosa y enriquecedora los ayuda a recorrer el camino.



## PASAR TIEMPO CON PAPÁ AFECTA POSITIVAMENTE SU CRECIMIENTO Y DESARROLLO.

- Les gusta aprender números y letras, hacer manualidades, montar en triciclo y jugar.
- Leerles es bueno para el desarrollo del lenguaje y los ayuda a desempeñarse mejor en la escuela.

## LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR PUEDEN SER COLABORADORES Y TAMBIÉN REBELDES

- Fijar expectativas claras y ser consistentes los ayuda a ejercer el autocontrol.
- Estudios demuestran que la disciplina física puede conducir a un comportamiento más agresivo y asocial en los niños.
- Crear un entorno cariñoso puede ayudar a evitar consecuencias emocionales negativas.



### A los tres años,

ya controlan en gran medida sus funciones corporales y tienen algunas habilidades de cuidado personal.



### A los cuatro años,

su cerebro ha crecido hasta por lo menos el 90% de su tamaño adulto.



### A los cinco años,

los períodos de atención aumentan y normalmente pueden responder a solicitudes como “Usa voz baja, por favor”.

## REFERENCIAS

- Instituto de Desarrollo Infantil <https://bit.ly/2mKtAeN>
- First5LA <https://www.first5la.org/parenting/fathers/>
- Perry, Bruce (2000). Maltreated Children; Experience, Brain Development, and the Next Generation (Niños maltratados: experiencia, desarrollo cerebral y la próxima generación). Nueva York, NY: W.W. Norton and Company.
- Pruett, Kyle (2000). Fatherneed: Why Father Care is as Essential as Mother Care (Necesidades paternas: Por qué el cuidado paterno es tan importante como el materno). Nueva York: The Free Press.

## QUÉ PUEDE HACER

Ayude a su niño a abrirse paso por el mundo: fije expectativas claras, elógielos, alíentelos, haga cosas con ellos, abrácelos.

### ANÍMELOS A HACER ALGUNAS COSAS POR SÍ MISMOS.



- Hacer su propio sándwich de mantequilla de maní y mermelada.
- Ponerse los zapatos.

### HAGA COSAS CON ELLOS.



- Juegue juegos sencillos como ¡Pesca! o damas; enséñeles a lanzar una pelota.
- Cuente chistes tontos y acertijos. Visite <https://www.fatherhood.gov/dad-jokes>.
- Jueguen a ser los personajes de su historia favorita.
- Llévelos con usted a la tienda o a hacer otras diligencias.
- Permita que lo ayuden con tareas simples en la casa.

### DEJE QUE TOMEN ALGUNAS DECISIONES, PERO DELES 2 O 3 OPCIONES QUE USTED ELIJA.



- “¿Te gustaría usar tus medias azules o las blancas?”
- “¿Cuál de estos tres libros quieres leer esta noche?”

### DÉ UN BUEN EJEMPLO.



- Sea paciente. Intente no reaccionar con rabia o frustración.
- Siempre trate a la madre de su hijo con respeto.
- No le grite a un conductor que se cruce en su camino.
- Evite beber o fumar en exceso.
- ¡Limite el tiempo que pasa revisando su teléfono inteligente!

#### RECURSOS DEL NRFC

- Padres saludables, familias saludables: ideas de estilo de vida para mantenerse saludables (en inglés) <https://bit.ly/2riAOLI>
- Consejos del NRFC para papás: los beneficios de leerles a sus hijos (en inglés) <https://bit.ly/2Lo4dcV>

#### OTROS RECURSOS

- Criar a su hijo en edad escolar: la guía de un padre para los años maravillosos (3 a 9), Armin Brott (en inglés) <https://bit.ly/2Wq14kl>
- Tiempo de pantalla versus lectura: cómo afectan el cerebro de su hijo, Robert Myers, PhD. (en inglés) <https://bit.ly/2LJ5RKc>

