



## Alistarse para el kínder

La entrada al kínder es un cambio muy grande para usted y para su niña. Es un tiempo muy emocionante, pero también una etapa que puede causar mucha ansiedad. Usted puede prepararse y preparar a su niña para este gran paso con mucho tiempo de anticipación. Dele muchas oportunidades a su niña de acostumbrarse a estar sin usted y ser más independiente por medio de habilidades de auto-ayuda tales como comer y vestirse. Visiten la escuela a la que asistirá para saber qué esperar. Estas medidas incrementarán la confianza de su niña en sí misma y hará que los dos estén más preparados para este gran cambio.

### Qué hacer durante el año antes de empezar el kínder

- Haga tiempo para que su niño juegue con otros niños e incluya a algunos de sus futuros compañeros de clase si es posible. Saber cómo jugar y llevarse bien con los compañeros es una parte muy importante del kínder. Si su niño ya tiene un amigo que estará en la misma clase, se sentirá más cómodo cuando empiece el kínder.
- Ayude a su niña a hacer cosas solita; así la ayudará a desarrollar su autonomía —la habilidad de hacer cosas sin que usted esté ahí.
- Deje que su niño se vista sin ayuda. Enséñele cómo abrir envases de comida y cómo ir al baño y lavarse las manos solito. La autoconfianza de su niño aumentará conforme vaya aprendiendo a hacer cosas de manera independiente. Asegúrese de elogiar todo lo que él hace solito: “¡Te vestiste tú solo esta mañana!”.
- Anime a su niña a que practique escribir su nombre. Enséñele su dirección y su número de teléfono.
- Limite el tiempo que su niño pasa mirando la televisión y otros aparatos electrónicos a 1 o 2 horas por día. Él necesitará poder estar calmado y enfocado en actividades del mundo real o en su maestro por periodos significativos de tiempo.
- Motive a su niña a que se quede haciendo actividades por periodos cada vez más largos. Esto la ayudará a desarrollar habilidades de autorregulación —la habilidad de regular y controlar su propio comportamiento.
- Lleve a su niño a lugares del “mundo real” —a la biblioteca, a la tienda y a otros lugares. Esto lo ayudará a sentir más seguridad al explorar lugares nuevos.
- Haga rutinas para dormir y despertarse durante el verano, antes de que empiece el kínder. Ayude a su niña a prepararse para el horario escolar.
- Visite la escuela y el salón en el que estará su niño. Conozca al maestro. Enséñele dónde está el baño. Esto lo ayudará a incrementar la confianza en sí mismo.

(continúa)



## Alistarse para el kínder

### Qué hacer durante las semanas antes de empezar el kínder

- Motive a su niña a hablar con usted sobre cómo se siente con respecto a empezar el kínder. Hablen de las preocupaciones y miedos que pueda tener.
- Visite su biblioteca y busque libros sobre empezar el kínder. Léanlos juntos y hablen sobre ellos.
- Dígale a su niño que es normal que se sienta nervioso y emocionado al mismo tiempo.
- Hable con su hija sobre las cosas que la ponían (o que la ponen) nerviosa a usted. Dígale qué es lo que usted hace cuando se siente nerviosa.
- Hable de manera positiva sobre la escuela y las actividades divertidas y los amigos que su hijo tendrá.
- Enséñele a su niña cómo pedir ayuda de la maestra.
- Haga un plan para el primer día de clases. Hablen de lo que sucederá.

### El primer día de clases

- Pase tiempo con su niña en la escuela el primer día de clases. Dígale a qué hora se irá y a qué hora la recogerá. Su niña confía en que usted volverá y necesita que le diga cuándo lo hará. No se vaya sin avisarle.
- Cuando vea a su niño después de la escuela, dele un gran abrazo y dígale que lo extrañó. Hable con él sobre el primer día y póngale su completa atención.

¿Preguntas? ¿Preocupaciones? Hable con su proveedor de servicios de salud.