

Hablando por los Niños

!Lo que es mejor para nuestros niños más pequeños es lo mejor para todos!

¡Listo para la escuela - Listo para la vida!

Empezar el kindergarten significa muchos cambios y una GRAN transición para los niños pequeños . . . y sus padres! Para muchos niños, eso significará dejar la etapa preescolar y empezar la "escuela de verdad" para niños más grandes. Para algunos niños, eso significará "dejar la casa" por primera vez en forma regular. De cualquier manera, el kindergarten ahora es el nuevo comienzo - el inicio de la educación formal de los niños que durará por lo menos hasta los 13 años.

Los niños podrán preguntarse -acerca de la escuela, su profesor y sus compañeros de clase. Ellos quieren saber más - acerca del salón de clase, las áreas de recreo o recreo, y el horario diario. Y podrían preocuparse de tener que estar lejos de casa y de sus padres, dónde se sentarán y qué harán todo el día, dónde queda el baño, y qué pasará en el descanso.

Hay mucho que aprender y mucho que averiguar. Ésta es una época apasionante para los niños pequeños y sus familias. Los padres pueden ayudar a que ellos esperen con ganas el primer día escolar - y todos los años por venir - ayudando a los niños a alistarse para la escuela y a que estén ellos mismos informados.

¿Qué significa estar listo para la escuela?

Cuando los niños ingresan a kindergarten a la edad de cinco años, ellos todavía están en el proceso de crecimiento y desarrollo. Cada niño ha sido criado en un ambiente único, y tendrá sus propios puntos fuertes y débiles como individuo. Muy pocos niños tendrán todas las condiciones para estar listos para la escuela cuando empiece el kindergarten. Pero los expertos concuerdan en que para alcanzar el mayor éxito los niños deberán encontrar un equilibrio de habilidades en cada uno de las

"cuatro etapas de preparación para estar listo para la escuela".

- **Bienestar físico y habilidades motoras - Salud y energías para la escuela.** Un niño que está listo para la escuela es uno que está sano, activo, tiene una dieta nutritiva y está bien descansado. Las inmunizaciones están al día, el niño ha visitado al dentista y tiene una buena salud oral. El niño tiene buenas habilidades motoras en general, camina, corre, salta y trepa, entre otras actividades. También el niño tiene habilidades motoras finas, usando lápices, crayón o lápices de cera, brochas de pintar y tijeras, entre otras cosas. Un niño que está listo para la escuela también puede abotonarse o subirse el cierre de la ropa y el velcro y amarrarse los zapatos, así como usar el inodoro, lavarse las manos y sonarse la nariz solo.

Los padres pueden ayudar en la forma siguiente: preocupándose porque sus niños duerman de 10 a 12 horas, coman una dieta balanceada (usando la pirámide de alimentos) incluido un desayuno saludable, horas limitadas de televisión, dándose tiempo para usar los lápices de cera o crayón y lápices para dibujar y colorear; preocupándose de que los niños hagan actividad física regularmente en casa o en el parque, y llevándolos regularmente a las visitas médicas y del dentista para un chequeo general.

- **Desarrollo del lenguaje - Uso de las palabras.** Las habilidades del lenguaje consisten en habilidades para pensar y habilidades para aprender. En kindergarten, el profesor usará palabras, dará instrucciones y hará preguntas para describir las cosas, ayudar a los niños a pensar acerca de nuevos conceptos, y a aprender nuevas ideas y asimilar información. Mientras más escuchen los niños palabras e ideas y practiquen

usándolas, estarán mejor preparados para aprender en la escuela. Un niño que está listo para la escuela oye y entiende palabras, cuentos y canciones, utiliza palabras para comunicar lo que piensa o quiere o necesita, habla claramente y puede ser entendido, y usa oraciones completas y conecta ideas.

Los padres pueden ayudar en la forma siguiente: leyendo con sus niños todos los días y visitando la biblioteca, haciendo preguntas y escuchando cuidadosamente las respuestas de los niños, hablando claramente y evitando el uso de jerga o usar palabrotas, jugando a contar historias, haciendo participar a los niños en conversaciones familiares, describiendo a la gente, lugares y cosas, y alentando a los niños a que "usen sus propias palabras" (en una oración completa) para preguntar por cosas o intercambiar ideas - en lugar de solo señalar, decir una sola palabra suelta, o lloriquear.

• **Desarrollo social y emocional - Compartir y preocuparse por los demás.** Para muchos niños pequeños, la clase de kindergarten puede ser la primera ocasión que ellos tengan para interactuar con un grupo más grande. . . y ese grupo va estar allí cada día! Lo más importante para estar listo para kindergarten es poder ser parte de este grupo, teniendo autocontrol como individuo y participando con dos o más niños así como con el íntegro de la clase. Un niños que está listo para la escuela se da su tiempo y ayuda y comparte con otros; trata de desarrollar nuevas actividades y hace preguntas; habla con adultos y pide ayuda; puede seguir instrucciones de uno y dos pasos ("guarda los lápices de cera y tráeme tu papel); presta atención y permanece concentrado por 10 a 15 minutos; escucha y permanece quieto (a la hora de contarse las historias), etc.) y puede "trabajar" y jugar independientemente con otros que lo necesiten

Los padres pueden ayudar en la forma siguiente: concertando "fechas para los juegos" u otras oportunidades para que los niños jueguen con otros en los meses previos al inicio del kindergarten; haciendo elogios de la conducta que es positiva para el kindergarten, así como recordándoles la conducta que no los merece; fomentando que compartan y se preocupen por los sentimientos de los demás; fijando límites y ex-

plícándoles; ayudando a los niños a hablar sobre sus sentimientos y alentándoles a que hagan preguntas; y dando un buen ejemplo de una buena conducta.

- **Habilidades tempranas de la escuela - "El ABC y el 123."** Aunque muchos expertos en el desarrollo del niño no le dan mucha importancia a que los niños memoricen el alfabeto antes del kindergarten o a estar listos para contar hasta 20, estas habilidades serán parte importante para el aprendizaje en el kindergarten. Al final del kindergarten, los niños estarán listos para leer y empezarán a escribir sus propias oraciones; aprenderán a decir la hora, sumar y restar. Un niño que está lista para la escuela puede contar diez objetos, sabe de formas y colores, conoce las letras del alfabeto y puede escribir su nombre, sabe rimar las palabras, y sabe cómo "usar" un libro (dónde comenzar, cambiar las páginas, entiende que las ilustraciones y las palabras son parte de la historia).

Los padres pueden ayudar en la forma siguiente: señalando (o preguntando) acerca de las letras y números, cantando y diciendo el alfabeto, leyendo y/o mirando los libros juntos, participando en juegos con uso de la memoria y con rima de palabras, manteniendo disponibles lápices y papeles, y dejando tiempo para que los niños practiquen escribiendo su nombre, letras y números.

Visite la escuela y viaje en el autobús

Los padres pueden contrarrestar el factor del miedo el primer día del kindergarten asegurándose de que no sea la primera vez que los niños ven la escuela. Cuando pase conduciendo su auto por la escuela durante el verano, dígame a su niño "Ahí está tu escuela". Dígame al niño acerca de la escuela y anímelo a que haga preguntas. Tómese un tiempo para caminar por la escuela, y si las instalaciones están abiertas, camine por la escuela. Échele una mirada a las ventanas del salón de clase, visite las áreas de juego o recreo, y busque la oficina. Practique caminando a la escuela; o, si su niño estará viajando en autobús, practique paseando en el autobús de la ciudad o el condado. Todos estos preparativos le ayudarán a su niño a sentirse entusiastas para atender a la escuela y sentirse más cómodo desde el primer día.

Acerca de First 5 Sonoma County

El año pasado, **First 5 Sonoma County** invirtió casi \$4.5 millones en servicios a aproximadamente 20,000 niños, padres, y maestros. **First 5 Sonoma County** es la organización responsable de distribuir los fondos de la Proposición 10 en el Condado de Sonoma para darles a los niños pequeños el mejor comienzo en la escuela y en la vida. Para más información acerca de **First 5 Sonoma County** y sus programas, por favor llame al 565-6626 o visite www.first5sonomacounty.org