

TOP

Tips on parenting



Consejos Sobre La Paternidad

Ayudando a los Lactantes y Niños en la Primera Infancia a Reducir el Estrés

por Dra. Patricia Scully

EN ESTE NUMERO:

1

Ayudando a los Lactantes y Niños en la Primera Infancia a Reducir el Estrés

4

Diez maneras de ayudar a su hijo a desarrollar el sentido de los números

6

Rincón de la Ciencia Tras el rastro de Lewis y Clark - Parte 1



TOP está publicado y producido por:
The Emma Eccles Jones Center
for Early Childhood Education en

Utah State
UNIVERSITY.

Como madre de dos niños pequeños, he aprendido directamente que aún los más pequeños miembros de una familia experimentan estrés. Los cambios en el desarrollo que suceden durante el período de lactancia y los años de la primera infancia pueden ser especialmente un reto para los niños pequeños que buscan su independencia y aún necesitan la protección de sus padres. Cuando la vida familiar se convierte en una vida agitada, los niños pequeños perciben las tensiones que existen en casa. Mientras los padres se apresuran para ir al trabajo, y tratan de balancear las responsabilidades de su trabajo y su familia, algunos niños pequeños encuentran esto estresante, despertarlos antes de su hora, alimentarlos de prisa, transportarlos a otro lugar para que los cuiden. Otros niños tienen un temperamento muy fuerte y puede ser difícil de mantenerlos en calma incluso en un hogar tranquilo.

Aunque usted no pueda hacer mucho por cambiar las circunstancias de su vida tan ocupada, o alterar los estados del desarrollo normal de su hijo o su temperamento natural, usted puede ayudar a sus hijos a ser más pacíficos. Creando un ambiente confortable, predecible, teniendo suficiente tiempo para los cambios, ofreciéndoles actividades sensoriales, juegos vigorosos en el interior y al aire libre, y momentos de quietud, usted puede promover el relajamiento en los niños más pequeños.

Un ambiente confortable contribuye a la relajación de niños y adultos. Los espacios donde ustedes pasan el tiempo juntos deben de ser suaves y atractivo. Cojines, colchones, espacios cuadrados alfombrados, mesas cubiertas con tela le añaden suavidad y absorben el sonido. Lugares confortables para que se siente como sillas mecedoras, sillas mullidas, animan al contacto físico con su pequeño. El mobiliario debe ser adaptado para crear áreas donde su bebé pueda estar algunas veces en un espacio pequeño, privado pero que usted pueda verlo. Los espejos e ilustraciones interesantes (cubiertos con plástico para su fácil limpieza) al nivel de los ojos del niño, le dan interés. Tocar suavemente música relajante, sonidos de la naturaleza, música tranquila también ayuda a tener un ambiente de paz.

El tiempo de transición puede ser especialmente estresante para los niños. Los padres deben permitirse suficiente tiempo para no entrar en prisas. Hablar tranquilamente, moverse lentamente aún cuando esté de prisa, ayuda a sus niños a sentirse más seguros y promueve una transición menos agitada. Su propia tranquilidad es una de las mejores maneras en las que usted puede ayudar a sus hijos pequeños a estar relajados. Es también de mucha ayuda para los padres informarles amablemente a sus hijos lo que va a pasar en

“ Aunque usted no pueda hacer mucho por cambiar las circunstancias de su vida tan ocupada, o alterar los estados del desarrollo normal de su hijo o su temperamento natural, usted puede ayudar a sus hijos a ser más pacíficos. ”

Ayudando a los Lactantes y Niños en la Primera Infancia a Reducir el Estrés

...continúa de la página 1



seguida cuando se hacen cambios. Un niño es sorprendido inesperadamente puede reaccionar con alarma, mientras que uno que sabe lo que va a pasar puede permanecer en calma.

Actividades Sensoriales pueden proporcionar un foco para la atención del niño y también pueden ayudarlo a sentirse más sereno. Por ejemplo su niño puede jugar de muchos modos con una tina pequeña llena de agua colocada sobre un mantel de plástico sobre el piso para protegerlo si se derrama. Añadir color vegetal, espuma de jabón, ropa de muñecas y ofrecerle una variedad de contenedores como embudos, tamices ofrece a sus hijos divertidas maneras de disfrutar el agua. Llenar la tina con arroz y permitir que su hijo llene y vacíe pequeños contenedores, es otra actividad que les calma. Carabatear con un crayon grueso o un marcador en un papel grande adherido con una cinta al piso, pintar con los dedos, manipular masa (hacerla salada, hace que no la coman) son actividades sensoriales que son relajantes para los niños de la primera infancia.

Juegos al aire libre, en áreas que provean una variedad de experiencias es otra forma de quitar la tensión a los niños en la primera infancia. Superficies diferentes como madera, pasto, arena, plástico, ofrecen oportunidades únicas para jugar. Pequeñas colinas para escalar y rodarse, así como estructuras para juegos diseñadas para los niños más pequeños añaden retos e interés. Los niños de la primera infancia necesitan tiempo y lugares seguros para caminar, correr, trepar, brincar y gritar. Los bebés también disfrutan los lugares al aire libre y se benefician con el aire fresco y con un cambio de escenario así como también nuevas texturas para gatear y caminar sobre ellas. Aún en días fríos, deben proveerse breves periodos de juegos al aire libre. En realidad no hay sustituto para quitar el estrés como el ambiente al aire libre.

Deben proveerse también **juegos activos** en interiores. Espacios para jugar golf hechos en largas piezas de unicel, movimientos con música grabada y escalar y gatear a través de una pista de obstáculos con cojines y sillas, animan a un juego vigoroso. Jugar con ellos al caballito y dejar que monten sobre usted, jugar a las escondidas con una manta o una cobija y tomarse de las manos y hacer una ronda, son otros de los juegos que disfrutan los niños de la primera infancia. Retos físicos y oportunidades para moverse con seguridad, dan a los niños una magnífica oportunidad para liberar energía y estrés.

Los niños muy pequeños también necesitan **jugar tranquilamente**. Una de las mejores actividades tranquilas que los padres pueden hacer con sus hijos es compartir un libro. Empezando alrededor de los cuatro meses de edad, los bebés disfrutan sentarse en el regazo de sus padres y ver libros con ilustraciones grandes, apegadas a la realidad de las cosas que les rodean. Estas experiencias de lectura tempranas, ayudarán a los niños a aprender y a asociar a los libros con un contacto físico reconfortable con sus padres. Libros de tela, de cartón y otros libros gruesos, le darán un rato de tranquilidad y experiencias de lenguaje

mientras el bebé se sienta junto al padre, señalando y hablando sobre las ilustraciones.

El prepararse para ir a dormir debe seguir a un periodo de juegos tranquilos. Bostezar, estirarse y mencionar lo cansado que se siente, va a sentar un precedente, ¡se empieza a atraer el sueño! Una rutina eficaz, predecible antes de ir a dormir que incluya una historia tranquila y un arrullo, puede ayudar a la mayoría de los niños en la primera infancia a relajarse fácilmente. Leer un libro tranquilo como “Buenas Noches Luna” fomenta el sueño. A los niños que les cuesta trabajo dormirse, podrían disfrutar teniendo alguna plática tranquila y darles palmaditas en la espalda. Frotar ligeramente las sienes de su niño o colocar sus manos suavemente en la parte baja de su espalda y el cuello puede ser relajante. Una música tranquila y con un volumen bajo también ayuda a la relajación y lo induce a dormir. Una frazada “especial” o juguetes de felpa ayudan al niño a sentirse suficientemente seguro para descansar.

Cuando su lactante o niño pequeño se estrese, una reacción calmada puede ayudarlo a recuperar la calma. Con los niños muy pequeños usted puede aprender a reconocer las claves, así usted puede ofrecerle apoyo o cambiar el ambiente o la actividad antes que su hijo pierda el control. Algunas veces tomando a su hijo y colocándolo sobre su pecho mientras usted respira profundamente y lo mece, puede ayudar a sanar la dificultad. Hablando suavemente y frotando los hombros de su niño o los brazos, puede también devolverle la tranquilidad a su hijo cuando esté estresado

Para ayudar a su hijo a relajarse, también se necesita que usted se relaje. Recuerde: **Solamente un adulto relajado puede ayudar a un niño a relajarse**. Los padres de niños pequeños, a menudo ponen al último sus propias necesidades pero hablar unos pocos minutos consigo mismos diariamente es crucial para su propio bienestar. Teniendo un poco de tiempo para renovarse usted mismo, tendrá más energía y entusiasmo para ofrecer a sus hijos. Al relajarse usted mismo y ayudar a que sus hijos se relajen, les dará un ambiente más armonioso y un ejemplo sano de maneras para enfrentarse al estrés. También hará usted una contribución duradera a la salud y la felicidad de sus hijos pequeños ¿puede haber algo más importante?



~Dra. Pat Scully es profesor asistente de educación para la niñez temprana en la Universidad del Maryland del Condado de Baltimore. Ella es madre de dos preescolares.



Rincón de preguntas



Estamos teniendo dificultades con nuestra hija de dos años por la noche a la hora de ir a dormir, algunas veces ella permanece despierta hasta las 2 a.m.! ¿Tiene usted alguna sugerencia?

~Dora en Utah

Si usted hiciera una encuesta sobre el número de padres que estuvieron despiertos hasta tarde anoche, se sorprendería. No estaban despiertos a causa de asuntos personales o profesionales. En vez de eso, estuvieron muy ocupados tratando de llevar a su hijo a la cama.

¿Qué causa estos traumas y dramas a la hora de ir a la cama? En muchos casos los problemas a la hora de ir a la cama son síntomas de "ansiedad por la separación" lo que es normal el proceso de desarrollo de los niños pequeños. La hora de ir a la cama es un momento de separación y algunos niños harán cualquiera cosa que puedan para retrasar la separación, incluyendo pedir otro vaso con agua, sus preocupaciones de que haya un monstruo en la caja de los juguetes, pedir otro abrazo, suplicar que le encuentre su osito de felpa, etc.

¿Cómo pueden los padres hacer más fáciles estos problemas a la hora de ir a la cama? Para ayudar a minimizar los dramas a la hora de irse a la cama, un padre debe desarrollar una rutina consistente con los niños. Muchos padres hacen una lista de lo que se necesita a la hora de ir a la cama, esta lista puede incluir los siguientes pasos:

- hora de recoger los juguetes,
- baño,
- pijama,
- un bocadillo sano,
- lavado de dientes,
- un cuento a la hora de dormir,
- el momento de arroparlos y darles un abrazo.

Los padres deben hablar con sus hijos sobre esta lista y dejar que el niño cheque la lista para ver lo que sigue. Percátese que este grupo de rutinas, incluyen plena calidad en el tiempo que se dedique así el niño tiene tiempo para hacer la transición de estar jugando muy ocupado a la tranquilidad al ir a dormir.

¿Qué pasa si su niño aún sigue fuera de la cama? Si se levanta de la cama, amable y firmemente tómelo la mano y regréselo a la cama. Permanecer amables y tranquilos mientras se hace esto resulta muy difícil para la mayoría de los padres. Esto quiere decir que usted guarde una actitud amigable (ni letanías ni regaños) mientras firmemente los regresan a la cama, por ejemplo "ahora es tiempo de ir a la cama, nos veremos mañana temprano". Cuando los padres son consistentes, amables y firmes, esto toma regularmente de tres a cinco días para que los niños entiendan que esa es su rutina.

Muchas veces leer cubrís de historias acerca de los dramas de ir a la cama, puede ser parte de la solución. Los siguientes libros son excelente ejemplos de niños que tienen dificultades al irse a

la cama. Estas historias, invitan a conversar sobre las preocupaciones a la hora de irse a la cama y permite a los padres y a los hijos resolver el problema de su propia situación de manera conjunta. Nuestro favorito es "¿Cómo los Dinosaurios Dicen Buenas Noches?"

RITUALES Y RUTINAS PARA LA HORA DE IRSE A LA CAMA

The Going to Bed Book (El libro de la Hora de Irse a la Cama) por Sandra Boynton, Little Simon, New York 1982.

Un simpático libro de cabecera con ritmo y rima donde todos los animales se preparan para ir a la cama.

Kiss Good Night (El beso de las Buenas Noches) por Amy Hest, Scholastic, New York, 2002.

Un pequeño oso y su mamá se preparan para ir a la cama.

Terminan su rutina con la mejor parte, no solo con un beso de las buenas noches sino dos.

How Do Dinosaurs Say Good Night? (¿Cómo los Dinosaurios Dicen Buenas Noches?) por Jane Polen y Mark Teague, Scholastic, New York, 2002.

¿Su hijo se enoja y gruñe a la hora de ir a la cama? Los padres en este libro tienen que llevar a sus pequeños "dinosaurios" a la cama.

Time for Bed Elmo! (¡Elmo, es hora de ir a la cama!) por Sarah Albee, Random House, New York, 2000.

Vengan con Elmo a ver como hace toda su rutina para irse a la cama.

MIEDO A LA OSCURIDAD

Afraid of the Dark (Miedo a la Oscuridad) por Tera Runnells, Piggy Toes Press, California, 2002.

¿Qué son esas sombras que me dan miedo en la oscuridad?

¿Es un monstruo, una araña, o un gnomo? Encuéntrelo usted cuando lea cada página de este gran libro de cabecera con los ojos muy abiertos.

Sams's Scary Night (La Noche de Miedo de Sam) por Steve Cox y Don Klotz, Readers Digest Children's Books, New York, 2001.

Un libro en tercera dimensión que ayuda a Sam a descubrir lo que realmente proyecta esas sombras que lo mantienen despierto. Disfruten adivinando juntos lo que produce esas sombras que les dan miedo.

~Dra. Billie Enz, Director Asociado de la División de Currículo e Instrucción del Colegio de Educación de la Universidad Estatal de Arizona.

~Dawn Foley Profesor Asociado, Departamento de Educación en la Universidad Estatal de Arizona - Campus Este.

El Rincón de Preguntas presenta cuestiones planteadas por padres a expertos en educación infantil, que ofrecen sus respuestas brevemente en este boletín. Si tiene preguntas para las que quisiera una respuesta por favor envíe un e mail a eejcenter@coe.usu.edu envíelas por correo a EEJ Center for Early Childhood Education • Utah State University • 6515 Old Main Hill • Logan UT 84322-6515.

Diez Maneras de Ayudar a Su Hijo Pequeño a Desarrollar el Sentido de los Números

por Dra. Julie Ivey y Dra. Kay Reinke

El sentido de los números es la habilidad de entender y utilizar los números y su relación matemática con nuestro mundo. Si su hijo tiene un buen sentido de los números será capaz de aprender los conceptos matemáticos en su salón de clase. Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para incrementar el sentido de los números en sus hijos, pero aquí hay algunas de las más importantes.

1. **Contar.** Contar es una actividad esencial y es la base para las futuras matemáticas. Utilice cada oportunidad que se presente para contar objetos y personas. Anime a su hijo a contar con usted. Si se resiste, no lo obligue. Los niños adoran contar, así que muy pronto se unirá su hijo a esta actividad. Pueden contar juguetes, dinero, objetos que se pongan en el carrito en la tienda, signos en la carretera, pasos de un cuarto a otro, galletas en un plato.
2. **Estimar.** Las habilidades para estimar son importantes para un buen sentido de los números. Esta actividad permitirá al estudiante a determinar si las respuestas están o no correctas cuando esté trabajando con problemas. Junto con su hijo, calcule el número de dulces en paquete, el número de plátanos en una bolsa, el número de autos en un estacionamiento, el número de libros en un anaquel.
3. **Examinar secuencias.** Las secuencias están presentes en todos lados y el entendimiento de ellos nos dan las bases para aprender más tarde álgebra en la escuela. Arregle monedas en secuencias así como dos monedas de diez, tres de a cinco y un centavo. Luego anime a su hijo a repetir la secuencia. Utilice pequeñas bolsas de dulces como M&M divida los dulces y haga diseños que alternen los colores. Su hijo puede clasificar botones de acuerdo a su color, tamaño o textura.
4. **Comparar.** Los conceptos de mayor o menor están relacionados con contar. Compare el número de personas cenando y el número de sillas o el número de tenedores y cucharas. Deje que su niño decida si hay suficientes columpios para cada niño de la escuela. Aunque el niño pueda contar la habilidad de reconocer un plato para una persona es diferente habilidad.
5. **Cuestionar.** El preguntarse por qué las cosas son como las vemos, es el fundamento de la exploración en matemáticas y en ciencia. ¿Por qué la luna se ve tan pequeña aunque es muy grande? ¿Cómo puedo saber qué tanta agua debo utilizar para regar las plantas? ¿Cómo saben los científicos sobre el interior de la tierra? Si los niños ven a sus padres encontrar las respuestas a las preguntas, ellos

aprenderán con el ejemplo de cuestionarse y buscar respuestas.

6. **Proveer juguetes apropiados.** Los juguetes que provean y refuercen el aprendizaje no son necesariamente los más caros, ni tampoco aquellos que compramos en las tiendas. Los mejores juguetes son aquellos que animan a los niños a explorar, hacer preguntas y crear. Ejemplos de esta clase de juguetes son pinturas, bloques, palos de paletas, frijoles secos, limpia pipas. Otro ejemplo es el uso de pegantitas (etiquetas, stickers) acomodadas en hileras para facilitar el proceso de conteo. El padre le puede pedir a su hijo "Pon cinco stickers de ositos de felpa en cada hilera" o "¿Cuántos bloques rojos hay ahí?"
7. **Leer todos los días.** El aprendizaje de la lectura afecta el aprendizaje en todas las áreas. Los niños que son lectores, pueden hacer descubrimientos por sí mismos. Además los niños que ven que a sus padres les gusta la lectura se convierten en mejores lectores. Lea todo tipo de libros, ambos ficción y no ficción. Ayude a su pequeño oyente a reconocer la diferencia entre los dos. Busque libros que tengan que ver con los números o libros que puedan llevarlo a una discusión sobre secuencias o a contar. Algunos ejemplos de este tipo de libros son:
 - Burns, M. (1994). *The Greedy Triangle (El Triángulo Codicioso)*. New Cork: Scholastic Inc. ISBN 0590489917
 - Falwell, C. (1993). *Feast for 10 (Banquete para 10)*. Boston: Houghton Mifflin. ISBN 0395720818
 - Hutchins. P. (1986). *The Doorbell Rang (Suena el Timbre de la Puerta)*. New York: Greenwillow Books. ISBN 0688092349
 - Myller, R. (1999) *How Big is a Foot? (¿Qué tan grande es el pie?)* Minneapolis: Econo-Cald Books. ISBN 0440404959
 - Pallota, J. (1993). *Cuenta los Insectos*. Watertown: Charlesbridge Publishing, Inc. ISBN 088106419X
 - Pinczes, E. (1995). *A Remainder of One (Un Recordatorio para el Uno)*. Boston: Houghton Mifflin Co. ISBN 0618250778
 - Walton, R. (1998). *So Many Bunnies: A Bedtime ABC and Counting Book (Demasiados Conejitos, Para la hora de ir a la cama, un Libro con Abecedario y Números)*. New York: Scholastic, Inc ISBN 0064437515
8. **Animar la interacción con sus compañeros.** Los niños aprender de sus hermanos mayores en la convivencia diaria. Trate de encontrar juegos que puedan jugar juntos niños de diferentes edades. Los niños pequeños podrían adivinar que número viene después del



¡Obsequie TOP como regalo!

¡Certificados de Regalo por una suscripción para "TOP": *Consejos para los padres!* Para obtener un certificado de regalo, por favor llame al (435) 797-8629 o envíe un e mail a ejcenter@coe.usu.edu. También puede usted bajar un certificado de regalo en el formato Adobe PDF de nuestro sitio en la red en <http://www.coe.usu.edu/ecc/top>.

¡Los certificados de TOP pueden ser un gran regalo para un Baby Shower, cumpleaños, como agradecimiento o como regalo en las fiestas! Una suscripción anual de TOP (para usted o como regalo) cuesta solo \$5.00 por año.

9

8

3

6

5

1

número 5 mientras que los niños un poco más grandes pueden adivinar un número mayor que 15 o menor que 17. Los niños más grandes pudieran hacer preguntas a los más pequeños. Esta actividad beneficia a los grupos de las dos edades.

9. *Utilice cualquier tiempo libre que tenga.* Es muy tentador esperar un espacio grande de tiempo para ayudar a su niño a hacer las cosas que le faciliten el aprendizaje. Sin embargo, algunos de los mejores aprendizajes pueden ser alcanzados en cortos periodos de tiempo. Mientras se está esperando en una fila en la oficina postal, esperando en la ventanilla de un restaurante de comida rápida, o dándose un baño, los padres pueden incorporar actividades que le ahorrarán una cantidad considerable de tiempo al acumularlas semana tras semana.
10. *Mostrar su amor por el aprendizaje de los números.* Una actitud positiva ante las matemáticas, a largo plazo hace que se siembre la misma actitud en su hijo. Los padres pueden visitar la biblioteca para encontrar libros que les den ideas acerca de actividades de aprendizaje. Ejemplos de libros de actividades son:

Allison, L. (1993) *Eenie Meenie, Miney Math! Math Play for You and Your Preschooler (Ini Mini Maini Matemáticas. Juegos Matemáticos para usted y su preescolar).* New York: Little, Brown and Company. ISBN 0316034649

Diffily, D. (2002). *Fun-Filled 5- to 10-Minute Math Activities for Young Learners: 200 Instant Kid-Pleasing Activities that Build Essential Early Math Skills for Circle Time, Transition Time or Any Time (Actividades Matemáticas de 5 a 10 minutos llenas de diversión para aprendices pequeños: 200 Actividades Entretenidas para los niños que construyen las habilidades*

tempranas esenciales para matemáticas para un Círculo de Tiempo, un Tiempo de Transición o a cualquier hora). New York: Scholastic Books. ISBN 0439318904

Hechtman, J., Ellermeyer, D., & Grove, S. F. (1999). *Teaching Math with Favorite Picture Books: Hands-on Activities and Reproducibles to Teach Math Using More Than 25 Picture Books (Enseñar matemáticas con mis libros de ilustraciones favoritos: Actividades para hacer y Reproducibles para Enseñar Matemáticas. Más de 25 Libros de Ilustraciones).* New York: Scholastic Books. ISBN 0590762508

Stenmark J. K. & Gothberg, B. (1999) *Family Math for Young Children: Comparing (Matemáticas Familiares para Niños Pequeños: Comparando)* Berkeley: University of California Press. ISBN 0912511273

El animar y creer que el niño puede aprender cualquier cosa que quiera aprender es la mejor seguridad que se tiene de tener en el futuro un éxito escolar. Un sentido diestro de los números es un fundamento firme para la competencia en matemáticas.

~ Julie Ivey, conferencista en la Universidad de Bylor en el Departamento de Psicología Educacional. Tiene interés en discapacidades educativas y autismo.

~ Kay Reinke, un profesor asociado en el departamento de Matemáticas de la Universidad Estatal del Suroeste de Texas. Se interesa en cómo piensan los niños sobre las estrategias para resolver un problema matemático.

4

7

2

rincón de actividades

Una rima para desear Buena Noche

Del libro 125 Juegos para el Cerebro de los Bebés
(para niños entre 6 y 9 meses)

Meza a su hijo mientras dice la siguiente rima:
Buenas noches dulce bebe, buenas noches mi dulce.
El reloj está haciendo tic tac y dice "ya terminamos por hoy."
Buenas noches dulce bebé, buenas noches mi querido.
Las estrellas están brillando y el sueño se acerca.



Suavemente ponga a su bebé en su cama y diga "Buenas noches, Buenas noches." Frote su espalda y déle un beso.

Los investigadores sobre el cerebro dicen

Sostener a su bebé y acurrucarlo, conforta a su bebé y ayuda a que su cerebro crezca.

~Re impreso con permiso de 125 BRAIN GAMES FOR BABIES, Simple Games to Promote Early Brain Development Derechos de autor 1999 por Jackie Silberg Precio \$14.95/\$3.00 de manejo y envío. Disponible en Gryphon House, Box 207. Beltsville MD 20704-0207, 1-800-638-0928, <http://www.gbooks.com>

rincón de la ciencia: TRAS EL RASTRO DE LEWIS Y CLARK - PARTE 1

por Leigh Monhardt, Ph.D.

Las siguientes son las instrucciones del presidente Thomas Jefferson a Meriwether Lewis en Junio 20 de 1803.

El objeto de su misión es explorar el río Missouri y su afluente principal y seguir su curso y comunicación con las aguas del Océano Pacífico en donde pueda ofrecer la comunicación por agua más directa y practicable a través de este continente para propósitos comerciales.

Lewis y Clark arrojaron las aguas desconocidas del Missouri para trazar un mapa del futuro de América. Como nos acercamos al aniversario 200 de su expedición, ahora es un tema apropiado para llamar la atención de los niños pequeños. En 1803, el Presidente Thomas Jefferson ofreció a su asistente Meriwether Lewis un reto que se presenta solo una vez en la vida. La misión era encontrar una ruta por agua hacia el Océano Pacífico que pudiera ser útil en el futuro como una ruta mercante. Además él y un grupo de hombres dibujarían mapas, seguirían el cambio del clima, escribirían el vocabulario y las creencias de los nativos, recolectarían plantas y animales y “descubrirían lo que había en la tierra del oeste.

Muchos han comparado este viaje con el viaje al espacio y el aterrizaje en la luna. En ambos viajes era desconocido lo que se iba a encontrar. Pero al final ambos viajes cambiaron la manera en que viviríamos de ahí en adelante.

Hay muchas maneras que usted puede hacer que su hijo se involucre más para conocer sobre la expedición de Lewis y Clark usando muchas habilidades científicas. Yo empezaría este “viaje de descubrimiento” leyendo a su hijo varias historias sobre la expedición. La siguiente no es una lista exhaustiva, pero puede ser un buen lugar para empezar.

RECURSOS

LIBROS PARA NIÑOS

Fifer, B. (2000). *Going Along with Lewis and Clark (Viajando junto con Lewis y Clark)*. Helena: Montana Magazine. ISBN: 1-56037-151-X

Herbert, J. (2000). *Lewis and Clark for Kids (Lewis y Clark para Niños)*. Chicago: Chicago Review Press. ISBN: 1-55652-374-2-23-0

Morley, J. (1998). *Across America: The Story of Lewis and Clark (A través de América. La Historia de Lewis y Clark)*. New York: Franklin Watts. ISBN: 0-531-15342-8

Patent, D. (2002). *The Lewis and Clark Trail Then and Now (El Camino de Lewis y Clark Entonces y Ahora)*. New York: Dutton Children's Books. ISBN: 0-525-46912-5

Patzman, B. (2000). *Would you have gone with Lewis and Clark? (¿Habría ido usted con Lewis y Clark?)* Bismarck, ND: United Printing and Mailing. ISBN:0-96740022-8

Schanzer, R. (1997). *How We Crossed the West: The Adventures of Lewis and Clark (Cómo cruzamos el Oeste. Las Aventuras de Lewis y Clark)*. Washington, DC: National Geographic Society. ISBN:0-7922-6726-5

Schultz, J. (1999) *Bird Women Sacagawea's Own Story (La Propia Historia de la Mujer Pájaro Sacagawea)*. Boston: Mountain Meadow Press. ISBN:0-945519

Smith, R. (1999). *The Captain's Dog: My Journey with the Lewis and Clark Tribe (El perro del Capitán: Mi viaje con el Tribu de Lewis y Clark)*. New York: Guillevver Books Harcourt. ISBN: 0-15-202696-7

Steenwyk, E. (1997). *My Name is York (Mi Nombre es York)*. Flagstaff, AZ: Rising Moon. ISBN 0-87358-758-8

Tinling, M. (2001). *Sacagawea's Son (El hijo de Sacagawea)*. Missoula, MT: Mountain Press Pub. ISBN:0-87842-432-6

DISCO COMPACTO DE MÚSICA

Horton, Bobby (2001.) *Lewis and Clark Songs of the Journey (Lewis y Clark, Canciones del Viaje)*. WA: Edge-of-the-Woods Pub.

Various Artists (1998). *Lewis and Clark: Sounds of Discovery (Lewis and Clark: Sonidos del Descubrimiento)*. Chairmaker's Rush.

VIDEOS

Lewis and Clark – *The Journey of the Corps of Discovery (Lewis y Clark. El viaje de la Pandilla de Descubridores)* –Ken Burns.

National Geographic – *Lewis and Clark – Great Journey West (Lewis y Clark – Gran viaje al Oeste)*.



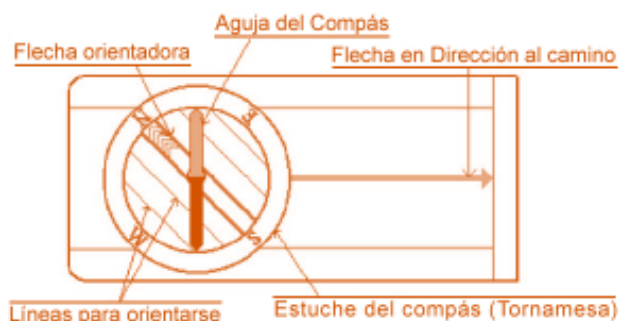
Después de que sus niños conozcan a Lewis y Clark y se sientan emocionados por sus aventuras usted puede hacerlos participar en algunos tipos de las actividades que Lewis y Clark experimentaron en su viaje. Uno de los objetivos de la expedición de Lewis y Clark era trazar un mapa cuidadosamente del área por la cual viajaban. La siguiente actividad podrá introducir a los niños a utilizar un compás. El siguiente número de TOP le daremos la oportunidad de practicar algunas de las habilidades que Lewis y Clark utilizaron en su expedición.

ORIENTACIÓN

La orientación fue desarrollada al principio de siglo en Suiza, para enseñar a los soldados las habilidades de navegación. Estaba muy ligada al deporte popular nacional de utilizar un mapa, leerlo y resolver los problemas con sus habilidades. Es una materia compulsiva en las escuelas de Suecia y es emocionante el modo en que se desarrolla la coordinación de mente y cuerpo. Los estudiantes de los últimos grados de la escuela elemental pueden aprender los principios básicos de la orientación muy rápidamente después de que se familiarizan con el uso del compás.

Un compás tiene una graduación en grados y hay 360 grados en el círculo del compás o en la rosa de los vientos del compás. Las direcciones cardinales, norte, sur, este y oeste están separadas por 90 grados. Una dirección es una de las direcciones en los 360 grados de la rosa del compás. La dirección siempre se mide en dirección de las manecillas del reloj desde el norte al lugar donde usted quiera ir. La dirección puede determinarse muy fácilmente utilizando un compás orientador.

Un compás orientador tiene las siguientes partes:



En orientación, los estudiantes miden la distancia de un lugar a otro, contando los pasos que den. Cada paso es una medida. Es importante enfatizar a su hijo que el paso no es exactamente una medida de distancia porque varía por el largo de las piernas. Los niños pueden practicar sus pasos y tratar de estandarizar la distancia de un paso.

Hay tres pasos principales a seguir para orientarse:

- A. **Establecer la Orientación.** Mantenga los codos pegados a su cuerpo con los antebrazos estirados hacia el frente. El compás debe ser sostenido en las palmas de sus manos con la flecha de la dirección del camino apuntando hacia la dirección que usted quiera ir.
- B. **Alinear la flecha de orientación y la flecha de Orientación magnética al norte.** De vuelta al cuadrante del compás hasta que las dos estén alineadas.
- C. **Siga la dirección de la flecha del camino.** Camine en dirección del objeto que usted desee alcanzar. La dirección para donde va, se lee desde el número de la rosa del compás que está alineada con la flecha del camino. Cuente el número de pasos que le tome llegar a su destino.

CONOCIENDO EL COMPÁS

MATERIALES

- Compases orientadores
- Cinta Adhesiva

PROCEDIMIENTO

1. Dé a cada niño un compás y haga que lo localicen las partes utilizando el dibujo de esta actividad como guía.
2. Utilizando los pasos A – C escritos arriba, instruya a sus hijos en el manejo del compás. Utilizando una cinta adhesiva haga una X en el piso, especifique varios puntos para empezar en el cuarto. Haga que sus hijos utilicen el compás para colocar la orientación de diferentes objetos que usted apunte.

~ Leigh Monhardt es asistente de profesor en el Departamento de Educación Elemental en la Universidad Estatal de Utah (Utah State University).



Emma Eccles Jones Center for Early Childhood Education
 Utah State University
 6515 Old Main Hill
 Logan, UT 84322-6515

TOP: tips on parenting

Se publica trimestralmente por Emma Eccles Jones Center for Early Childhood Education de Utah State University.

Editora: DRA. HEIDI MALLOY
 (651) 793-1337 • heidi.malloy@metrostate.edu

Editora en jefe: REBECCA COWLEY
 (435) 797-8629 • rcowley@coe.usu.edu

Consejo para revisión de Artículos de TOP:
 DR. JIM BARTA Utah State University
 DR. DEBORAH BYRNES Utah State University
 DR. MARTHA DEVER Utah State University
 BARBARA DEBOER Utah State University
 DR. BILLIE ENZ Arizona State University
 DR. RENEE FALCONER U. of Southern Mississippi
 DR. THOMAS LEE Utah State University
 DR. D. RAY REUTZEL Utah State University

Las preguntas referentes a los artículos, pueden dirigirse a Martha Dever. Cualquier otro tipo de preguntas, sugerencias o comentarios deben dirigirse a Rebecca Cowley. TOP también está disponible en español y en nuestro sitio en la red en www.coe.usu.edu/ecc/top.

Postmaster: Please send address changes to EEJCECE, USU, 6515 Old Main Hill, Logan, UT 84322-6515.

Los artículos de esta publicación están protegidos por las leyes de Derecho de Autor y está prohibida su publicación o reproducción sin el consentimiento del editor de TOP.

Derechos de Autor © 2003 por Emma Eccles Jones Center for Early Childhood Education derechos reservados.

¡Gracias por leer TOP!



¿ME GUSTARIA SUSCRIBIRME A TOP!

Para suscribirse a TOP por un año, complete la siguiente información y envíe \$5.00 (el costo de la suscripción es para los gastos de impresión y distribución) a:

EEJ Center for Early Childhood Education
 Utah State University
 6515 Old Main Hill
 Logan, UT 84322-6515

Nombre: _____

Dirección: _____

Ciudad y Código Postal: _____

Versión: INGLÉS ESPAÑOL

¿Cómo se enteró de la existencia de TOP?
