



VAMOS A KINDERGARTEN

Iniciativa Preparación Escolar



Prepared by
Community Action Partnership
Of Sonoma County

1300 No. Dutton Ave., Santa Rosa, CA 95401
(707) 544-6911 ext. 1027 or 1095

Contenido:

- Expectativas para su hijo
- Expectativas como padres
- Actividades sugeridas
- Otros recursos e informaciones de ayuda

VAMOS A KINDERGARTEN

Entrar al Kindergarten es una experiencia única en la vida de un niño. Es un tiempo de grandes cambios para el niño y sus padres. Ocurren muchas cosas nuevas: nuevos amigos, rutinas y desafíos. Todo es muy novedoso y emocionante, pero a la vez puede causar temor por todo lo que involucra. Estar preparado - saber qué se espera y qué es lo que esperan- puede ser la clave para convertir esta transición en un comienzo exitoso.



NOTAS

**Recuerde que usted es
el primer maestro de su hijo/a.**

SI TIENE ALGUNAS PREGUNTAS:

Información y referencias en el Condado Sonoma	211
Iniciativa Preparación Escolar	707.544.6911
Head Start	707.544.6911
Lista de Elegibilidad Central-ayuda con pagos por el cuidado de niños o pre escolar (CEL)	707.544.3077
Remisiones para cuidado de niños de 4 C's	707.544.3077
Maternal, Child, - Adolescent Health	1.800.427.8982
California Parenting Institute Clases para padres -	707.585.6108
Community Action-Asistencia con la vivienda/información seguro medico	707.544.6911
Banco de Comida Redwood Empire	707.523-7900
Primeros 5 Paquete de Recursos para Nuevos Padres	1.800.506.4667

TABLA DE CONTENIDO

Qué se espera del niño	2
Qué se espera de los padres	5
Actividades sugeridas	8
Otros consejos para recordar	12
Recursos	14

Preparado por:

Marta Flax Tilling, MSW
Directora del Programa Preparación Escolar

Agradecimiento especial a Isabel Cisternas, Claudia Leiva, y Xochitl Becerra por editar y traducir.



4. Ofrezcanle una variedad de experiencias para aumentar su conciencia del mundo. Exploren juntos, y discutan lo que encuentren.

- Tomen el autobús a nuevos lugares.
- Visiten el parque y busquen insectos.
- Visiten la biblioteca pública y lean juntos.
- Planeen un picnic en la playa y colecten conchitas.



5. Tómese un tiempo libre ("time-out") si se siente frustrado. Regrese calmadamente para lidiar con el problema.

- 6.** Si tienen **preguntas o preocupaciones**, sigan preguntando hasta que obtengan la información que necesitan para ayudar a su hijo.
- 7.** Procuren que su hijo/a participe en actividades de la comunidad como: deportes, presentaciones en la biblioteca pública, clases de natación, etc.

OTROS CONSEJOS PARA RECORDAR

1. Ofrezcanle a su hijo amor y atención:

- Lean, canten, y hablen con ellos todos los días; compartan experiencias y sentimientos.
- Sean **receptivos** a las necesidades de su hijo y respondan a sus preguntas.
- Denle un premio a su hijo por logros verdaderos; esto los anima a tener una actitud positiva.
- Sean consistentes acerca del comportamiento esperado; un comportamiento inapropiado deberá tener consecuencias.

2. Tengan áreas seguras para jugar dentro y fuera de la casa; anímenlo a que haga cosas por sí mismo.

3. También es bueno:

- Acomodar una hora para **jugar con otros niños** y visitarse con otros padres; compartir información, preocupaciones y soluciones a problemas, mientras su hijo crea un roce social.
- Dejar que los niños tomen algunas decisiones (elegir que ropa se quieren poner, que color de playera o libro para leer) y así desarrollarán **independencia**; ellos aprenden de sus éxitos y fracasos.

QUÉ SE ESPERA DE LOS NIÑOS

Estar preparado para Kindergarten es más que cualquier habilidad específica. Involucra el desarrollo físico, emocional y social, al igual que las habilidades de lenguaje y conocimiento general.

Las siguientes son guías de ayuda para los niños que comenzaran el Kindergarten, aunque es importante tomar en cuenta que los niños se desarrollan a diferentes ritmos.

Desarrollo Físico

- Estar sano y bien alimentado. Esto incluye un examen físico y dental.
- Sentirse cómodo usando lápices y crayones de cera, y poder usar tijeras para cortar siguiendo una línea. Poder copiar un cuadrado.
- Poder equilibrarse y saltar en un pie.
- Poder atrapar una pelota grande.
- Poder vestirse, comer e ir al baño solo.

Habilidades Sociales y Emocionales

- **Sentirse cómodo** en situaciones nuevas y tener un acercamiento positivo a las nuevas experiencias y aprendizaje.
- Seguir instrucciones con dos o tres mandatos: "Por favor toma un libro y siéntate."

- Compartir y tomar turnos; usar buenos modales.
- Preguntar y responder preguntas simples. Poder comunicar sus necesidades: "¿Me da permiso de ir al baño?"
- **Participar en actividades** de grupo y aprender a jugar con amigos; cooperar con otros niños.
- **Concentrarse** en actividades y poner atención por lo menos 10 minutos.
- Resolver problemas y tomar decisiones por si mismo/a y en grupos pequeños.



Habilidades Matemáticas

- **Contar objetos de 1 a 10;** reconocer y nombrar algunos números del 1 al 10.
- Agrupar objetos por tamaño, color, forma; conocer el concepto de igual/diferente, más grande/más pequeño.
- Si se le indica, poder dar o señalar uno, dos, etc. hasta cinco objetos.
- Identificar las siguientes formas: círculo, cuadrado, rectángulo y triángulo.

- Hablen sobre los sonidos de la primera letra de las palabras: "¿Puedes pensar en una palabra que comience con el mismo sonido que tu nombre?" (David comienza con la misma letra que dormir.)
- Anime las habilidades de escritura/dibujo, incluso a rayar a una edad temprana, ino tiene que ser perfecto! Dejen que ellos elijan los colores. Elogie el esfuerzo: "Me gusta el color que elegiste para la casa."
- Denle oportunidades para estimular el desarrollo motriz fino: proporcionar juguetes para armar (rompecabezas), dibujar, escribir, recortar, usar plastilina, etc. Esto desarrolla los músculos de la mano.

6. Animen a su hijo a:

- Conseguir el auto-control y a prender a compartir atención con otros niños: usen palabras para resolver los problemas ya que pegar y arrevatar cosas es inapropiado.
- Pensar y llevar a cabo actividades fáciles y proyectos simples.
- Tomar decisiones apropiadas y cumplir responsabilidades simples.

- Aplaudan las sílabas de las palabras para indicar que se dividen por partes (“Ro-si-ta”).

3. Cuenten y canten con su hijo.

- Cuenten las manzanas en la canasta, los zapatos en el piso, los perros en la foto, los crayones de cera en la caja, etc. “Muéstreme 4 dedos.”
- Animen el pensamiento matemático haciendo preguntas. (¿Cuántas monedas tienes? ¿Cuál vaso tiene más leche? ¿Qué perro tiene más manchas? Si tienes dos galletas, y le das una a tu hermano, ¿cuántas te quedan? Si tienes 4 botones y te doy uno más, ¿cuántos vas a tener?)
- Canten con su hijo canciones de cuna, canciones/ poemas que rimen. Para hacerlo más interesante, utilice títeres y bailen. Estas son oportunidades divertidas para aprender vocabulario.

4. Denle oportunidades para estimular el desarrollo motriz grueso en donde su hijo/a se sienta seguro/a:

- correr, escalar, nadar, bailar, saltar la cuerda, andar en bicicleta, y brincar.

5. Ayuden a su hijo a prepararse para leer y escribir. La práctica es muy importante.

- Pídanle a su hijo/a que haga un dibujo y que se los explique.

Habilidades de lectura y escritura

- Usar de 5 a 7 palabras en una oración.
- Estar familiarizado con **libros**, escuchar cuentos, y entender que lo que está escrito representa lenguaje.
- Hacer un dibujo de sí mismo.
- Decir su nombre y apellido, reconocer su nombre escrito, y en el proceso de escribir su nombre.
- Saber los nombres de algunas letras mayúsculas y minúsculas.
- Inventar y contar un cuento al ver dibujos.

Conocimiento General

- colores: rojo, azul, amarillo, verde, anaranjado, morado, blanco, negro, rosa...
- Conocer algunas canciones y rimas.
- Conocer partes del cuerpo.
- Tener conocimiento general sobre: animales, clima, vehículos, ropa, familia, etc.

Si su hijo está preparado en la mayoría de éstas áreas, él/ella se sentirá seguro de sí mismo/a y cómodo/a en el salón de clases y estará listo/a para aprender.

QUÉ SE ESPERA DE LOS PADRES

Como padres, Uds. tienen *el trabajo más importante*. Ustedes dan a sus hijos un apoyo invaluable para su desarrollo y aprendizaje en el hogar. Las siguientes son algunas guías para padres.



1. Establezca rutinas sanas.

- Tengan una hora **específica** para dormir y levantarse. Comiencen temprano y traten de tener una rutina para dormir calmada: conversen sobre el día, canten o lean tranquilamente. Un niño de ésta edad necesita más horas de descanso que un adulto, **10 a 12 horas** cada noche, para que esté **bien descansado**.

Envíen una **mochila** marcada con su nombre cada día. **Revísenla** cada día, en ella encontrarán lo que sobra del almuerzo, trabajo terminado, notas de la maestra ó la escuela y tareas. Converse con su hijo/a sobre el trabajo terminado.

- Expliquen cómo funcionan las cosas; por qué hacemos algunas cosas, y qué pasa cuando no lo hacemos. Sea positivo en la manera que le habla a su hijo/a.
- Hablen sobre el color del carro, la forma de un letrero, los nombres de las verduras, los sonidos que hacen los animales, etc.
- Animen el desarrollo del lenguaje haciendo preguntas, dándole información acerca del mundo a los niños. Hagan preguntas que requieran más de una palabra para responder. (¿Qué fue lo mejor que hiciste en la escuela hoy? ¿Por qué? ¿Cuál fue tu historia favorita? ¿Por qué? ¿Qué almorzaste? ¿Con quién jugaste? ¿Cómo te sentiste cuando pasó eso?)
- Cuéntenle historias, usando oraciones completas y muchas palabras. Pregunten, "¿Qué pasa después?"
- Elogie, "Ese fue una repuesta interesante."

2. Ayuden a su niño a aprender nuevas palabras.

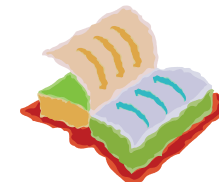
- Expliquen el significado de las palabras en una forma simple: "Ese árbol es tremendo. Tremendo, significa extremadamente grande".
- Pregunten "¿Qué rima con...?" (gato-pato) o "¿Cuál es el opuesto de...?" (caliente-helado)

- **Comuníquense** con la escuela y la maestra. Pidan una reunión, antes o después de la escuela si tiene una pregunta o preocupación específica, o si su niño/a o familia está/n pasando por una situación inusual (muerte o nacimiento de un miembro en la familia, pérdida de trabajo, enfermedad de un familiar, etc.). Estas cosas afectan el comportamiento de su hijo en la clase y la habilidad para aprender.
- **Visitas al salón** de clases por lo general son permitidas, pero le recomendamos informarse acerca de las reglas de visitas. Participen en comités/grupos para padres en la escuela. Manténganse al tanto del progreso de su hijo. No espere hasta que haya un problema grande.
- **Pidan información o ayuda, si es necesario.** La maestra de su hijo, el personal de la oficina de la escuela, el doctor o enfermera de su hijo, las personas de su iglesia, todos pueden servir de ayuda.
- **Sean persistentes:** pidan ayuda si lo necesitan.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

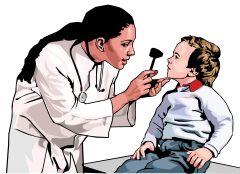
1. **Conversar con su hijo es la actividad más importante que puede realizar para desarrollar su lenguaje. El desarrollo del lenguaje es primordial para el éxito escolar.**

- Completar la tarea es importante. Fijen una hora **específica y un lugar** para completar las **tareas**. Ustedes pueden ayudar a completar la tarea si es necesario, pero recuerde que es el trabajo de su hijo/a. Siempre revísenla cuando esté terminada. "Primero trabajamos, y luego jugamos."
- **Lean** con su hijo por lo menos 15 minutos al día, y háganlo divertido. Hablen sobre lo que leen; opinen sobre los dibujos, y usen esto como una oportunidad para aumentar el vocabulario. Repasen los libros favoritos; los niños aprenden por repetición. Esto ayuda al desarrollo del lenguaje.
- Limiten el tiempo para: la televisión, videos, juegos de video y computadora. Vigilen lo que su hijo/a mira. Miren TV con su hijo.
- Anímenlo a leer, jugar con juguetes, crear juegos de fantasía, realizar proyectos de arte, y participar en actividades físicas. Los niños aprenden a través del juego.



2. Salud y Nutrición

- **Un desayuno saludable** proveerá energía y ayudará a que su hijo/a se concentre en la escuela. Limite la cantidad de azúcar en el desayuno. Huevos, yogurt, y un cereal bajo en azúcar (Cheerios) son comidas sanas para comenzar el día.
- Asegúrense que su hijo reciba una **merienda y almuerzo nutritivo** cada día. Envíen una merienda sin azúcar para la media mañana (frutas, nueces, yogurt, galletitas saladas.) Si ustedes mandan un almuerzo, traten de mandar comidas nutritivas: sándwich (crema de cacahuete, queso, atún, carne, burrito), zanahorias, apio, y fruta. Midan la cantidad de dulces y el tamaño de la porción; póngale nombre a la lonchera o bolsa donde se encuentra el almuerzo de su hijo/a. Bebidas dulces ó sodas no son apropiadas.
- Lleven a su hijo al **doctor ó dentista** regularmente.
- Un niño/a que no se siente bien ó se queja de dolor no puede dar lo mejor de sí en la escuela.
- Procuren que su hijo/a asista a sus exámenes físicos y dentales regularmente.
- Si su hijo/a esta enfermo/a, es mejor que no asista a la escuela.



3. Relación con la escuela

- **Hablen** sobre la escuela con su hijo/a; interésense en lo que pasa en la escuela. Escuchen. Premien los logros, y trabajen con él/ella y la maestra para solucionar problemas que puedan surgir.
- **Sean puntuales.** Lleguen más o menos 15 minutos antes que la escuela comience; dejen a su hijo en la puerta del salón. Ser puntual es una cualidad importante en la vida. Llegar después que la clase ha comenzado distrae mucho. Si ustedes están atrasados, primero reportense en la oficina y luego a la clase. Recojan a su hijo a tiempo cuando termine las clases, ó su hijo tendrá que esperar en la oficina. Llame si tiene algún atraso.
- Asegúrense que su hijo **asista** a la escuela **todos los días.** Perder días de clase hace más difícil mantenerse al corriente y sentirse parte de la clase. Hagan citas para el doctor ó el dentista si es posible después de la escuela. Emergencias médicas o enfermedad son ausencias apropiadas; vacaciones no. Deben de mandar una **nota** al siguiente día, cuando su hijo ha estado ausente.