

Para Tener  
Un Buen  
Comienzo

Cuando Su  
Hijo Entra  
al Kinder

**Project**

**Enlightenment**

**Sistema de Escuelas Públicas del  
Condado de Wake**



# Project Enlightenment

Desde 1969, Project Enlightenment ha ofrecido servicios de prevención e intervención temprana para los niños pequeños en el condado de Wake. Estamos dedicados a promover que los niños tengan éxito en la escuela y en la vida. Project Enlightenment proporciona una variedad comprensiva de servicios para los niños de temprana edad y ha sido reconocido a escala nacional como un programa modelo.

## NUESTRA MISIÓN . . .

Project Enlightenment promueve el desarrollo óptimo de los niños pequeños proporcionando una combinación de servicios de alta calidad para la comunidad del condado de Wake.

## NUESTRA VISIÓN . . .

Familias fuertes, salones de clases superiores, niños triunfadores.

## SERVIMOS . . .

### **Niños**

- desde que nacen hasta la edad del Kinder

### **Maestros**

- de guarderías infantiles, de clases preescolares y Kinder

### **Familias**

- de los niños recién nacido hasta el Kinder

### **Adultos y Grupos en la Comunidad**

- involucrados en las vidas de los niños pequeños

## PROPORCIONAMOS . . .

- Consulta para los salones de clase
- Revisiones del Desarrollo
- Preescolar de Demostración
- Educación para los padres
- Un centro de recursos para los maestros y los padres
- Entrenamiento para los profesionales que trabajan en el campo de la edad temprana



# Para Tener Un Buen Comienzo

Cuando Su  
Hijo Entra  
al Kindergarten

Escrito por Rosalyn A. Alexander. Editado por Charles Kronberg y Val Wilson. Revisiones por Alice Burrows con contribuciones de Willi Webb y Julia Smith. Revisión del 2006 por Deborah Connell y Caroline Tatum-Carter, Especialistas de la Transición al Kinder. Diseño por Jill Fournier.

Derechos de autor 2012 por Project Enlightenment, Sistema Escolar Pública del Condado de Wake (*Wake County Public School System*).  
Derechos reservados.

No se puede reproducir ninguna parte de este folleto sin el permiso previo y por escrito.



# INTRODUCCIÓN

Ahora su hijo está listo para utilizar todo el aprendizaje, el crecimiento, el desarrollo y las experiencias que acumuló durante el período preescolar. Es sumamente importante que su hijo entienda que el Kinder es un lugar especial donde cada niño puede participar en muchas experiencias de aprendizaje agradables y hacer nuevos amigos.

Este folleto está diseñado para ayudarle a usted y a su familia a entender la importancia de un inicio escolar adecuado y a desarrollar un entendimiento general de lo que sucederá en la escuela. Cuanto más pueda su hijo entender y anticipar lo que pasará, más positiva será su experiencia. Como padre o madre del niño, usted debe estar debidamente informado para que así pueda transmitirle confianza y seguridad a su hijo.

No existen respuestas mágicas para propiciar un “buen comienzo” escolar. No obstante, este folleto le brindará información para lograr que la transición del hogar a la escuela sea lo más fácil posible. En este formato se responderán preguntas que los padres se hacen mientras preparan a sus hijos para dar ese paso gigantesco hacia aquel lugar especial llamado la escuela. Tenga en cuenta que todos los niños son diferentes, así como lo son todos los salones de Kinder. Las preguntas y las respuestas que encontrará a continuación se basan en muchos años de experiencia del personal de Project Enlightenment en brindando consejería y consulta a los padres, así como en información recopilada por numerosos profesionales de la educación y de la salud de la comunidad. Los resultados de los estudios también han sido incorporados en las respuestas.







## SECCIÓN 1

# LO PRIMERO

El condado de Wake ofrece un programa de Kinder de un día completo. Casi todos los padres escogen registrar sus niños de 5 años en el Kinder aunque el estado no requiere que los niños vayan a la escuela hasta los 7 años de edad. Para poder asistir al Kinder, los niños deben de cumplir los cinco años para o antes del 31 de agosto del año en curso. De acuerdo a la ley estatal, también se considerarán para la admisión los niños dotados que tienen los cuatro años para el 16 de abril.

### ¿Cómo registro a mi hijo?

Visite [www.assignment.wcpss.net](http://www.assignment.wcpss.net) ó llame a la Oficina de Asignación del Estudiante al (919) 431-7333 para que se informe con detalle del proceso de registro y de seleccion de las escuelas. Usted puede registrar a su hijo en cualquier escuela basica ó elementaria cercana a donde usted vive, ó en la Oficina de Asignacion del Estudiante (919) 431-7333 ó en el Centro de Registro Internacional (919) 431-7404.

### ¿Qué necesito llevar?

- Un comprobante de dirección tal como una factura vigente de electricidad, gas o agua o un contrato de alquiler o declaración de cierre de compraventa.
- Una copia certificada del certificado de nacimiento del niño la cual puede ser obtenida en el condado ó en el departamento de salud donde su niño nació.
- El Formulario de Salud para el Kinder completado. Este examen físico debe completarse no más de 12 meses previos a la fecha en que el niño comience la escuela\*\*
- Identificación con foto del padre ó del representante legal.



- 
- Evidencia médica de haber recibido las siguientes vacunas, sera necesaria una vez que la seleccion de escuela este hecha.

**DtaP - (Difteria, Tétano y Tos ferina):** 5 dosis. Si la cuarta dosis se da el día del cuarto cumpleaños o después, se considera la serie completada.

**Polio (OPV):** 4 dosis. Si la tercera dosis se da el día del cuarto cumpleaños o después, se considera la serie completada.

**Sarampión:** 2 dosis de vacuna, con por lo menos 30 días de separación; la primera a los 12 meses de edad o después y se requiere una segunda dosis de vacuna antes de registrarse en la escuela (Kinder al 1 grado) por la primera vez. (Por lo general se da como MMR)

**Paperas y Rubéola:** 1 dosis de cada una a los 12 meses de edad o después. (Por lo general se da como MMR).

**Hemofilo influenza tipo B (Hib):** 1 dosis a los 15 meses de edad o la serie completa. No se requiere la Hib después de los 5 años de edad.

**Hepatitis B (HBV):** 3 dosis

**Varicela:** 1 dosis para los niños que nacieron el 1 de abril 2001 ó después que no tienen antecedentes de dicha enfermedad.

*\*\*La ley de Carolina del Norte requiere que se entregue un **Formulario de Salud** (Kindergarten Health Assessment en inglés) para ó antes del primer día de la escuela. Dicho formulario puede ser completado por el pediatra de su hijo no más de 12 meses de anticipacion a la fecha del primer día de la escuela. Estas hojas del Formulario de Salud se pueden obtener en las escuelas del condado de Wake, ó en la oficina de su pediatra, ó en el Departamento de Salud. Los padres que no tienen un doctor regular para su hijo pueden recibir las revisiones de salud y las vacunas en el Departamento de Salud. Si esta es su primera vez llamando a la clínica, llame al 919-250-3947.*

## ¿Hay diferentes tipos de escuelas?

### Escuelas tradicionales

Escuelas que siguen el curso estandar de estudio de Carolina del Norte y operan durante el calendario "típico" - comienzan al final de Agosto y terminan al comienzo de Junio con vacaciones en los meses de verano - son llamadas "escuelas tradicionales."



---

## Escuelas Imanes

Además de las escuelas primarias tradicionales, el condado de Wake ofrece a familias opciones del **programa imán**. Dichos programas aumentan el Curso de Estudio Estándar de Carolina del Norte, el cual se enseña en todas las escuelas por medio de ofrecer innovaciones al currículo basado en un tema o un enfoque al aprendizaje. Los programas actuales imanes en las escuelas del condado de Wake incluyen:

*Active Learning & Technology*

*Center for Spanish Language/IB PYP*

*Creative Arts & Science*

*Engineering*

*Gifted & Talented*

*Gifted & Talented/AG Basics*

*International Baccalaureate*

*International Studies*

*Leadership*

*Montessori*

*Museums*

Las solicitudes para asistir a una escuela imán están disponibles en todas las escuelas durante el período de matriculación. No se requieren estándares o calificaciones de rendimiento especial para ser admitido en el programa. (La única excepción es ser admitido en el programa de los Niños Dotados y con Talento- Niños Dotados Académicamente o en el programa de la escuela intermedia).

Para recibir más información acerca de los programas de escuelas imanes en el condado de Wake, visite al [www.wcpsps.net/magnet](http://www.wcpsps.net/magnet) o contacte al Centro de Recursos Imanes ubicado en 5625 Dillard Drive, Cary, NC 27518. El Centro de Recursos Imanes (abierto de lunes a Jueves de 8:00am - 4:00pm) tiene personal que está dispuesto a contestar sus preguntas y ofrecerle



---

información acerca de dichas escuelas. Para información o direcciones, por favor llame al 431-7355 o puede comunicarse con el Centro de Recursos por correo electrónico al [MagnetCenter@wcpss.net](mailto:MagnetCenter@wcpss.net).

### **Escuelas con calendarios de 12 meses o con calendarios modificados**

Las escuelas que usan el calendario de 12 meses o los calendarios modificados cambian el calendario tradicional de 180 días a un calendario para que el aprendizaje sea de manera más continua y para maximizar el uso del edificio de la escuela. Los estudiantes tienen más descansos por períodos más cortos en vez de un descanso más largo en el verano.





## SECCIÓN 2

# PREPARÁNDOSE

Cuando los padres demuestran entusiasmo por lo que puede significar la experiencia escolar, los niños se muestran más propensos a querer ir al Kinder. Trate la asistencia a la escuela como algo que se espera de su hijo y que usted acepta como parte del curso normal de la vida.

Estas son algunas actividades específicas para fomentar la adaptación de su hijo a la escuela:

- Llame a la escuela para determinar si hay una orientación en la primavera, o bien si hay otras oportunidades de visitar a la escuela antes de que las clases comiencen.
- Lea los libros acerca de ir a la escuela. Hable con su niño acerca de las cosas que él conoce más de las cosas que serán nuevos o diferentes.
- Pase por a la escuela con frecuencia para que su hijo se familiarice con la ubicación. Si su hijo expresa alguna preocupación, dele el ánimo y el apoyo que necesita.
- Prepare a su hijo para la estructura de la escuela estableciendo rutinas diarias para vestirse, alimentarse, dormir, jugar y asearse. Una secuencia de eventos predecibles cada día le da a su hijo un sentido de control sobre su vida. También le permite saber qué cosas esperar y cuándo esperarlas.
- Elabore un horario simple para las actividades del día que incluya las rutinas, las tareas y las actividades.
- Ayude a su hijo a desarrollar el sentido del tiempo. La mayoría de los niños pueden medir el tiempo a base de la duración de



---

un programa de televisión específico. Un niño de cinco años que pregunta: «¿Cuánto tiempo tomará?» podrá entender al padre que responde: «Tomará el mismo tiempo que el programa Dora la Exploradora», o cualquier otro programa que su hijo disfrute.

- Haga que un hermano(a) mayor u otro niño del vecindario acompañe y brinde su amistad a su hijo en el camino hacia la escuela y de regreso a casa.

### ¿Qué hago si mi hijo no quiere ir a la escuela?

Si su hijo no quiere ir a la escuela, anímelo a que hable con usted y a que comparta cualquier preocupación. Muchos niños tienen la idea equivocada de que ellos deben saber cómo contar y leer antes de ir a la escuela. Otros temen perderse o no recordar todas las reglas.

Tome en serio las dudas y preocupaciones que su hijo le comunique. Trate de contestar todas las preguntas de una manera positiva y alentadora. Asegúrele a su hijo que hay personas amables en la escuela que le ayudarán si es necesario. Continúe hablando de la escuela de una manera realista y positiva. Es importante que su hijo sepa qué esperar de la escuela, que sienta que usted tiene confianza en su habilidad para desenvolverse en la escuela y que usted siempre está dispuesto a escucharle.

### ¿Cuáles habilidades necesitan los niños y cómo puedo ayudar?

La familia es clave para proporcionar un ambiente estimulante en la edad temprana del niño. Si bien no hay ciertos requisitos para entrar al Kinder en el condado de Wake, los niños que empiezan el Kinder con ciertos comportamientos y conocimientos tienen más probabilidad de tener éxito. Los padres pueden preparar a sus hijos para éxito en la escuela por medio de darles muchas oportunidades para practicar las habilidades siguientes.



---

## *Actitudes Hacia el Aprendizaje*

- Es curioso y tiene confianza en su habilidad para aprender
- Hace preguntas para averiguar más acerca de algún interés
- Presta atención por un corto período de tiempo (alrededor de 15 minutos)
- Persiste con un trabajo aun cuando es difícil
- Acepta los límites establecido por adultos

## *Desarrollo Social y Emocional*

- Juega de manera cooperativa y participa apropiadamente en un grupo (puede compartir o tomar turnos)
- Sigue las reglas básicas, las rutinas y se puede adaptar a cambios pequeños
- Demuestra algo de independencia y puede separarse de sus padres
- Puede respetar a las personas y a la propiedad
- Empieza a identificarse y expresar sus propios sentimientos apropiadamente

## *Desarrollo del Lenguaje*

- Adultos que conocen al niño lo puedan entender
- Hace preguntas de cuándo, dónde, por qué y cómo igual a contestar dichas preguntas
- Sigue instrucciones de 1, 2, y 3 pasos
- Reconoce palabras que hacen rima y que suenan parecido
- Reconoce ciertas letras del abecedario (conoce las letras de su nombre)
- Tiene interés en libros y puede contarle un cuento después de escucharlo



---

## Desarrollo Físico y de la Salud

- Se le han realizado revisiones de la visión y de la audición y ha recibido todas las vacunas requeridas
- Come una dieta balanceada y duerme por lo menos 10 a 12 horas por la noche
- Puede correr, brincar, trepar, columpiarse, tirar y atrapar pelotas
- Demuestra habilidades de ayudarse a sí mismo tal como usar el baño y comer sin ayuda, abrocharse, abotonar o cerrar el cierre o cinturón de su propia ropa, sonarse la nariz, taparse la boca cuando estornuda, lavarse las manos, etc.
- Agarra y corta apropiadamente con tijeras; usa lápices y creyones

## Cognoscitivo y Conocimiento General

- Se identifica usando su primer nombre y apellido
- Conoce colores básicos
- Dibuja una foto de sí mismo e identifica partes básicas del cuerpo
- Nombra algunos números y cuenta de memoria hasta 10
- Nombra algunas formas (círculo, cuadrado, triángulo, rectángulo)

*Adaptado de Foundations: Normas del aprendizaje temprano para niños preescolares de Carolina del Norte, Departamento de Instrucción Pública con contribuciones de las maestras de Kinder del condado de Wake, del Centro de Listos para Aprender y el personal de Project Enlightenment.*

## Algunas maneras en las cuales usted puede ayudar:

- Léale a su hijo todos los días, tanto los cuentos favoritos como cuentos nuevos. Los niños disfrutan leyendo las mismas historias una y otra vez. Tenga libros y revistas a la mano.



- 
- Hable con su hijo acerca de las experiencias que él o ella tuvo durante el día. Haga preguntas abiertas, tales como: «¿Qué pasaría si...? », o «¿Qué te gusta de...?»
  - Responda a las preguntas de sus hijos. Comparta sus conocimientos acerca de temas de interés mutuo. Cuente historias acerca de la familia.
  - De oportunidades para que su hijo juegue con otros niños; estimule la cooperación y el compartir.
  - Lleve a su hijo a lugares tales como parques, tiendas de comestibles (supermercados), museos y bibliotecas. Obtenga en la biblioteca pública una tarjeta para su hijo para pedir prestado los libros. Dicha tarjeta es gratis.
  - Lea las listas de compras, los mensajes de la familia, las tarjetas de cumpleaños y las cartas como ejemplos de lectura y escritura.
  - Proporcionele juguetes, juegos y objetos de uso diario que estimulen la exploración y la actuación como jugar a suponer o de mentira. Juegue junto con su hijo.
  - Supervise y limite el tiempo que su hijo pasa viendo televisión.
  - Ayude a su hijo a reconocer signos familiares como «STOP» (ALTO) y logotipos de restaurantes, tiendas o cajas de cereal.
  - Cuente los objetos de uso diario junto con su hijo, tales como tapas de botellas, conchas marinas, centavos, libros o automóviles.
  - Ayude a su hijo a preparar la mesa, haciendo coincidir el número de lugares con el número de personas que van a sentarse a comer.
  - Permita que su hijo mida los ingredientes mientras usted prepara los alimentos.



- 
- Juegue juegos de mesa con su hijo.
  - Dígale «Te quiero» todos los días.

### ¿Qué hago respecto a mis sentimientos?



Los niños no son los únicos que deben adaptarse a los cambios que conlleva el inicio de la etapa escolar. Los padres también deben adaptarse a los mismos. Algunos se ponen nerviosos y tristes al enviar a sus hijos a la escuela, especialmente si se trata de sus únicos hijos o si son los primeros en ir a la escuela. Si bien el enviar a su hijo a la escuela puede crearle un sentimiento de tristeza, también puede ser una oportunidad para la superación y el

cambio. En lugar de sentirse tristes, algunos padres se sienten aliviados y emocionados. Es natural sentir todos estos sentimientos.

Los padres no deben transmitir esos sentimientos y reacciones a sus hijos. Algunos niños desarrollan sentimientos negativos hacia la escuela si sienten que los padres los van a extrañar demasiado, o pueden sentirse rechazados por los padres que se muestran aliviados por enviarlos a la escuela.

Si usted piensa que sus reacciones son problemáticas, puede serle útil conversar con otros padres que han tenido que enfrentar preocupaciones similares o hablar con un consejero profesional para ayudarle a examinar sus sentimientos. También le ayudará el asistir a programas de orientación para conversar con otros padres y saber más acerca de la escuela de sus hijos. Las reacciones y las actitudes de los padres influyen mucho los sentimientos que los niños tienen respecto a la escuela.

## SECCIÓN 3

# EL ESTUDIANTE DE KINDER



Los niños pasan por etapas predecibles a lo largo de su desarrollo. Si bien no existe niño alguno que pueda considerarse típico, existen características comunes para cada grupo de edades. No obstante, cada niño de cinco años es único en sí mismo y puede que él no muestre todas ellas. Algunas características típicas del desarrollo de los niños de cinco años siguen:

### *Características Físicas*

- Es activo, inquieto y está lleno de energía
- Muestra atención por corto tiempo; necesita cambiar de actividades con frecuencia
- Está desarrollando su sentido del equilibrio
- Le gusta trepar, balancearse en el columpio, hacer acrobacias, bailar y marchar
- Es hiperópico; tiene dificultad para enfocar objetos demasiado cercanos
- Está desarrollando lentamente la coordinación visual-manual
- Con frecuencia escribe los números y las letras al revés
- Está desarrollando la preferencia por usar la mano derecha o la izquierda; quizás todavía no se determina la preferencia de una u otra mano

---

### *Características Mentales*

- Aprende más mediante los juegos; por lo general le gustan las dramatizaciones
- Es imaginativo; mezcla la realidad con la fantasía
- Le encanta hablar, usar nuevas palabras, hacer preguntas
- Es curioso y busca con afán información y novedades
- Tiene un vocabulario de 2,500 a 4,000 palabras
- Habla usando oraciones completas
- Le agrada que le lean en voz alta, especialmente cuentos graciosos
- Está aprendiendo a prestar atención a los detalles
- Piensa de una manera literal y no de manera lógica
- Le gusta tocar, manipular, explorar; está más interesado en el proceso que en los resultados
- Resuelve problemas simples

### *Características Sociales/Emocionales*

- Le agrada ayudar
- Está ansioso por ayudar; le gusta que lo halaguen
- Es sensible a la crítica; se resiente con facilidad
- Demuestra emociones y comportamientos extremos
- Le gusta el juego cooperativo, pero prefiere los grupos pequeños a los grandes
- Entiende el concepto de compartir, pero se impacienta al esperar su turno
- Tiene dificultad en tomar decisiones
- Necesita ayuda para cuidar de sus pertenencias
- Acepta responsabilidades sencillas
- Le agrada la rutina



---

## ¿Qué hago si tengo preocupaciones acerca del desarrollo de mi hijo?

Si usted tiene preocupaciones o preguntas acerca del desarrollo o del comportamiento de su hijo o si cree que no está listo para entrar en el Kinder, hable con el médico de su hijo. Si su hijo va a una guardería infantil o a un programa preescolar, usted también puede hablar con la maestra de su hijo. Algunos recursos adicionales disponibles en el condado de Wake para hacer ese tipo de consultas son:

Frecuentemente, una “revisión” es el primer paso para ver si es necesario obtener una evaluación comprensiva. Por medio del sistema escolar del condado Wake (Wake County Public School System) los niños preescolares que son residentes del condado de Wake pueden recibir revisiones gratis del desarrollo en Project Enlightenment.

Esta revisión observa lo siguiente del niño:

- la articulación
- el lenguaje
- la audición
- la visión
- el cognoscitivo
- el motor
- el comportamiento
- la interacción social y las habilidades de ayudarse a sí mismo.

Llame al 856-2799 para más información.

Si usted ha recién llegado al condado de Wake y tiene un hijo que ha estado recibiendo servicios de educación especial, por favor llame a la escuela que le corresponde y entregue cualquier documentación de las necesidades especiales de su hijo (por ejemplo, una copia del Programa de Educación Individualizada). Cuando las escuelas no están en sesión, puede contactar a Servicios de Educación Especial, 110 Corning Road, Oficina #2100, Cary, NC 27518 ó llame al (919) 431-7700.



---

## ¿Quiénes son los especialistas escolares? ¿Cómo me pueden ayudar?

Las escuelas tienen acceso a una variedad de especialistas incluyendo los siguientes profesionales: enfermeras de la salud pública, consejeros, trabajadoras sociales, psicólogos, maestras de educación especial, especialistas de la audición y patólogos del habla y lenguaje.

Estas profesionales especialmente entrenados ayudan a los niños, brindan apoyo a los maestros y sirven como un recurso valioso para las familias. Los maestros de Kinder en el condado de Wake también cuentan con el apoyo de los consultores para educadores y padres de familia de Project Enlightenment.

Estas especialistas pueden ser de mucha utilidad si un niño necesita ayuda si demuestra uno o más de las siguientes características:

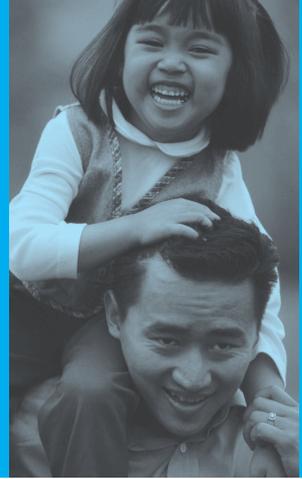
- Se resiste fuertemente a ir a la escuela o a entrar al salón de clase luego del primer mes de clases
- Pronuncia mal algunas letras y palabras
- Tiene problemas de salud o necesita medicamentos durante el día
- Está molesto o malhumorado la mayor parte del tiempo
- Tiene dificultad para hacer amigos
- Manifiesta excesiva ansiedad acerca de algún cambio en la vida de la familia, tal como separación, divorcio o muerte
- No está aprendiendo al ritmo esperado
- Tiene dificultades en el aprendizaje en un área específica

Los especialistas escolares desean que los padres participen en este proceso. Tenga en cuenta que si un niño que tiene una dificultad recibe ayuda lo antes posible las probabilidades de resolverlo exitosamente son mayores.



## SECCIÓN 4

# LA CONEXIÓN ENTRE EL HOGAR Y LA ESCUELA



El día de clases comienza en el hogar. Es importante que su hijo llegue a tiempo a la escuela. Llegar tarde con frecuencia interrumpe la rutina de la clase y puede ocasionar que el niño se sienta marginado o avergonzado. El establecer una rutina ayudará a tener una mañana agradable. Haga un horario para las mañanas que le sea útil a su familia. Deje tiempo suficiente para hacer todo lo planeado. Mantenga el televisor apagado, ya que éste puede ocasionar mucha distracción.

La noche anterior al día de la escuela, muchas familias encuentran que es conveniente escoger la ropa que el niño se llevará puesto a la escuela, ordenar las mochilas, preparar el almuerzo (o el dinero para el almuerzo) y los objetos para “mostrar y contar” (show and tell) en la clase.

La mayoría de los niños de cinco años de edad necesitan dormir de 10 a 12 horas cada noche. Un niño que haya descansado lo suficiente estará más dispuesto a cooperar durante la mañana siguiente y a mantenerse alerta durante el resto del día en la escuela. A veces es tentador dejar dormir a los niños un poco más, pero los padres por lo general encuentran que disponer de más tiempo es más conveniente para ellos. Cuando no hay tiempo suficiente en las mañanas es difícil no encontrar problemas. Es útil que los niños tengan un reloj despertador que les ayude a despertarse por sí mismos.



---

Los niños en edad de entrar al Kinder deben estar asumiendo más responsabilidades respecto a sí mismos. Si aún no han empezado a hacerlo, los niños pueden tratar de aprender las siguientes habilidades:

- Levantarse por sí mismos en las mañanas
- Escoger su ropa y vestirse
- Lavarse el cuerpo, la cara y las manos
- Acordarse de llevar consigo papeles, anotaciones, tareas, el dinero del almuerzo y los libros de la escuela
- Ayudar a preparar el almuerzo o los refrigerios (snacks) que llevarán a la escuela

Recuerde, se requiere de tiempo para acostumbrarse a las nuevas rutinas y responsabilidades. Durante este tiempo, en ocasiones los niños tratan de probar los límites y no cumplir con sus responsabilidades. Cuando los niños ponen a prueba los límites, usted debe permanecer firme y consistente. Su recompensa será una mañana más agradable, y sus niños tendrán mayor seguridad y confianza en sí mismos al satisfacer sus propias necesidades.

### **¿Cómo debe estar vestido mi hijo?**

Se aconseja que el niño vaya vestido con ropa de buen aspecto, limpia, durable, fácilmente lavable y cómoda. Los niños pequeños deben tener sus nombres grabados en su ropa. Los niños necesitan sentir que ellos pueden escoger algo por sí mismos. Si la mayoría de los niños usan pantalones y zapatos deportivos (tenis) y si su niño se siente cómodo así y desea usarlos, permítaselo. Durante la época de frío es preferible vestirle con varias capas de ropa a una sola prenda gruesa, de modo que su hijo pueda quitarse o ponerse las prendas según sea necesario. La mayoría de los maestros requieren que los niños traigan consigo un cambio de ropa para casos de emergencia.



---

## ¿Qué tanto debo estructurar las actividades de mi hijo después de la escuela?

Ya que su hijo pasa más tiempo en el ambiente estructurado de la escuela, es importante darle más tiempo libre para diversiones en el hogar. Cuando ambos padres trabajan es esencial que después de la escuela, los niños pequeños estén en un lugar en donde los cuiden bien. Se les debe brindar la oportunidad de participar en actividades de diversión, con mucho tiempo para correr y otras formas de juegos que requieran movimiento.

A menudo los niños que asisten a un programa de Kinder de tiempo completo se sienten ya sea cansados o “hiperactivos” cuando regresan al hogar. Tomar un bocadillo (snack) y darse un tiempo para descansar o para realizar actividades recreativas pueden ayudar a los niños a adaptarse a su nuevo horario. Al transcurrir el año escolar, la mayoría de los niños se adaptan a los días más largos y realizan la transición de la escuela a otros ambientes con mayor facilidad. Por lo general el Kinder le proporciona al niño la cantidad de actividad estructurada que éste puede tolerar durante el día. Por lo tanto, a menudo es mejor aplazar otras actividades estructuradas, tales como lecciones de música, lecciones de baile, reuniones de niños exploradores o deportes organizados hasta que el niño se haya adaptado completamente a los horarios de la escuela.

Controle la cantidad de tiempo que su hijo pasa viendo televisión. Es importante establecer reglas sobre la televisión o de los juegos de videos desde el comienzo del año escolar. Cuando un niño tiene más que una o dos horas de tiempo mirando a la pantalla, le queda muy poco tiempo para dedicarse a jugar libremente, leer, pensar y pasar momentos importantes con su familia.



---

## ¿Qué hago si mi hijo no me habla acerca de la escuela?

Asegúrese de que haya tiempo cada día para hablar sobre la escuela, si su hijo desea hacerlo. No se enoje si usted le pregunta a su hijo: «¿Qué hiciste hoy día en la escuela?» y él le contesta simplemente: «No recuerdo» o «Nada» y no parece estar interesado en hablar acerca de su día en la escuela. Eso es normal en los niños que van al Kinder. Por lo general los niños compartirán sus sentimientos cuando sea importante para ellos hacerlo.

Si le hace a su hijo preguntas específicas como «¿Con qué amigos jugaste en la escuela hoy día?» o «¿Qué cuento leíste?» podría ser que responda de mejor manera que si le hace preguntas menos específicas. Además de esto, elogiarle por los dibujos y otros trabajos que haya hecho en la escuela puede estimular la conversación.

Otra manera de alentar a los niños a hablar es programar un «tiempo para compartir» cada día. Durante ese tiempo, durante la cena o antes de irse a dormir, cada uno de los miembros de la familia hablará acerca de lo mejor o de lo más inusual que le haya sucedido durante el día o de algo que sea de interés para todos. Aún así, puede que algunos niños no participen. Respete su silencio pero hágales saber que usted está dispuesto a escucharles.

## ¿Cómo puedo mantenerme informado y participar?

La mayoría de las escuelas cuentan con asociaciones de padres de familia y maestros (Parent Teacher Association – PTA por sus siglas en inglés). Algunas cuentan con otros amplios programas para la participación de los padres mediante los cuales se les invita a participar en diversas áreas de actividades en la escuela. Otros tienen programas menos formales. Algunos ejemplos de esto incluyen participar en los comités de mejoramiento de las escuelas, como voluntarios en los salones de clases, preparando los materiales educativos del salón de clase en el hogar, ayudando en las excursiones escolares y



---

colaborando en las oficinas de la escuela o en la enfermería. Averigüe lo que ofrece la escuela de su hijo.

Además de participar en la escuela, es importante trabajar junto con el maestro de su hijo. Infórmele al maestro acerca de situaciones en el hogar que puedan afectar a su hijo. La vida de las familias ha cambiado en las últimas décadas. Muchos niños no viven con sus dos padres biológicos. Puede que vivan en familias de padres solteros o en hogares de crianza. Algunos niños tienen que pasar el tiempo en dos hogares distintos. Un educador atento que cuente con información adecuada sobre la familia puede servir de apoyo a los niños en todo tipo de situaciones familiares.

Los maestros deben saber los aspectos básicos de su familia, pero no es necesario que usted hable de aspectos que considere privados y personales. No obstante, si usted está separado o divorciado, es importante informar a los maestros cómo deberán realizarse las charlas con los maestros y otras funciones escolares.

Mantenga el contacto con el maestro mediante correo electrónico, notas escritas, llamadas telefónicas y revisiones del trabajo de su hijo. La mayoría de los maestros programarán una charla con los padres de los alumnos a principios del año escolar para hablar acerca de la adaptación y el progreso de su hijo. Si usted tiene preguntas o preocupaciones en cualquier momento, hable con el maestro de su hijo. No espere a que se desarrolle un problema más serio. Correo electrónico, las notas escritas o las llamadas telefónicas son maneras efectivas de hacer preguntas o proporcionar información que el maestro necesita saber acerca de su hijo. El prestarle pronta atención a los problemas puede evitar que se vuelvan más serios.







## SECCIÓN 5

# UN COMIENZO SALUDABLE Y SEGURO

La emoción y los retos de la escuela vienen acompañados de nuevas exigencias para su hijo. Para aprovechar al máximo el Kinder, los niños necesitan estar físicamente preparados para esta nueva experiencia. Los niños sanos tienen en la escuela la ventaja de... tener un mejor desempeño...divertirse más...llevarse mejor con los otros niños...estar menos cansados...tener menos ausencias.

Usted puede promover buenos hábitos de salud de la siguiente manera:

- Asegúrese de que su hijo coma un buen desayuno. Huevos, avena, fruta, sándwiches (emparedados) de queso y hasta la sopa son alimentos que le brindarán una mejor nutrición que panecitos dulces o cereales bañados en azúcar.
- Empiece el día con una rutina que deje tiempo suficiente para tomar el desayuno y vestirse. Un horario que evite los apuros permitirá que su hijo deje el hogar con una actitud feliz.
- Ayude a su hijo a escoger la ropa adecuada según el clima.
- Establezca un horario que le brinde de 10 a 12 horas de sueño a su hijo, según sus necesidades. Los niños que van al Kinder necesitan mucho descanso porque son muy activos y porque están creciendo muy rápido.
- Dele a su hijo comidas y bocadillos saludables. Cada día, un niño de cinco a seis años necesita:



---

**Granos: 5 onzas**  
**Vegetales: 1 1/2 taza**  
**Frutas: 1 1/2 taza**

**Lacteos: 2 1/5 tazas**  
**Carne y frijoles: 4 onzas**

- Cerciórese de que su hijo tenga suficientes oportunidades de correr, saltar, trepar, y hacer otro tipo de ejercicios.
- Muéstrelle cómo lavarse las manos de manera adecuada. Los niños necesitan aprender la importancia de lavarse las manos, especialmente antes de comer sus alimentos y después de ir al baño. El lavarse las manos reducen las posibilidades de contraer enfermedades contagiosas.
- Enséñele a sus hijos cómo sonarse la nariz, cómo usar los pañuelos desechables y cómo cubrirse la nariz y la boca cuando estén tosiendo o estornudando.
- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes y a utilizar el hilo dental diariamente. Se recomienda que los niños vayan al dentista cada seis meses.
- Siga las recomendaciones del médico respecto a la frecuencia con que su hijo necesita someterse a un examen médico.
- Infórmele al maestro si su hijo tiene alguna enfermedad crónica o algún impedimento físico que requiera de atención especial o de restricciones de actividades en la escuela.
- Hable con el maestro de su hijo acerca de cualquier medicamento que su hijo necesite tomar mientras está en la escuela. Las escuelas tienen reglamentos especiales acerca de los medicamentos que los alumnos deben tomar durante el día de clases.

*\*Alguna de la información de esta sección fue reproducida por el folleto "Un Comienzo Saludable" (A Healthy Beginning en inglés) con el permiso de Servicios Humanos del Condado de Wake. También visite [MyPyramid.gov](http://MyPyramid.gov) para más información acerca de la nutrición de los niños.*



---

## ¿Qué debo hacer cuando mi hijo no se siente bien?

Si todos los padres hicieran que sus hijos dejaran de ir a la escuela cada vez que sus hijos tienen congestionada la nariz, las escuelas tendrían que cerrar sus puertas. No obstante, los niños que tienen enfermedades contagiosas, fiebre o que están demasiado enfermos para participar en las actividades de manera normal, necesitan quedarse en casa. Por lo general, si los niños no han tenido fiebre por más de 24 horas, pueden regresar a la escuela, pero siempre es mejor consultar con el médico.

Los resfríos y las enfermedades contagiosas de la niñez que empiezan con síntomas similares a los de un resfrío son más contagiosos en sus etapas iniciales.

Mantenga a su hijo en casa y consulte con su médico si presenta los siguientes síntomas:

- fiebre
- los ojos llorosos o con secreciones
- dolor de garganta acompañado de fiebre
- tos acompañada de fiebre
- erupciones o manchas en la piel
- náusea, vómitos o diarrea

Algunas veces los niños enfermos llorarán y pedirán ir a la escuela. Otros niños se resistirán a ir nuevamente a la escuela aún cuando ya estén suficientemente saludables para hacerlo. Los padres deben decidir cuándo es prudente que los niños regresen al Kinder.

Llame a la escuela para avisar cuando su hijo esté enfermo. Envíele una nota al maestro cuando su hijo regrese a la escuela explicando la razón de la ausencia. Cuando los niños faltan demasiado a clases es bueno preguntarle a los maestros acerca de proyectos o actividades que los pequeños puedan hacer en la casa.



## Algunas Enfermedades Contagiosas Comunes

Enfermedad	Tiempo desde la Exposición hasta la Aparición de Síntomas	Síntomas	Períodos Fuera de la Escuela
Varicela	de 14-16 días	síntomas de resfrío, fiebre, bolitas rojas con ampollas que forman costras	durante 5 días luego de la primera aparición de las bolitas o hasta que todas las ampollas se hayan secado
Ojo rojo (Conjuntivitis)	de 1 a 7 días	ojos rojos y llorosos, párpados hinchados, secreción amarilla	de 24 a 48 horas después de iniciado el tratamiento indicado por el médico
Impétigo	no está definido	ampollas con una costra Amarilla, supuración	24 horas después de iniciado el tratamiento indicado por el médico y hayan secado las ampollas
Sarna	no está definida	bolitas, por lo general entre los dedos, en las muñecas, los codos los muslos o alrededor de la cintura con fuerte picazón	hasta que termine el tratamiento indicado por el médico
Infección y dolor de la garganta causados por Estreptococos <i>(con o sin erupción en la piel)</i>	de 1 a 7 días	dolor de garganta, fiebre; puede tener una erupción en la piel casi totalmente roja, especialmente en los pliegues de la piel	hasta 24 horas después de iniciado el tratamiento indicado por el médico
Eritema infeccioso		una erupción en la piel tenue (como una quemadura causada por el sol), por lo general en las mejillas y en las partes que estén expuestas de los brazos y las piernas	no es necesario, salvo que tenga fiebre (luego de conocerse el diagnóstico)



## ¿Qué medidas de seguridad debo enseñarle a mi hijo?

Al empezar los niños pequeños el kindergarten es importante recordarles los hábitos de seguridad y cerciorarse de que ellos aprendan cómo cuidar de sí mismos.

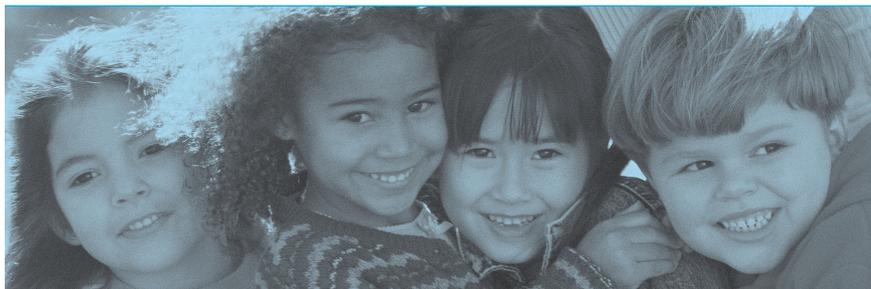
### Enséñele a sus hijos:

- a repetir de memoria su nombre completo, su dirección y su número de teléfono, así como los nombres de sus padres, especialmente si son distintos a los de ellos
- a marcar el 911 para pedir ayuda en casos de emergencia
- a no entrar nunca en la casa de otra persona sin el permiso previo de usted
- a caminar y jugar siempre en un grupo con otros niños (los niños están en mayor peligro cuando se encuentran a solos)
- que los adultos por lo general no preguntan por direcciones a los niños (si alguien les pregunta por direcciones o trata de darles alguna cosa, ellos deben rehusarse y dirigirse a un lugar seguro)
- que si alguien los sigue, ellos deben dirigirse a algún lugar donde haya otras personas, tal como la casa de un vecino conocido o el interior de una tienda
- alguien dentro y nunca subir a un carro sin el permiso de usted “guarden un secreto”
- a informarle a usted si cualquier adulto o un niño mayor les pide a ellos que
- a pedir ayuda a gritos diciendo “help” si se encuentran en peligro en vez de sólo gritar. “Help” es “ayuda” en inglés y se pronuncia [jelp].

### Es importante que los padres...

- conozcan a los amigos de sus hijos
- nunca dejen a los niños a solas o dentro de un automóvil
- sepan dónde están sus hijos y qué están haciendo
- escuchen a sus hijos cuando ellos le dicen que no desean estar con alguien; averigüe el por qué
- se den cuenta de los cambios en el comportamiento o las actitudes de sus hijos; que los animen a comunicarse abiertamente; que nunca minimicen cualquier temor o preocupación que ellos puedan manifestarles
- instruyan a sus hijos a pedir ayuda de inmediato a algún adulto de confianza si se sienten amenazados o en peligro, aún si la amenaza proviene sólo de otro niño





## ¿Cómo puedo propiciar realmente un buen comienzo?

- Siéntase bien acerca del inicio de la experiencia escolar de su hijo y transmítale dicha actitud.
- Estimule el desarrollo de habilidades dejando a su hijo hacer cada vez más cosas por sí mismo. Enséñele a su hijo cómo hacer frente a sus necesidades básicas. Haga que su hijo se sienta seguro de sí mismo, importante y deseado.
- Ayude a su hijo a aprender a ser amigable, cortés y bondadoso dando usted el ejemplo en el hogar. Esas cualidades por lo general no se enseñan sino se inculcan mediante el ejemplo. Anime a su hijo a hacer amigos y a desarrollar una buena interacción social.
- Conozca al maestro de su hijo. Los educadores son personas muy importantes en la vida de los niños pequeños. Una buena comunicación entre los padres y los maestros es una de las claves para que los niños tengan éxito en la escuela.
- Participe en las actividades de la escuela. Ayude como padre o madre de familia en el salón de clase, miembro de la asociación PTA o como voluntario en una clase o en la escuela en general. El participar en esas actividades lo mantendrá en contacto más cercano con la experiencia escolar de su hijo.
- Relájese. ¡Disfrute el año escolar! Los padres son un enlace vital en el proceso educativo. Nadie espera que los padres lo sepan todo, lo digan todo o que sean perfectos. Usted y el maestro de su hijo tienen el mismo objetivo: darle la mejor educación posible a su hijo. **¡Todos estamos trabajando juntos para ayudar a los niños a comenzar de la mejor manera posible!**

# Lecturas sugeridas

## Libros

Leo, el retoño tardío por Robert Kraus

Me Quieres, Mama? por Barbara Joosse

Un Beso en la Mano por Audrey Penn

El Día de Ricardo por George Ancona

Prepárate, Kindergarten, ¡Allá Voy! por Nancy L. Carlson

## Página Web

- [www.wcpss.net](http://www.wcpss.net)  
(Sistema de las Escuelas Públicas del Condado de Wake)
- [www.projectenlightenment.wcpss.net](http://www.projectenlightenment.wcpss.net)
- [www.smartstart-nc.org](http://www.smartstart-nc.org)
- [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov)  
(Departamento de Agricultura, Centro de Nutrición, Política y Promoción de USA)



## **Project Enlightenment**

501 S. Boylan Avenue

Raleigh, North Carolina 27603

919.856.7774 • [www.projectenlightenment.wcpss.net](http://www.projectenlightenment.wcpss.net)



**WAKE COUNTY**  
PUBLIC SCHOOL SYSTEM