

¿Estás Listo?

Guía para Familias Interesadas en Preparar
a sus Niños para Iniciar Kínder



Center for Early Learning





Contenido

¡El inicio de una aventura!

¿Cuál es la edad apropiada para ir al kínder?	7
¿Cómo inscribo a mi hijo en el kínder o el kínder de transición?	8
Asistencia: Como llego <i>todos los días</i> a la escuela a tiempo.....	10
Ya inscribí a mi hijo. ¿Ya terminé?	10
¿Qué sucede en el kínder?	13
¿Qué sucede en el kínder de transición?	13

Pilares para la preparación escolar

¿Cuáles son los pilares para la preparación escolar?	14
Construyendo la fundación: <i>Tesoros familiares</i>	14
Construyendo la fundación: <i>Colaboraciones</i>	17
Consejos para padres.....	17

Pilares: Salud y bienestar

Combustible para la escuela	19
Crianza en la era digital	20
Consejos para padres.....	20

Pilares: Desarrollo social y emocional

Compartiendo y Cuidando.....	23
Consejos para padres.....	23
Persistencia y autorregulación.....	24
¿Que necesitan los niños de nosotros para aprender persistencia y autorregulación?	24
Consejos para padres.....	27

Pilares: Habilidades Lingüísticas

Hablar, leer, cantar.....	29
Hablando y escuchando.....	29
Consejos para padres.....	29
Leyendo y escribiendo.....	30
Consejos para padres.....	30
Conectando la casa y la escuela para estudiantes aprendiendo inglés	33
Consejos para padres	33

Pilares: Pensamientos Matemáticos

¡La matemática es divertida!	34
Consejos para padres.....	34

Recursos

¿Está preocupado que su hijo no esté preparado?.....	38
Guía para cuidado después de la escuela	39
Guía para rutina	40
Todo Acerca de Mí.....	41
Ilustración de rutina.....	43

¡El inicio de una aventura!

Empezar el kínder es una aventura emocionante para los niños y sus familias. Es un nuevo comienzo para el aprendizaje, el desarrollo de amistades, confianza e independencia.

Sin embargo, es normal que los niños y padres tengan preguntas, y que también se sientan ansiosos por el comienzo de kínder.

- Los niños muchas veces se preocupan por no saber cómo va a ser la escuela de “los niños grandes.”
¿Quién será mi maestra?
- ¿Voy a tener amigos?

Como padres, también tenemos nuestras inquietudes de vez en cuando.

- No podré proteger a mi hijo en la escuela.
- ¿Quién ayudará a mi hijo a amarrarse los zapatos?
- ¿Qué pasará si se burlan de él o ella en área de recreo?
- ¿Qué pasará si mi hijo no le entiende a la maestra?

Es importante que nuestros niños estén emocionados y orgullosos en su primer día de escuela. Queremos que lleguen a su salón de clases listos para tomar su lugar en la escuela de “niños grandes”.

Los Primeros 5 del Condado de San Mateo y el Condado de Santa Clara, Heising-Simons Foundation y Silicon Valley Community Foundation se complacen en proveer esta guía para ayudar a los padres y guardianes a preparar a que los niños tengan una aventura exitosa en el kínder.

Esta guía contiene información acerca de:

- 1) Los pasos de inscripción al kínder
- 2) Qué se espera en el kínder y el kínder de transición
- 3) Los pilares para la preparación escolar – habilidades y ambientes que aseguran el éxito de su hijo
- 4) Cómo prepararse usted y su hijo para que la aventura de kínder sea exitosa
- 5) Recursos, incluyendo cuidado para después de la escuela, y consejos para construir rutinas exitosas



Si cumpla los 5 años el o antes del primero de septiembre del año escolar, soy elegible para inscribirme en el kínder



¿Cuál es la edad apropiada para ir al kínder?

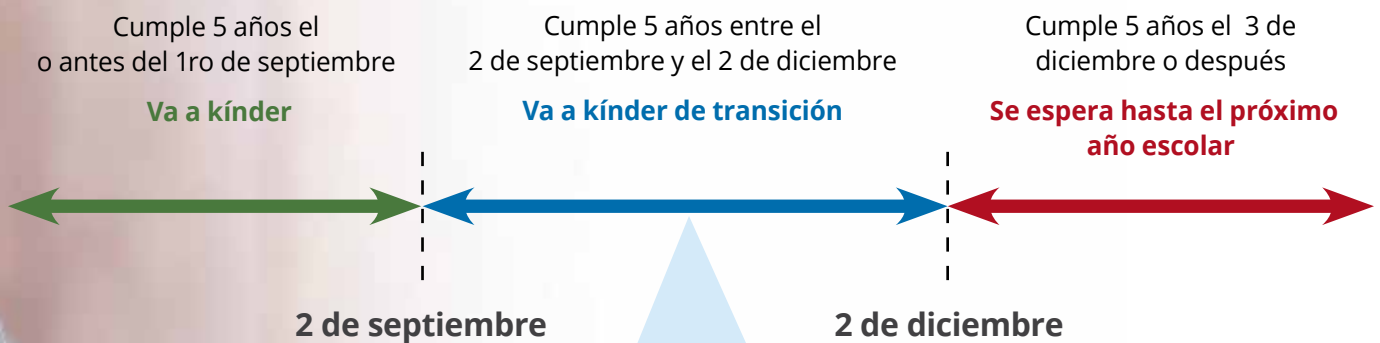
Niños que cumplen 5 años el o antes del primero de septiembre del año escolar * son elegibles para inscribirse en el kínder.

Niños que cumplen 5 años entre el **2 de septiembre y el 2 de diciembre** del año escolar son elegibles para inscribirse en *el kínder de transición*.

Algunos padres se preguntan si deben de esperar un año más antes de inscribir a su hijo en el kínder – especialmente si su hijo nació durante una fecha al final del verano.

Algunos distritos escolares permiten que un niño con una fecha de nacimiento al final del verano se inscriba en el kínder de transición. Para eliminar toda duda, consulte con su distrito escolar local.

Una vez que su niño tenga la edad apropiada para ser inscrito en kínder o el kínder transicional, él o ella no continuaran siendo elegibles para recibir servicios de un preescolar público. Consulte con su proveedor si tiene alguna pregunta.



¿Qué es kínder de transición?

Kínder de transición es un nuevo grado escolar en California para niños que cumplen 5 años entre el 2 de septiembre y el 2 de diciembre. El kínder de transición sirve como puente entre el *preescolar y el kínder*, proveyéndoles a los estudiantes el tiempo para que desarrollen habilidades fundamentales para el éxito escolar en un ambiente apropiado para su edad y su desarrollo.

*Año escolar en el cual usted se está inscribiendo

¿Cómo inscribo a mi hijo en el kínder o el kínder de transición?

No importando si su hijo va al kínder o al kínder de transición, usted deberá de seguir el mismo proceso. Usted necesitará inscribirse- completar algunos documentos requeridos y entregarlos - en la escuela apropiada. Aquí le explicamos cómo hacerlo:

Calendario de inscripción para kínder o kínder de transición

Diciembre/Enero/Febrero

- 1) **Averigüe en su escuela local, preescolar, página electrónica del distrito u oficina del distrito:**
 - ¿A cuál escuela se supone que su hijo deberá de ir en base a donde vive? ¿Puede escoger la escuela donde sus hijos van a estudiar?
 - ¿Cuándo empieza la inscripción para kínder? Puede que esta sea en cualquier tiempo entre diciembre y marzo del año antes de que su hijo entre al kínder.
 - ¿Ofrece su distrito algún evento acerca de kínder o kínder de transición?
- 2) **Averigüe que documentos son necesarios en su distrito escolar para inscribir a su hijo.** Esto es lo que generalmente necesitará:
 - Comprobante de dirección (por ejemplo: estado de cuenta de luz, estado de cuenta de teléfono o celular)
 - Copia del certificado de nacimiento de su hijo
 - Tarjeta de vacunas de su hijo

Febrero/Marzo

- 3) **Lleve a su hijo a donde su dentista y doctor.** En California se requieren chequeos antes de que su hijo entre a la escuela. Antes de que usted pueda inscribirle, necesita comprobar que su hijo ha tenido recientemente:
 - Una revisión dental
 - Una revisión de salud
 - Examen de tuberculosis
 - Vacunas actualizadas de polio, DPT (difteria, tosferina, tétano), MMR (sarampión, paperas, rubeola), hepatitis B y varicela

Su distrito escolar le puede proporcionar una lista de clínicas médicas y dentales que ofrecen servicios a bajo costo o gratis. En el distrito también puede encontrar las formas que usted necesita que el doctor o dentista completen.

Consejo útil: algunos distritos escolares a veces requieren que se hagan los exámenes médicos

después de cierta fecha, como por ejemplo el 1ro de marzo. Consulte con su distrito antes de hacer la cita con los médicos.

- 4) **¡Averigüe temprano sus opciones para el cuidado después de la escuela!** Casi todos los distritos escolares tienen algunos programas de cuidado para después de la escuela. Estos programas tienden a llenarse, así de que usted debe inscribir o apuntar en la lista de espera a su hijo lo más temprano posible. ¹

Marzo/Abril

- 5) **Asista** a los eventos de orientación acerca de kínder que ofrece su distrito escolar o escuela.
- 6) **¡Inscríbase temprano!** El esperar para inscribirse después puede resultar en que su niño no pueda asistir a su escuela local o la escuela de su preferencia. Inscripción temprana significa que el proceso será más fácil para su niño. Las oficinas escolares generalmente están cerradas durante el verano.

Abril/Mayo

- 7) **Visite** a la escuela con su hijo y conozca a los maestros. La mayoría de las escuelas tienen eventos donde invitan a la comunidad a aprender en orientaciones informativas o algunas otras oportunidades diseñadas para que el público les conozca antes que el año escolar comience.

Mayo/Junio

- 8) **Para su seguridad, cerciórese que su hijo sepa las siguiente información básica:**
 - Su nombre completo (nombre y apellido)
 - Nombre completos de los padres
 - Quién le puede recoger después de la escuela
 - Si tiene alguna alergia o alguna restricción alimenticia
 - Alejarse y buscar a un adulto conocido en caso de que algún extraño se le acerca
 - Su número de teléfono

¹Ver la sección de Recursos para más información acerca de los programas de cuidado para después de la escuela.

Julio

- 9) **Hable** con su hijo acerca de cómo será un día típico en la escuela
- 10) **Camine o Maneje** a la escuela como lo haría normalmente antes del primer día de clases – familiarícese con el tiempo que le toma llegar de su hogar a la escuela.
- 11) **Practique** las rutinas que le ayudarán a su hijo a que esté a tiempo en la escuela.
 - Acostarse temprano
 - Levantarse temprano
 - Preparar los materiales escolares y ropa
 - Preparar el almuerzo la noche anterior
 - Desayunar

Todas estas rutinas son prácticas eficaces que promueven el aprendizaje.

- 12) **Ayude a su niño** a escoger su propia mochila para llevar el primer día de clases. Algunas escuelas proveen una lista de materiales que se necesitarán para el primer día.
- 13) **Asegúrese** que ha completado todos los documentos necesarios.

Agosto

- 14) **Averigüe** en la escuela cual será el salón y maestro asignado a su hijo. Algunas escuelas publican esta información antes de que la escuela empiece, mientras que otras lo hacen con suficiente tiempo antes.
- 15) **Complete** la forma de “Todo Acerca de Mi” en la sección de Recursos de esta guía y entréguela a la maestra de su hijo cuando comience la escuela.

Es normal estar nervioso

Puede que usted esté entusiasmado de que su hijo iniciará sus estudios escolares. También puede que usted esté preocupado de que su hijo va a iniciar sus estudios escolares. Los dos sentimientos son normales.

También es muy normal que los niños estén nerviosos con la entrada a la escuela. Puede ser que lloren o que sea difícil el separarse de usted los primeros días. Después de unos días o una semana, ellos deben de sentirse entusiasmados y querrán ir a la escuela. La escuela debe de ser un lugar donde se sientan bienvenidos y cómodos.

Si usted o su hijo se sienten ansiosos:

- **Visite** el salón de clases antes que la escuela empiece. Algunas escuelas tienen horas de visitas.
- **Planee** el llevar juntos a amigos, hermanos o primos.
- **Lleve y recoja** a su hijo por los primeros días.
- **Tranquilice** a su hijo asegurándole que la escuela es un lugar bueno y que usted se siente bien al respecto.
- **Asegúrese** que su hijo entienda que usted regresará por él.
- **Despídase** de su hijo con una sonrisa.
- **Permita** que su hijo decida con que ropa vestirse y traer de almuerzo.
- **Deje** que su hijo ayude en la preparación para ir a la escuela.
- **Asista a la escuela todos los días.** El perder días lo hará más difícil.
- **Hable** con su hijo y con la maestra si surgen preocupaciones o ansiedades.

Cuídese:

- Manteniendo su horario lo simple posible durante las primeras semanas de la escuela, especialmente el primer día.
- Conociendo a los maestros y a otros padres.

Asistencia: Como llego *todos los días* a la escuela a tiempo

Muchas veces se puede hacer difícil el llegar a la escuela a tiempo. ¡Hasta las familias más organizadas pueden sentir tensión para salir a tiempo de la casa! Muchos de nosotros necesitamos mucha práctica.

A veces las familias piensan que el estar todos los días a tiempo en la escuela en el kínder no es importante.

Pero si lo es. Parte del éxito escolar es el asistir todos los días a la escuela. Los niños que pierden mucho de la escuela tienen dificultad a la hora de aprender. No se sienten parte del grupo en su salón de clases. El faltar a la escuela puede causar el que su hijo se atrase académicamente. La falta de asistencia en la escuela en los años tempranos puede afectar el futuro de su hijo.

Consejos

- Decida el que la asistencia a la escuela es una prioridad desde el comienzo.
- Piense en la asistencia como un buen hábito. Entre más se practica, más fácil es.
- Tenga una rutina y deje la rutina sea quien dirija.
- Engañe a su mente. Piense la hora en que necesita salir de la casa en vez de pensar en la hora que usted tiene que estar en la escuela. Deje unos 15 o más minutos de diferencia de los que usted piensa que necesita.

Ya inscribí a mi hijo. ¿Ya terminé?

No, usted está empezando este camino emocionante. La preparación para la escuela elemental es un tiempo importante. Su involucración durante los años escolares de su hijo hace una diferencia en su éxito. La participación más importante empieza en casa.

¡Aquí está su lista para el primer día de la escuela!

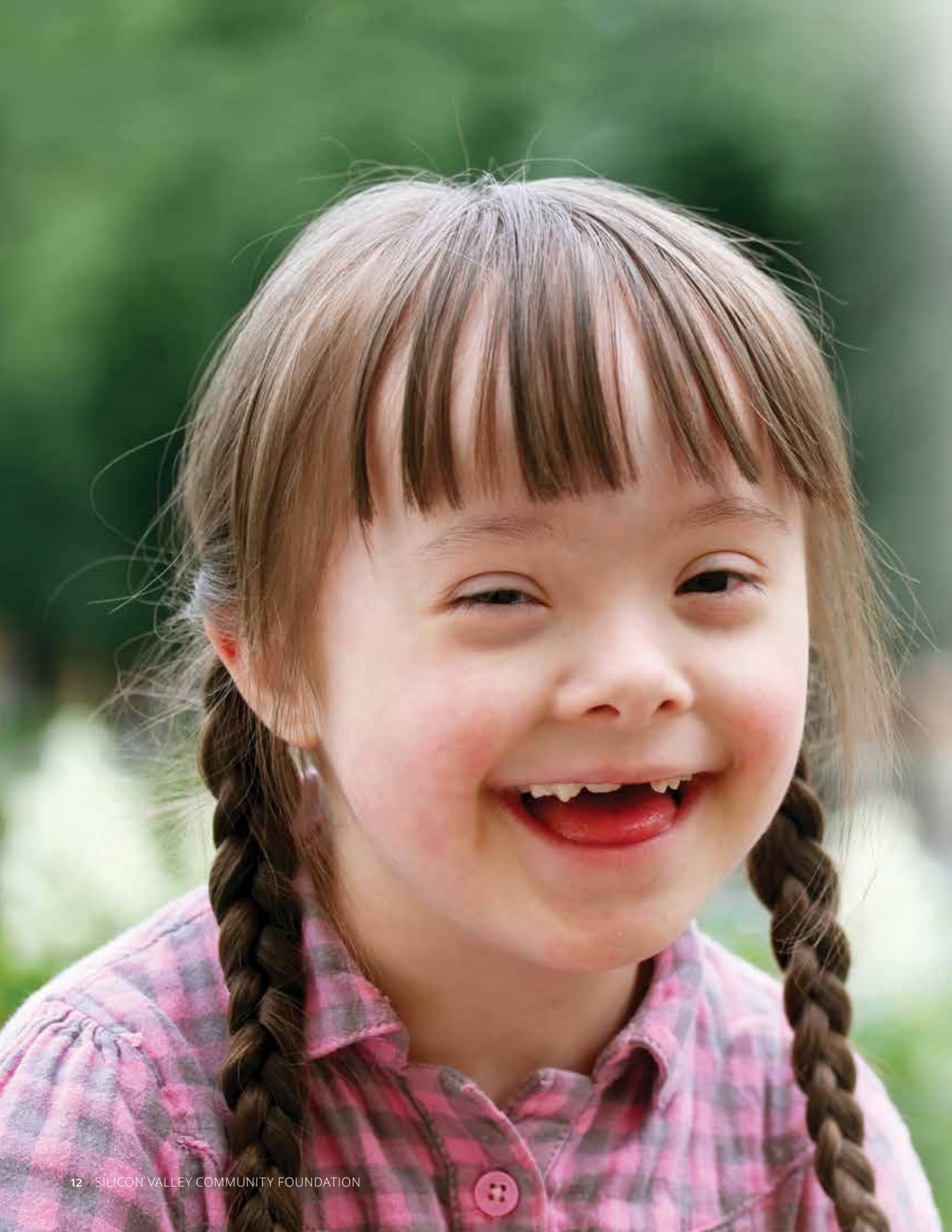
La noche anterior:

- Ayude a su hijo a preparar su ropa.
- Prepare el almuerzo si su hijo tomará el almuerzo en la escuela.
- Ayude a su hijo a preparar su mochila y déjela en la entrada de la casa.
- Complete cualquier formas que la escuela requiere y déjelas en algún lugar donde no se le olviden.
- Planee el desayuno.
- Repase los planes con su hijo.
- Acueste a su hijo a tiempo.
- Programe el despertador.

En el gran día:

- Empiece el día con una gran sonrisa y un gran abrazo.
- Deje la televisión y cualquier otro electrónico apagado.
- Use direcciones simples – ¡Camisa! ¡Zapatos! ¡Mochila!
- Ayude a que su hijo coma bien a la hora del desayuno.
- Maneje o camine a la escuela, dejando tiempo suficiente para llegar.
- Lleve a su hijo hasta su salón de clases.
- Despídase en la puerta con una sonrisa.
- Sonría y relájese, así su hijo se sentirá más relajado.
- Espere en la puerta a la hora de salida. ¡Su hijo estará buscándole!
- Converse acerca del día con su hijo.





¿Qué sucede en el kínder?

Las expectativas en el kínder han cambiado a través de los años. Si usted va a un salón de kínder, puede ser que se le parezca más a su primer grado cuando usted estaba pequeño.

Después del comienzo del kínder, los niños:

- pueden sentarse alrededor de la mesa y escribir con un lápiz.
- pueden escuchar y seguir instrucciones de uno o dos pasos.
- pueden aprender a reconocer los sonidos del alfabeto y palabras (reconocimiento fonológico).
- pueden empezar a escribir las letras del abecedario.
- pueden manejar su comportamiento, con ayuda de adultos.

Al finalizar el kínder, los niños:

- saben los sonidos del alfabeto y pueden enunciar palabras.
- reconocen todas las letras en mayúscula y minúscula del alfabeto.
- pueden leer muchas palabras cortas de uso frecuente.
- pueden decir y hacer palabras que riman.
- pueden preguntar y contestar preguntas complejas acerca de libros.
- pueden verbalizar claramente sus pensamientos, sentimientos e ideas.
- pueden escribir los números del 0 al 20 en orden.
- pueden repetir una historia.
- pueden escribir de algo que les gusta o que les disgusta.
- saben sostener un lápiz y crayón correctamente.
- saben tomar turnos y seguir las reglas del salón de clases.
- pueden prestar atención a la maestra de 15 a 20 minutos.

¿Qué sucede en el kínder de transición?

El kínder de transición tiene la intención de ser un ambiente positivo, rico en lenguaje, práctico, activo y lleno de experiencias educativas para preparar la mente de los niños para el kínder y más grados.

En el kínder de transición los niños aprenderán:

- a usar lenguaje a través de drama, canciones, historias y rimas
- a reconocer las letras del alfabeto y sus sonidos
- a rimar y combinar palabras
- a jugar y trabajar en grupo
- a encontrar soluciones a problemas
- a ser persistente en tareas difíciles
- a hacer mucha matemática práctica
- a contar objetos hasta 30
- a desarrollar su fuerza y habilidades
- a practicar el escribir el alfabeto

Pilares para la preparación escolar

¿Cuáles son los pilares para la preparación escolar?

“Preparación escolar” significa que su hijo está emocionalmente y físicamente saludable. Preparación escolar significa que su hijo tiene las habilidades sociales, emocionales, físicas y pensantes para ser exitoso en la escuela. Aunque la preparación es diferente en cada niño, todos los niños deben de estar listos para aprender estas habilidades. Está bien si su hijo no tiene todas estas habilidades mencionadas en las siguientes páginas. Los niños aprenden rápido, especialmente cuando sus padres están involucrados.

Aquí están los pilares:

- Salud y bienestar
- Desarrollo social y emocional
- Habilidades Lingüísticas
- Pensamientos matemáticos

Estos pilares son construidos en la fundación creada por su familia y a través de las colaboraciones entre maestros, escuela y comunidad.

Construyendo la fundación: *Tesoros familiares*

Así como una casa necesita una fundación para sostener sus cuartos, su hijo necesita una base en la cual construir su mente y cuerpo. Familias construyen esta fundación rodeando a los niños de calor, positivismo, amor en hogares llenos de tesoros familiares. Así es como usted fortalece la mente de su hijo.

Pero usted dirá, ¡“si no tengo ningún tesoro!”

Usted puede pensar que lo que sabe o lo que tiene no sea suficiente para ayudar a su hijo a que alcance el éxito. Pero esto no es cierto. Usted tiene todo lo que necesita. Usted tiene muchos tesoros que compartir con su hijo.

Estos son algunos ejemplos de los tesoros que puede compartir:

- **Jugar** juntos juegos simples
- **Hablar** acerca de su historia e historias familiares
- **Compartir** habilidades especiales como la carpintería, mecánica o labores domesticas
- **Disfrutar** sus deportes o actividades favoritas
- **Cocinar** juntos recetas especiales
- **Cantar** canciones populares o rimas infantiles
- **Recordar** ocasiones especiales como bodas, cumpleaños o nacimientos
- **Coleccionar** rocas, monedas u otras objetos favoritos
- **Jardinería** y compartir su conocimiento acerca de plantas
- **Manualidades** y enseñarle a su hijo sus manualidades favoritas
- **Celebrar** juntos actividades religiosas o familiares

Usted ayuda a crear el futuro de su hijo cuando le da de su tiempo. Esta es la manera en que usted enriquece la mente de su hijo con cultura y lenguaje. Esto hace que su hijo se sienta especial. Nada es más importante, y nadie se lo puede quitar. Usted está creando el futuro con lo que usted comparte hoy.

Décadas de investigación ha dejado claro que niños y jóvenes – es más, todos nosotros – aprenden en cualquier lado y momento, no solo en la escuela. Investigaciones demuestran que los niños solo pasan 20 por ciento anualmente de su tiempo despiertos en clases educativas formales, dejando el 80 por ciento de su tiempo a la exploración y el aumento de sus intereses en un ambiente fuera de la escuela.

Lopez, M.E., & Caspe, M. (2014). Family engagement in anywhere, anytime learning. *Family Involvement Network of Educators (FINE) Newsletter*, 6(3). Retrieved from <http://www.hfrp.org/publications-resources/browse-our-publications/family-engagement-in-anywhere-anytime-learning>



“Yo necesito que nuestra familia me ayude a aprender las habilidades que necesito en la escuela.”

“Una cadena de influencias positivas iniciadas por ventajas en la preparación escolar y la participación de padres conduce a mejores resultados académicos y asistencia en escuelas de calidad, y últimamente, al logro de una educación avanzada y una mejor posición socio-económica.”

Reynolds, A. (2011). Latest findings from Chicago Longitudinal Study. *Science Magazine*. Retrieved from Foundation for Child Development.



Construyendo la fundación: Colaboraciones

La educación es una colaboración que involucra a padres, maestros, escuela y comunidad. La escuela y los maestros le necesitan. Usted es el recurso principal de información acerca de su hijo. Usted es importante. Estas son algunas de las maneras que usted puede ayudar:

- **Déjele saber a su hijo** que usted tiene muchas esperanzas y que su educación es importante para usted.
- **Dejar y recoger** a su hijo a tiempo.
- **Converse** con la maestra de su hijo – en persona, por teléfono o a través de correos electrónicos.
- **Comparta** información acerca de su hijo – su temperamento, hábitos, si tiene necesidades especiales.
- **Participe** en el salón de clases y escuela.
- **Ayude** a su hijo con las tareas haciendo espacio y tiempo para que las haga.
- **Comparta** su cultura familiar con la escuela.
- **Conozca** a otros padres.
- **Lea** los boletines, correos electrónicos u otras publicaciones.
- **Tenga cuidado** cuando maneje con su hijo a la escuela. Habrán niños que caminarán o que andarán en bicicletas alrededor. Maneje como si todos los niños fueran suyos. El llegar temprano le ayudará a que usted esté tranquilo.

Consejos para padres

En la escuela:

- Usted conoce a su hijo mejor. Ayude a la maestra a que conozca más a su hijo.
- Preséntese a la maestra de su hijo y conecte con ella seguido.
- Pregúntele a la maestra acerca de cómo le va a su hijo y en como usted puede ayudar.
- Si su hijo tiene una necesidad especial y un plan individual de educación, comuníquese regularmente con la maestra de su hijo para conversar de su progreso.
- Averigüe como usted puede ayudar en el salón de clases con actividades o en excursiones.
- Conozca a los otros niños y padres del salón de clases. ¡Involúcrese! Asista a los eventos, a las conferencias de padres-maestros y participe en recaudación de fondos.
- Si el comunicarse en inglés se le dificulta, averigüe si la escuela le puede proveer a alguien que le pueda ayudar con la traducción.

En la casa:

- Pregúntele a su hijo preguntas acerca de su día en la escuela que lo empuje a contestar más que un sí o no. ¿Qué hablaron durante el tiempo en círculo? ¿Con quién jugaste durante el recreo? ¿Qué fue lo más divertido que paso hoy?
- Continúe la lectura en voz alta con su hijo aunque cuando él o ella empieza a leer independientemente.
- Sepa si su niño tiene alguna necesidad especial y aprenda acerca de los servicios disponibles.
- Hable con la maestra de su hijo acerca de las tareas si su hijo pasa más de 10 a 15 minutos al día completando el trabajo o si está sintiendo tensión.
- Lea las notas de los maestros, complete los documentos requeridos por padres y devuélvalos a la escuela a tiempo.
- No olvide del combustible importante para ir a la escuela: alimentos saludables y descanso temprano.



“Yo necesito de 10 a 12 horas de descanso cada noche.”

Pilares: Salud y bienestar

Combustible para la escuela

Un niño saludable tiene energía y se puede concentrar. Un niño que no se siente bien, no podrá dar lo mejor en la escuela.

- **Buenas noches.** Una buena noche de descanso le ayudará a su hijo a crecer y estar listo para poner atención durante las horas escolares. Su hijo necesita de 10 a 12 horas de descanso cada noche. Sin descanso suficiente, mucho aprendizaje se pierde. Si tiene dificultad en que su hijo se acueste, involucre a toda la familia para que le ayuden a crear una rutina con buenos hábitos de descanso.
- **Limite el tiempo en computadoras, teléfonos celulares y televisión.** Permita solamente de una o dos horas al día. Tenga un enfoque interactivo con los medios digitales.
- **Coma alimentos saludables.** Reafirme hábitos saludables. Su hijo necesita tener energía y estar alerta en la escuela. Enfóquese en opciones saludables a la hora del desayuno, almuerzo y meriendas.
- **Juegue.** Tome tiempo para jugar activamente y hacer ejercicios por los menos 60 minutos diarios. El cerebro y el cuerpo están conectados. El ejercicio es tan importante para el desarrollo cerebral y aprendizaje como lo es el bienestar físico y mental.

- **Los dientes de leche si importan.** Si su hijo nunca ha visitado a un dentista, esta es hora de hacerlo. Caries y dolor de dientes son una de las mayores causas de ausencias y previenen que los niños se concentren. Enseñe a su hijo a cómo cuidar por sus dientes.

¡Lo puedo hacer yo solo!

Todos los enseñamos a los niños cuanto les amamos haciendo cosas por ellos. Nos da placer cuidarlos, peinarles el pelo, vestirles y darles de comer. Y usted pudiera continuar haciéndolo por mucho tiempo. Pero la mejor manera de demostrarle a sus hijos su amor es enseñándoles a valerse por sí mismos.

El hacer las cosas por sí mismos les da a los niños confianza y les hace sentir como una persona “que sabe cómo hacer cosas.”

Cuando su hijo puede cuidar de sus necesidades propias como el ir al baño, lavarse las manos y el vestirse, él o ella está listo para ir a la escuela.

Para cuando los niños cumplen 10 años, cada hora de televisión adicional que vieron cuando pequeños están asociados con rendimientos bajo en matemáticas y en otras materias, actividad física reducida y victimización de otros niños en edad media. Niños de edad escolar con más de 2 horas diarias al frente de una pantalla son más probables a tener dificultades psicológicas, incluyendo hiperactividad, problemas emocionales y dificultades con otros niños.

Linn, S., Wolfsheimer Almon, J., & Levin, D. (2012). Facing the screen dilemma. Young children, technology, and early education. Boston, MA: Campaign for a Commercial-Free Childhood. New York, NY: Alliance for Childhood.

Pilares: Salud y bienestar

Crianza en la era digital

Algunos de nosotros nos preguntamos acerca del uso de computadoras, televisión u otros medios con nuestros niños pequeños.

Investigaciones nos prueban que “tiempo al frente de una pantalla” – tiempo al frente de computadoras, televisión o cualquier otro aparato con una pantalla – son dañinos para niños bien pequeños, especialmente aquellos menores de 3 años. Mucho tiempo al frente de una pantalla ha sido asociado con muchos problemas en niños incluyendo la inhabilidad de concentración, regulación propia, obesidad, problemas al dormir y problemas sociales.

Pero con más y más recursos tecnológicos y programas interactivos, usted se preguntará, ¿es todo malo? Como padres, usted pensará, ¿Debo de dejar que mi hijo use tecnología? ¿Cuánto tiempo? ¿Qué tipo?

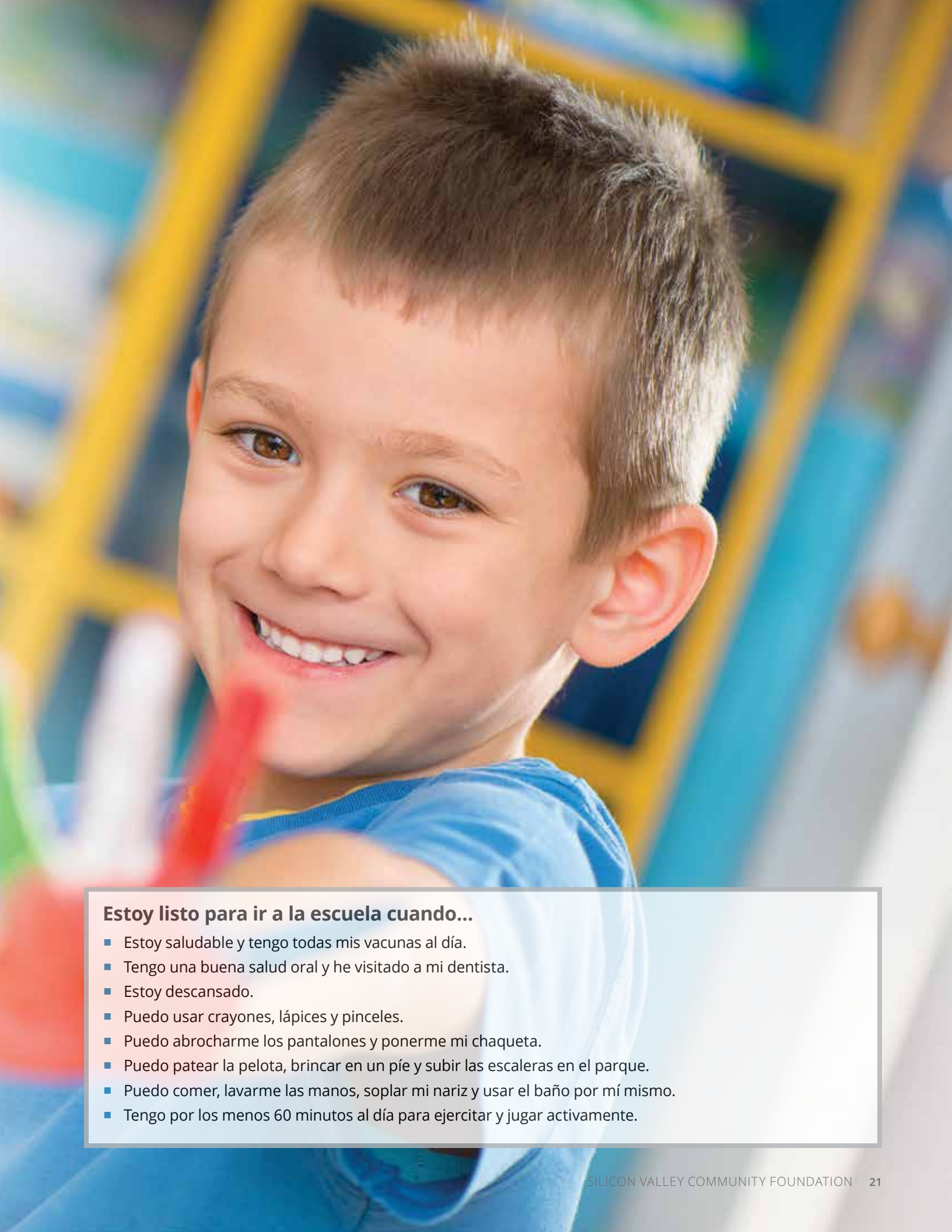
Si usted decide dejar que su hijo use aparatos electrónicos, estas son algunas pautas de la Academia Americana de Pediatría que usted puede seguir:

- Mantenga el tiempo al frente de pantalla a 1-2 horas o menos y limite a contenido de alta calidad para todos los niños.
- Mantenga las televisiones fuera de los cuartos de los niños.
- Escoja material digital activo, práctico, interesante y creativo para su hijo.
- Comparta este tiempo juntos; los niños aprenden mejor con sus familias.

Las palabras “tiempo al frente de una pantalla,” “medios digitales,” “medios en pantalla” y “pantallas” se refieren a aparatos electrónicos que incluyen pantallas de videos. No nos estamos refiriendo al uso de programas como Skype o fotografía.

Consejos para padres

- Provea alimentos saludables que incluyan granos complejos, proteínas y grasas saludables, frutas y verduras frescas.
- Limite alimentos procesados, grasas y azúcar dañinas.
- Involucre a su hijo en 60 minutos o más al día en juegos y actividad física.
- Juegue a la pelota con su hijo. El simplemente tirar y agarrar la pelota fomenta la coordinación entre los ojos y manos que le ayudará a su hijo a leer más adelante.
- Visite al pediatra y dentista de su hijo por lo menos una vez al año.
- Estimule a su hijo a que haga muchas cosas con sus manos.
- Felicite a su hijo por hacer las cosas por sí mismo. Si usted viste a su hijo por la preocupación de cómo se verá si él se viste por sí mismo, escoja dos alternativas que son aceptables para usted. Al niño a quien se le da el espacio para hacer sus propias decisiones es un niño que piensa.
- Enseñe a su hijo a lavarse los dientes diariamente. Haga esto parte de su rutina en la mañana y en la noche.



Estoy listo para ir a la escuela cuando...

- Estoy saludable y tengo todas mis vacunas al día.
- Tengo una buena salud oral y he visitado a mi dentista.
- Estoy descansado.
- Puedo usar crayones, lápices y pinceles.
- Puedo abrocharme los pantalones y ponerme mi chaqueta.
- Puedo patear la pelota, brincar en un pie y subir las escaleras en el parque.
- Puedo comer, lavarme las manos, soplar mi nariz y usar el baño por mí mismo.
- Tengo por los menos 60 minutos al día para ejercitar y jugar activamente.



“¡Estoy listo para ir a la escuela cuando puedo enfocarme!”

Pilares:

Desarrollo social y emocional

Compartiendo y Cuidando

Niños que se sienten bien de sí mismos son propensos a disfrutar el aprendizaje en la escuela. Los niños incrementan su autoestima cuando aprenden a superar obstáculos. En vez de decirles a los niños de que son “inteligentes,” dígales que se “esfuerzan mucho,” que son “valientes” o “persistentes.”

Habilidades sociales y emocionales saludables están conectadas al aprendizaje. Estas incluyen:

- El poder reconocer y nombrar emociones
- Entendimiento de los pensamientos y sentimientos de otros
- El tener confianza y el sentirse satisfechos de sus habilidades
- Desarrollo de relaciones cercanas con adultos
- Participación cooperativa y en juegos de pretender con otros compañeros
- Aprender a solucionar problemas
- Ser curiosos y estar listos para aprender
- Expresar necesidades y deseos
- Ser fuerte y trabajador

“Hemos encontrado de que lo que los estudiantes necesitan no es estímulo de autoestima o atributos nombrados; más bien lo que necesitan son ideas que representen retos que ellos puedan enfrentar y superar a través del tiempo con esfuerzo, nuevas estrategias, aprendiendo de otros y paciencia. Cuando enfatizamos el potencial de la gente al cambio, nosotros preparamos a nuestros estudiantes a enfrentarse a las dificultades de la vida de una manera fuerte.”

Yeager, D.S., & Dweck, C.S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*.

Consejos para padres

- Enseñe a su hijo palabras de “emociones” como frustrado, solo, enojado y aburrido.
- Enseñe a su hijo que todos los sentimientos están bien pero que no todas las acciones son buenas.
- Hable de sus propias emociones y exprese su amor por su hijo.
- Ayude a su hijo a identificar y hablar acerca de sus sentimientos.
- Practique el imaginarse lo que otros pueden sentir.
- Haga tiempo para juego con otros niños.
- Ayude a su hijo a que se sienta orgulloso de sus esfuerzos, inclusive cuando las cosas no hayan salido como él o ella quisieran.
- Practique buenos modales. Recuerde de decir “por favor” y “gracias” y su hijo lo hará también.
- Comparta su cultura y tradiciones con orgullo.

Pilares: Desarrollo social y emocional

Persistencia y autorregulación

El estar listo para aprender significa el ser persistente. Niños persistentes son capaces de enfocarse en una tarea, aun cuando esta sea difícil. Niños persistentes no tienen miedo de hacer las cosas “incorrectas.”

El estar listo para la escuela también significa el tener la habilidad de “autorregulación.” Niños que se pueden autorregular están aprendiendo a como ser parte de un grupo, manejar sentimientos y comportamiento, compartir y seguir instrucciones.

¿Que necesitan los niños de nosotros para aprender persistencia y autorregulación?

Ellos necesitan estar rodeados de relaciones amorosas. Los cerebros de los niños se desarrollan mejor cuando se les habla y cuando tienen oportunidades de jugar con otros niños. Así como los niños no nacen hablando y caminando, de la misma manera ellos no nacen sabiendo cómo comportarse o como retener mucha información. Pero ellos pueden aprender si les damos lo que necesitan.

Usted ayuda:

- **Rodeando** a su hijo con relaciones amorosas, positivas y responsables
- **Protegiendo** a su hijo de caos, violencia y tensión constante
- **Apoyando** los esfuerzos de su hijo y ayudándole a que aprenda a ser persistente
- **Modelando** habilidades como el manejar frustración y como demostrar compasión por otros
- **Guiando** a su hijo, gradualmente, a la independencia
- **Proveyendo** límites firmes pero amables

Si su hijo tiene apoyo, el aprenderá a:

- Recordar y seguir instrucciones
- Enfocarse sin estar distraído
- Seguir reglas y adaptarse cuando reglas y rutinas cambian
- Manejar emociones y comportamiento con apoyo
- Persistir en la solución de problemas aunque se esté frustrado

Estoy listo para ir a la escuela cuando...

- Espero por mi turno, comparto y le ayudo a otros.
- Me enfoco y pongo atención por 10-15 minutos a la vez.
- Puedo seguir tratando, con ayuda, incluso cuando no sé cómo hacer algo.
- Disfruto el seguir y crear reglas.
- Puedo trabajar y jugar tanto independientemente y en grupo.
- Puedo controlar mi comportamiento con ayuda.
- Puedo calmarme solo cuando me frustro.





Pilares: Desarrollo social y emocional

Consejos para padres

- Dé un buen ejemplo a su hijo controlando su propia frustración.
- Ponga límites. Su hijo se sentirá más seguro.
- Haga tiempo para que su hijo juegue con otros niños.
- Establezca rutinas. Deje que la rutina sea la guía.
- Ayude a que su hijo aprenda de sus errores.
- Use afirmaciones positivas para enseñarle a su hijo cómo comportarse. Por ejemplo, "Me gusta cuando compartes tu juguete con tu hermana."
- Ayude a su hijo como encontrar las maneras para calmarse cuando él o ella esté frustrado.
- Ayude a su hijo a sentirse seguro en la escuela y en la casa.
- Reduzca las tensiones y ayúdele a su hijo a aprender como sobrellevarlas.
- Estimule el juego social y creativo como dramático usando disfraces, juego con arena y tierra, juego al aire libre y juegos con materiales como la plastilina, pinturas y juguetes para construir.
- Incluya movimiento físico activo como parte de su rutina familiar.
- Estimule la mente de su hijo con juegos y actividades que sean un poco más difíciles.
- Ayude a su hijo a practicar nuevas habilidades.

Ser capaz de concentrarse, sostener y trabajar con información en la mente, filtrar distracciones y cambiar direcciones es como tener un sistema de control de tráfico aéreo en un aeropuerto ocupado para manejar las salidas y las llegadas de docenas de aviones en varias pistas de aterrizaje. En el cerebro, este mecanismo de tráfico aéreo se llama función ejecutiva...El adquirir los pilares de estas habilidades es una de las tareas más importantes y complejas en el desarrollo temprano de la vida y la oportunidad de construir sobre estas capacidades rudimentarias es crítica para un desarrollo saludable a través de niñez y adolescencia.

Building the Brain's "Air Traffic Control" System: How Early Experiences Shape the Development of Executive Function: Working Paper No. 11. Center on the Developing Child at Harvard University (2011). Retrieved from www.developingchild.harvard.edu



Estoy listo para ir a la escuela cuando...

- Escucho y entiendo el significado de palabras, historias y canciones.
- Uso palabras para hablar acerca de pensamientos, deseos, necesidades y sentimientos.
- Hablo lo claramente necesario para que otra gente me entienda.
- Uso oraciones completas y conecto ideas para hacer oraciones más largas.
- Puedo decir o cantar canciones familiares y rimas infantiles.
- Tengo una fundación firme en la lengua materna, lo cual me ayudará aprender el inglés si es que no lo sé todavía.
- Sigo direcciones de una o dos partes como “por favor de recoger el plato y llevarlo al lavaplatos.”

Pilares: Habilidades Lingüísticas

Hablar, leer, cantar

A los niños que se les habla, se les lee y se les canta en casa aprenden a leer más rápido. Niños que aprenden a leer bien pueden más adelante leer para aprender. El lenguaje significa hablar, escuchar, leer y escribir. Veamos primero a la fundación del lenguaje – hablar y escuchar.

Hablando y escuchando

El lenguaje viene de nuestro deseo de relacionarnos con otros. El lenguaje nos da placer. El lenguaje es emocional. El uso de lenguaje construye el cerebro de su hijo y lo ayuda a pensar. Entre más su hijo escuche palabras y practica el usarlas, más listo estará para aprender en la escuela y en cualquier otro lado.

El tener conversaciones durante los tiempos de comida familiares, el contar historias acerca de su día, el reír, el jugar juegos imaginativos y el leer libros son algunas maneras de desarrollar las habilidades lingüísticas.

El cantar y bailar, rimas y ritmos construyen el centro lingüístico del cerebro y son divertidos. La música y los ritmos tienen una manera de construir patrones en nuestros cerebros para que recordemos mejor.

Habilidades de hablar y escuchar incluyen:

- Expresión clara de necesidades, deseos y maneras de ver
- Formulación de oraciones largas a través de la conexión de oraciones cortas
- Hablar de experiencias pasadas, presentes y futuras
- Tener conversaciones entre unos y otros
- Entendimiento de bromas, juegos de palabras y acertijos
- Seguir instrucciones, comenzando con secuencias de una o dos partes y construyendo a cuatro secuencias
- Reconocer canciones y rimas favoritas

Consejos para padres

- Hable con su hijo lo más frecuente posible. Hable en la tienda y en la casa.
- Cuando tenga conversaciones con su hijo, déle el tiempo para que conteste.
- Escuche atentamente cuando su hijo esté hablando. Haga preguntas y demuéstrelle que a usted le importa lo que él tiene que decir.
- Hable claramente para que su hijo escuche como las palabras se conectan al sonido.
- Cante canciones – empiece con canciones de cuna, canciones populares o canciones de campamentos que usted recuerde de cuando era pequeño. Si usted sabe tocar algún instrumento es mucho mejor.
- Juegue juegos de cuentacuentos con su hijo e inste a que él le cuente historias.
- Juegue juegos para escuchar. Esconda un objeto pequeño y déle a su hijo direcciones de cómo encontrarlo.
- Tenga cuidado de usar manerismos o palabras ofensivas que su hijo pueda repetir.
- Continúe con el uso de su lengua natal mientras que fomenta estas actividades.

“El fuego de la alfabetización esta creado entre las chispas emocionales de un niño, un libro y el lector. No es adquirida por el libro solamente, o el niño solamente, o el adulto que está leyendo en voz alta solamente – es la relación armoniosa entre los tres.”

Fox, M. (2008). *Reading Magic: Why Reading Aloud to Our Children Will Change Their Lives Forever.*

Pilares: Habilidades Lingüísticas

Leyendo y escribiendo

La alfabetización significa la habilidad de leer y escribir. La alfabetización es parte del lenguaje. Todas las conversaciones que usted comparte con su hijo le ayudan a pensar y en el futuro a aprender. Usted le puede ayudar a su hijo a convertirse en un buen lector leyéndole a él o ella.

Habilidades de lectura temprana y escritura incluyen:

- Disfrutar historias y repetirlas
- Descripción de figuras y eventos en un libro
- Entendimiento de que palabras están formadas por letras
- Entendimiento de que las letras tienen sonido
- Aprender como las palabras riman
- Hacer dibujos que cuentan una historia
- Escribir letras o figuras que se asemejen a letras
- Reconocer más y más letras por simple vista y sonidos

Consejos para padres

Usted le puede ayudar a su hijo con:

- Leer con su hijo por lo menos de 10 a 15 minutos cada día. A la hora de dormir es un buen tiempo.
 - Lea como si estuviera teniendo una conversación. Deje que su hijo marque el ritmo, pase las páginas, cuente la historia o haga preguntas.
 - Sea expresivo y disfrute usted también. Si a usted no le gusta el libro, escoja otro. Disfrute.
 - Use el método de C.H.R.:
 - **Comente** y espere por respuesta
 - Deje que su hijo **Haga** preguntas
 - **Responda** y espere
- Repetir la lectura de libros. A los niños les encanta escuchar las mismas historias.
- Obtener una tarjeta de la biblioteca y visite la biblioteca seguidamente.
- Usar libros sin palabras; invente una historia en base a las fotos.
- Crear tiempo y espacio para que su hijo vea libros.
- Hacer las listas de compras juntos.
- Señalar los anuncios de tráfico, calles y negocios.
- Mantener disponible lápices, crayones y papel para su hijo.
- Tomar turnos contando y repitiendo historias.
- Ofrecer a su hijo muchas afirmaciones.

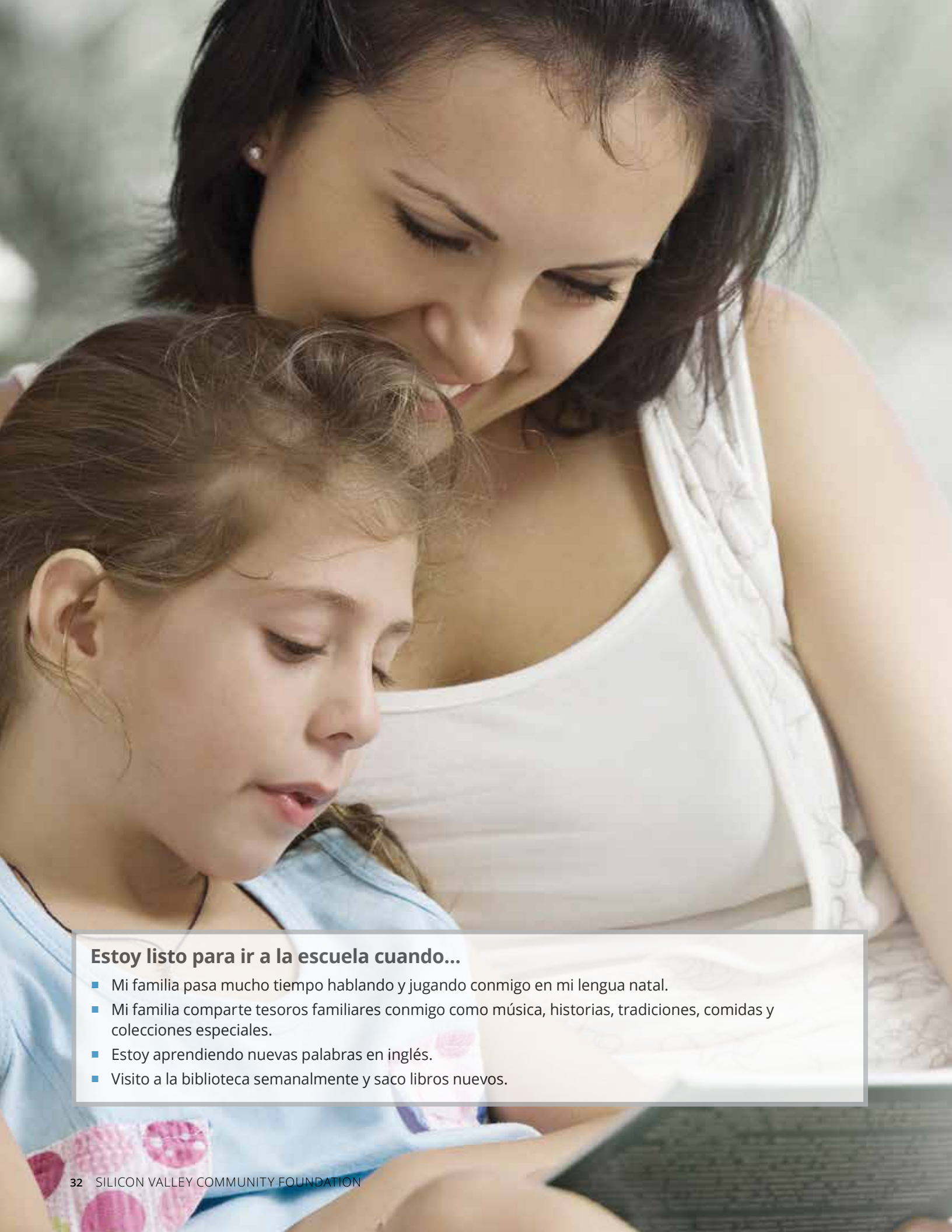
Aunque varias estrategias han sido encontradas eficaces para el aumento del lenguaje de un niño, el enfoque en la lectura compartida ha ganado el mayor apoyo de las investigaciones hasta el momento, particularmente cuando la lectura se lleva a cabo de una manera de diálogo, es decir, con la mayor interacción lingüística posible entre el lector y el niño.

Shanahan, T. & Lonigan, C. (2014). The Role of Early Oral Language in Literacy Development. *Language Magazine*.



Estoy listo para ir a la escuela cuando...

- Disfruto libros e historias.
- Puedo usar un lápiz y crayones.
- Puedo usar un libro: donde empezar, de qué manera pasar las páginas y de que dibujos y palabras cuentan una historia.
- Sé algunas de las letras del alfabeto.
- Puedo escribir algunas de las letras de mi nombre.
- Sé palabras que riman como sombrero, tablero, velero y mesero



Estoy listo para ir a la escuela cuando...

- Mi familia pasa mucho tiempo hablando y jugando conmigo en mi lengua natal.
- Mi familia comparte tesoros familiares conmigo como música, historias, tradiciones, comidas y colecciones especiales.
- Estoy aprendiendo nuevas palabras en inglés.
- Visito a la biblioteca semanalmente y saco libros nuevos.

Pilares: Habilidades Lingüísticas

Conectando la casa y la escuela para estudiantes aprendiendo inglés

Si usted habla cualquier otra lengua que no sea inglés, tiene un tesoro que compartir. El lenguaje natal ayuda a que los niños valoren su cultura y formen una identidad fuerte. Una base fuerte de identidad ayuda a que los niños se sientan más conectados a la escuela. Los niños tienen experiencias de aprendizaje significativas cuando estas experiencias tienen conexión a las vidas de sus familias.

Una fundación fuerte en su lenguaje natal ayuda a su hijo a aprender un segundo lenguaje. Puede que se interprete al revés, pero si usted quiere que su hijo aprenda a hablar inglés, hablele a él o a ella en el lenguaje que usted sabe mejor. Las palabras que él o ella aprenda de usted le ayudarán a aprender el inglés.

Consejos para padres

- Anime a que su hijo se sienta orgulloso de su lengua natal y cultura. Por ejemplo, prepare recetas tradicionales juntos, escuche música en su lengua natal y/o participe en eventos culturales en su comunidad.
- Provea oportunidades diarias para que su hijo se relaje, piense y hable en su lenguaje natal. Aprender un nuevo lenguaje en el kínder puede ser divertido pero también puede ser agotador.
- No se sorprenda si su hijo mezcla palabras de su lenguaje natal e inglés. Esto es parte del proceso de aprendizaje.
- Infórmese acerca del Comité Asesor de Estudiantes de Inglés (ELAC) para ver como usted puede participar.
- Diviértase con su hijo aprendiendo nuevas palabras en inglés. Esto no significa que usted debe de dejar a un lado su lenguaje natal. El poder hablar más de un idioma es una habilidad importante.
- Trate de encontrar un “amigo” para su hijo que hable el mismo idioma natal como también el inglés. Este puede ser un niño más grande.
- Recuerde de utilizar los consejos para padres en otras secciones usando su lenguaje natal.

Pilares: Pensamientos Matemáticos

¡La matemática es divertida!

¿Usted sabía que usted hace matemáticas todo el día? Todos nosotros usamos la matemática todo el tiempo si estamos conscientes o no.

Estas semillas de matemáticas están plantadas desde el momento que un niño nace. Los niños empiezan a aprender acerca de números, acerca de más y menos y patrones desde la infancia. Entre más esté expuesto su hijo a matemática diaria, más preparado estará para la matemática formal cuando llegue a la escuela.

Usted le puede ayudar a su hijo hablando acerca de la matemática que usted observa alrededor.

Las habilidades matemáticas incluyen:

- Entender y contar números
- Entender la idea de más y menos
- Medir con herramientas, dedos, manos y pies
- Aprender las formas y como se conectan
- Reconocer y crear patrones
- Usar varias estrategias para la solución de problemas
- Ordenar y clasificar objetos

Consejos para padres

- Converse acerca de matemáticas a través del día: "Mira cuantos lados tiene ese cartel."
- Juegue, incluyendo juegos con cartas, juegos de mesa y juegos activos.
- Lea libros. Muchos libros tienen matemáticas en ellos.
- Aplauda y rime. Por ejemplo, aplauda un patrón y pídale a su hijo que lo repita. Tome turnos.
- Limpie. Puede ordenar, combinar y comparar mientras que organiza. Como también puede hablar acerca de los colores, texturas y tamaños de los calcetines mientras esté doblando la ropa limpia.
- Construya con bloques. Los niños aprenden las figuras geométricas, fracciones, ingeniería y otros conceptos a través de los bloques.
- Identifique figuras en los objetos cotidianos. Las puertas son rectangulares, monedas son circulares.
- Cuente juntos. Por ejemplo: ¿Cuántas sillas hay alrededor de la mesa? ¿Cuántos pasos hay hasta el cuarto?"
- Mida al cocinar y hornear.
- Ponga la mesa. Combinar, contar y secuencias son matemáticas.
- Trabaje con rompecabezas de varios tamaños y dificultades.
- Continúe usando su lengua natal a la hora de hablar de matemáticas.



Estoy listo para ir a la escuela cuando...

- Puedo contar hasta 10 correctamente. (Por ejemplo, en respuesta a “Por favor ponga 10 bloques en la canasta.”)
- Sé los colores primarios como el rojo, azul y amarillo y las formas como círculo, cuadrado y triángulo.
- Puedo organizar los cubiertos en cucharas, cuchillos y tenedores.
- Puedo hacer un rompecabezas a través de prueba y error.
- Puedo ordenar abalorios en un collar en un patrón de rojo, amarillo, rojo, amarillo.
- Puedo organizar cuatro objetos de más pequeño a más grande.



Pilares: Pensamientos Matemáticos

Los niños también pueden aprender matemáticas a través del juego. Estos son ejemplos de juguetes que fomentan la matemática:

- Juguetes con piezas que se pueden organizar de más grandes a más pequeños
- Juguetes de cubos y varillas para organizar que tienen aberturas de diferentes formas, tamaños y colores
- Cajas, tazones, tazas de medir o botes plásticos, y diferentes materiales como agua o arena que los niños puedan usar para llenar los objetos vacíos
- Filtro o piezas magnéticas de diferentes formas y tamaños geométricos
- Bloques de madera
- Abalorios grandes de diferentes formas, colores y tamaños para crear patrones
- Bloques y formas tridimensionales para construir
- Colecciones de objetos diferentes pero relacionados – como monedas, botones, llaves, estampillas, tornillos y tuercas – para clasificar de diferentes maneras

Obtenido de www.earlymathlearning.com

Investigaciones indican de que mucho antes de la entrada a la escuela, los niños exploran espontáneamente y usan matemáticas – por lo menos los inicios intuitivos – y que su conocimiento matemático puede ser complejo y sofisticado. A través del juego y actividades diarias, los niños pueden explorar ideas y procesos matemáticos; por ejemplo, ellos organizan y clasifican, comparan cantidades y observan formas y patrones.

Early Childhood Mathematics: Promoting Good Beginnings. A Joint Position Statement of the NAEYC and the National Council of Teachers of Mathematics. 2010

Recursos

¿Está preocupado que su hijo no esté preparado?

Recuerde, la preparación escolar es diferente para cada niño. Sin embargo, usted conoce a su hijo mejor que nadie. Los padres generalmente son los primeros en observar si su niño necesita algún recurso adicional para el apoyo en ciertas áreas.

Si su hijo va a un preescolar, hable con la maestra. Hay maneras sencillas de actividades en casa para apoyar a que su hijo esté preparado para entrar a la escuela.

Si usted se siente que el desarrollo de su hijo es muy diferente a los demás niños de su misma edad, confíe en sus instintos. Haga una lista con sus preocupaciones y visite al doctor de su hijo para que las discutan. Usted también puede llamar a su distrito escolar local y solicitar una evaluación del desarrollo de su hijo en cualquier momento después que haya cumplido los 3 años.

Hable con el doctor de su hijo si usted nota regularmente algunos de los siguientes comportamientos:

- Rabieta frecuentes
- Dificultad con cambios de rutina normales o en la transición de tiempo de juego a tiempo de silencio
- Comportamiento demasiado agresivo con otros niños o actuando muy distante
- Comportamiento activo comparado a otros niños; fácilmente distraído
- Dificultad al sostener un crayón o lápiz o a la hora de copiar formas básicas
- Dificultad escuchando o entendiendo mientras otros hablan
- Dificultad pronunciando palabras sencillas; difícil de entender por otros adultos fuera de la familia
- Dificultad al caminar, correr o subir

Recuerde, muchos niños tienen estos comportamientos. Observe para ver si pasan todo el tiempo, o si pasan en situaciones específicas.



Guía para cuidado después de la escuela

Si usted necesita cuidado para antes o después de la escuela para su hijo, empiece a buscar el año antes de cuando su hijo entrará a la escuela. Muchas escuelas tienen programas de cuidado en las escuelas mismas, pero estos espacios se llenan muy rápido.

Buscar cuidado para después de la escuela de buena calidad puede consumir mucho tiempo, pero las investigaciones nos dicen que cuidado de buena calidad es tan importante para el desarrollo de su hijo como lo es una calidad de enseñanza escolar.

Algunos lugares para buscar cuidado para después de la escuela:

- Los sitios electrónicos de la escuela y distrito escolar local
- El departamento de parques y recreación de su ciudad
- El YMCA local
- La agencia local de Recursos y Referencias

Para el Condado de Santa Clara:

Community Child Care Council of Santa Clara County, Inc.

Web : <http://www.4c.org/>

Dirección: 150 River Oaks Parkway, Suite F-1, San Jose, CA 95134

Horario para referencias: lunes - jueves 8:30 a.m. - 4:45 p.m.; viernes 8:30 a.m. - 12:45 p.m.

Número de teléfono para referencias: 408.487.0749

Para el Condado de San Mateo:

Child Care Coordinating Council of San Mateo County, Inc.

Sitio de Web: <http://www.sanmateo4cs.org/>

Dirección: 330 Twin Dolphin Drive, Suite 119, Redwood City, CA 94065

Horario para referencias: lunes-viernes 8:30 a.m. - 5:00 p.m.

Número de teléfono para referencias 650.517.1400

Agradecimientos

Escritora: Julianne Martyn, Profesora Asistente de Early Childhood Education, Brandman University - Chapman University System

Editora: Michelle Sioson Hyman, Senior Officer, Center for Early Learning, Silicon Valley Community Foundation

Traductora: Nora Espinoza

Nuestro agradecimiento a estos expertos y colaboradores por su valiosa contribución:

Joanie Alper, Maestra de Kínder

Cathy Andrade, Directora de Early Care and Education, First 5 Santa Clara County

Maricela Armenta, Padre de Familia

Misty Belmonte, Maestra de Kínder de Transición

Hedy Cheng, Directora, Attendance Works

Justine Choy, Program Officer, Heising-Simons Foundation

Jane Danbold, Coordinadora de Kínder de Transición, San Mateo County Office of Education

Larry Drury, Director Ejecutivo, Go Kids, Inc.

David Fleishman, Especialista de Programa, First 5 San Mateo County

Elia Garcia, Especialista de Kínder de Transición, Santa Clara County Office of Education

Lara Heisler, Padre de Familia

Laura Keeley-Saldana, Gerente, Programa de Head Start, Santa Clara County Office of Education

Sharon Keplinger, Directora de Preescolar

Elena Lopez, Directora Asociada, Harvard Family Research Project

Nancy Markowitz, Profesora, Educación Elemental

Director, Center for Reaching and Teaching the Whole Child, San Jose State University

Jessica Mihaly, Early Learning Officer, Center for Early Learning, Silicon Valley Community Foundation

Annielka Perez, Padre de Familia

Robert Pianta, Decano, Curry School of Education, University of Virginia

Ruth Pinkus Resnik, Coordinadora de Educación, Family Connections

Linda Plata's, Profesora, Graduate School of Education, University of California Berkeley

María Rivera, Padre de Familia

Juan Valdez, Padre de Familia

Serna Valdez, Padre de Familia

Ana Valdillez, Padre de Familia

Jana Weaver, Padre de Familia

Amy Wilson, Maestra de Kínder

Kristine Yee, Maestra de Kínder

Natalie Zisko, Directora de Escuela

Guía para rutina

Puede ser difícil el establecer una rutina para la escuela. Se debe de hacer tanto en tan poco tiempo cada día. Levantar a los niños, vestirlos, alimentarlos, lavarse los dientes, alistar almuerzos y mochilas y alistarse para ir a trabajar. La ausencia de una rutina puede tornar una tranquila mañana en un tiempo muy enloquecedor.

Una de las maneras fáciles de mantener una vida familiar calmada y de llegar a la escuela a tiempo, es de usar rutinas consistentes.

Rutinas claras y predecibles también pueden reducir mal comportamientos. Las rutinas ayudan a los niños a tener un sentido de pertenencia y responsabilidad.

Consejos para el planeamiento de rutina

- 1) Sea consistente.
- 2) Estimule la participación de su hijo al establecimiento de rutinas.
- 3) Use gráficas, listas y tarjetas con dibujos como recordatorios visuales.
- 4) Evite agobiar – deje que la rutina misma sea lo que guíe

Paso 1 – Escoja un área de su vida cotidiana que usted considere que se mejorará con una rutina, o escoja una rutina que usted quiera mejorar o alterar. Comience con solo una. Ejemplos: rutina para ir a descansar, rutina en la mañana, rutina durante la cena.

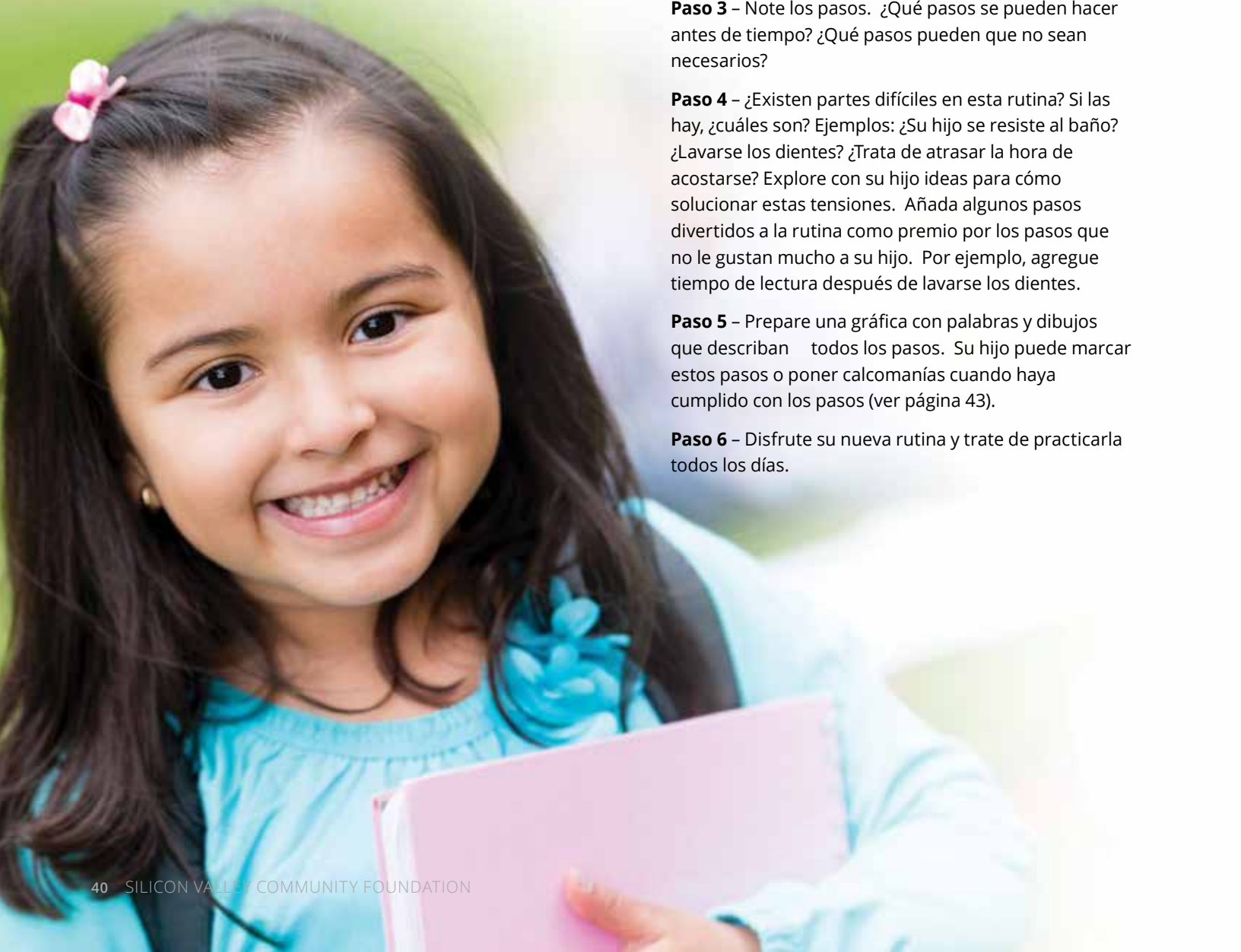
Paso 2 – ¿Cuáles son los pasos que deben de llevarse a cabo? Ejemplos: rutina antes de acostarse – baño, pijamas, lavarse los dientes, lectura. Lístelos.

Paso 3 – Note los pasos. ¿Qué pasos se pueden hacer antes de tiempo? ¿Qué pasos pueden que no sean necesarios?

Paso 4 – ¿Existen partes difíciles en esta rutina? Si las hay, ¿cuáles son? Ejemplos: ¿Su hijo se resiste al baño? ¿Lavarse los dientes? ¿Trata de atrasar la hora de acostarse? Explore con su hijo ideas para cómo solucionar estas tensiones. Añada algunos pasos divertidos a la rutina como premio por los pasos que no le gustan mucho a su hijo. Por ejemplo, agregue tiempo de lectura después de lavarse los dientes.

Paso 5 – Prepare una gráfica con palabras y dibujos que describan todos los pasos. Su hijo puede marcar estos pasos o poner calcomanías cuando haya cumplido con los pasos (ver página 43).

Paso 6 – Disfrute su nueva rutina y trate de practicarla todos los días.



Todo Acerca de Mí

Una forma para completar y entregar a la maestra de su hijo



Mi nombre es/el nombre que quiero que me llamen en la escuela: _____

Los nombres y las edades de mis hermanos(as) son _____

Otras personas con las que vivo son _____

Yo fui/no fui (circule una). Nombre de mi preescolar es _____

Yo soy muy bueno para _____

Estas son algunas maneras en que ayudo en mi casa _____

Yo veo televisión/juego con videos/otros electrónicos _____ horas por día

Yo escucho historias/veo libros _____ minutos por día.

Estas son algunas cosas que puedo hacer yo mismo (circule todas las que aplican):

Amarro mis zapatos	Me abrocho el cinturón	Digo mi dirección	Canto la canción del alfabeto
Abotono mi ropa	Voy al baño	Digo mi número de teléfono	Otra:
Cierro el zíper de ropa	Arreglo mi cama	Cuento hasta el:	
Me lavo los dientes	Digo mi nombre		

Estos son algunos lugares en que he estado (circule todas las que aplican):

Un bus	Edificios en la ciudad	Restaurante	San Francisco
En Bart	Desfiles	Zoológico	Otro estado
En un avión	Biblioteca	Museo	Otro país
Parque	Casa de Bomberos	Acuario	Otro:
Playa	Aeropuerto	Lago	
Montañas	Tren/Estación del tren	Granja	
Bosque	Una obra de teatro o concierto	Picnic	

He experimentado con (circule todas las que aplican):

Lápices	Plastilina/Barro	Toboganes	Vagones
Crayones	Goma	Estructuras para subir	Patinetas
Tijeras	Pintura	Parque de Juegos	Casas de muñecas
Rompecabezas	Libros	Triciclos	Disfraces
Bloques	Pelotas	Bicicletas	

Cuando vaya al kínder, esto es lo que quiero aprender _____



Ilustración de rutina

Usted puede recortar estas figuras y usarlas para crear su propio tablero.

Poner la ropa en la canasta de ropa sucia



Tiempo de Lectura



Poner los juguetes en su lugar



Lavar las manos



Arreglar la cama



Comer desayuno



Poner los libros en su lugar



Vestirse



Lavar los dientes



Poner zapatos



Bañarse



Almuerzo



Poner pijamas



Mochila





Basado en las investigaciones que demuestran que la capacidad del cerebro de un niño crece más durante los primeros 5 años de edad, en 1998, los votantes de California pasaron la Proposición 10, impuesto de \$.50 a productos que contienen tabaco, para financiar programas para padres prenatales y niños hasta los 5 años de edad. Los primeros 5 del Condado de San Mateo invierte los ingresos de Proposición 10 en programas locales y servicios que apoyan la educación temprana, desarrollo y educación infantil y apoyo e involucramiento familiar.



Primeros 5 del Condado de Santa Clara es una agencia pública que distribuye fondos recaudados por la Proposición 10 de California a programas y servicios de niños pequeños en el condado de Santa Clara. Para más información acerca de Primeros 5 y sus programas, por favor visite a www.first5kids.org.



La Fundación Heising-Simons está dedicada al avance de soluciones sostenibles en ambiente, apoyando a la investigación innovadora científica y mejorando la educación de nuestros estudiantes más pequeños.



Center for Early Learning

siliconvalleycf.org



facebook.com/siliconvalleycf



twitter.com/siliconvalleycf



youtube.com/TheSVCF

2440 W. El Camino Real, Suite 300 • Mountain View, CA 94040
T: 650.450.5400

cel@siliconvalleycf.org

Acerca de Silicon Valley Community Foundation

Silicon Valley Community Foundation hace todas las formas de filantropía más poderosas. Servimos como catalizadores y líderes de soluciones innovadoras a los problemas más complejos de nuestra región, y a través de nuestros donantes nosotros concedemos más fondos a entidades de servicios públicos que ninguna fundación comunitaria en los Estados Unidos. SVCF tiene bajo su liderazgo más de \$6 billones en bienes. Como el centro de filantropía de Silicon Valley, nosotros le proveemos a miles de individuos, familias y corporaciones maneras simples y eficaces de dar localmente y alrededor del mundo. Puede saber más visite www.siliconvalleycf.org.

La misión del Centro de Educación Temprana es de asegurarse que los niños más pequeños y sus familias en Silicon Valley tengan acceso a oportunidades educativas de mayor calidad y un desarrollo saludable a través del apoyo a la investigación, iniciativas estratégicas, apoyo y cambios sistemáticos.

©2014 Silicon Valley Community Foundation