

SANTA MONICA CRADLE TO CAREER PRESENTA

# Construyendo Bloques para el KÍNDER

Criando Niños para el Exito



**Las próximas páginas compartirán más información sobre las formas en que usted puede apoyar el desarrollo de su hijo(a) en cada área. Habrá un recuadro en cada sección que dice "Estoy listo cuando..." y que puede usar con su hijo(a) para prepararlo(a) en la adquisición de las habilidades útiles que puede aprender antes del comienzo del kínder. Estos pilares también son la base de cualquier programa preescolar de alta calidad, que proporcionan una excelente manera de ayudar a su hijo(a) a prepararse para el kínder.**

## ¡Lanzándonos a una aventura!

Esta guía se centrará en cómo ayudar a su hijo(a) en edad preescolar a estar listo(a) para el kínder (y a usted para prepararse para apoyar su aprendizaje).

Comenzar el kínder es una aventura emocionante para los niños y las familias. Es importante que los niños estén entusiasmados y orgullosos. Queremos que crucen la puerta del salón de clases en su primer día confiados y listos para ocupar su lugar.

Entonces empecemos.

## ¿Qué es la preparación para el kínder?

No existe una sola cosa, o una lista completa de habilidades, que prepare a un niño(a) para la escuela. De hecho, hay muchas definiciones y mucha investigación sobre lo que significa el estar preparado(a). Es importante comprender las fortalezas de su hijo(a) y desarrollar un equilibrio de habilidades para ayudarlo(a) a tener éxito en el kínder y en los siguientes niveles. Nuestra comunidad está dedicada a ayudar a cada familia a apoyar el éxito de sus hijos en la escuela.

No hay dos niños iguales. A los 5 años, algunos niños se enfocan en correr y trepar en el patio de juegos. Otros pueden tener dificultades físicas que entorpecen su movimiento. A algunos les gusta hacer dibujos o cantar canciones, mientras que a otros les resulta difícil sostener un lápiz o escuchar música. Cada niño es único a su manera. La mayoría de los niños serán fuertes en algunas habilidades y necesitarán apoyo adicional con otras.

Aquí hay cuatro áreas clave a considerar que la mayoría de los expertos están de acuerdo en que conducen al éxito de un niño en el kínder. Estos pilares proporcionan la base sobre la cual nuestros niños pueden crecer y aprender.

- **Desarrollo Socioemocional**
- **Cuidado personal, bienestar físico y motricidad**
- **Desarrollo del lenguaje**
- **Aprendizaje temprano**



## Desarrollo socioemocional – Estar tranquilos y conectados

Cuando los niños tienen confianza en sus propias habilidades para trabajar y jugar en grupo, tienen más éxito en la escuela.

El aprendizaje de las habilidades socioemocionales es uno de los componentes básicos más importantes para un desarrollo saludable. Un ejemplo es aprender a cambiar de una actividad a otra sin problemas, como jugar afuera y luego hacer la transición a una actividad que requiere atención y concentración. Los maestros llaman a esto autorregulación o función ejecutiva. Los niños no nacen sabiendo cómo autorregularse, ni cómo alternar entre actividades sin problemas. Es una habilidad que debe ser enseñada y modelada. Además, no se debe confundir con enseñarle a su hijo(a) obediencia o conformidad con las órdenes.

### Estoy listo(a) cuando...

- Hablo con adultos y les pido ayuda.
- Espero mi turno y ayudo a otros.
- Sigo instrucciones de uno y dos pasos.
- Trabajo y juego tanto de forma independiente como en grupo.
- Me concentro y presto atención durante 10 a 15 minutos a la vez.
- Tengo estrategias para manejar mis emociones cuando me siento frustrado, enojado o triste.



### Consejos para los padres:

- ¡Dese un tiempo para jugar! Juegue con su hijo(a) y reserve algo de tiempo para que su hijo(a) juegue con sus amigos.
- Establezca rutinas y sea predecible. A los niños les resulta más fácil cooperar cuando saben qué esperar.
- Enséñele a su hijo(a) que todos los sentimientos son buenos, pero no todas las acciones. Por ejemplo: está bien sentirse molesto, pero no está bien golpear.
- Ayude a su hijo(a) a encontrar formas de calmarse cuando se sienta frustrado(a), como respirar profundamente y relajar los hombros.
- Establezca límites para su hijo(a). Su hijo(a) se sentirá más protegido(a) y seguro(a) de sí mismo(a).

## Cuidado personal, bienestar físico y motricidad – Combustible para la escuela

Una buena noche de sueño es crucial para ayudar a su hijo(a) a crecer y estar listo(a) para prestar atención durante el día. Los niños de tres a cinco años deben dormir de 10 a 13 horas diarias (incluidas las siestas).

El kínder requiere que los niños actúen de forma independiente y cuiden sus cuerpos. Su hijo(a) aprende a hacer esto participando en juegos físicos en el parque, haciendo un proyecto de arte o contribuyendo en el hogar realizando pequeñas tareas. Cuando su hijo(a) asume pequeñas responsabilidades, comienza a desarrollar las habilidades necesarias para cuidar de sí mismo(a) en el salón de clases.



### Estoy listo(a) cuando...

- Estoy sano(a) y mis vacunas están al día.
- Tengo buena salud bucal y he visitado al dentista.
- Puedo usar crayones, lápices, pinceles y tijeras.
- Puedo abotonar, cerrar y atar o poner el velcro a los zapatos.
- Puedo patear pelotas, saltar sobre un pie y subir una escalera en el parque.
- Puedo ir al baño, comer, lavarme las manos y sonarme la nariz solo(a).

### Consejos para los padres:

- Caminen, vayan al parque, creen una carrera de obstáculos y/o jueguen lanzándose una pelota durante 30 a 60 minutos.
- Concéntrese en opciones de alimentos saludables para el desayuno, el almuerzo, las meriendas y la cena. Esto asegura que su hijo(a) tenga energía para la escuela.
- Ofrezca rompecabezas apropiados para la edad de su hijo(a).
- Dibujen, pinten o salgan a la acera con tiza y jueguen a la rayuela.
- Tengan una fiesta de baile y cantos (esto también desarrolla el lenguaje).

### LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA O MIRAR JUNTOS

Las mejores experiencias de aprendizaje de su hijo(a) son jugar e interactuar con sus modelos a seguir: padres, cuidadores y amigos en el mundo real. Sin embargo, los niños crecen viendo pantallas a su alrededor y se sienten naturalmente atraídos por los dispositivos electrónicos que ven usar a sus padres.

- Elija programación de alta calidad que esté diseñada para ayudar a su hijo(a) a aprender y moverse (vea el enlace a [Common Sense Media](#) en nuestra página de recursos).
- Limite el tiempo frente a la pantalla a no más de una hora por día para su hijo en edad preescolar o kínder.
- Haga que la hora de comer y la hora de acostarse sean "libres de dispositivos" para que pueda hablar sobre su día y relajarse.
- Vea o juegue junto con su hijo(a) cuando sea posible y hablen sobre lo que están viendo/haciendo.

## Desarrollo del lenguaje – Utilizando tus palabras

Cuanto más palabras escuchen los niños y practiquen su uso, mejor aprenderán en la escuela. En el kínder, los maestros usarán palabras para describir cosas y hablar sobre matemáticas (expresiones como: "más grande", "más pequeño", sumar y restar). Su hijo(a) también aprenderá cómo seguir las reglas del salón de clases.

Si en la casa se habla otro idioma, fomente el desarrollo de su hijo(a) también en el idioma de su hogar. La capacidad de hablar más de un idioma ayudará a su hijo(a) durante toda la vida. El idioma de la casa ayuda a los niños a valorar su cultura, lo que contribuye a un fuerte sentido de identidad y autoestima. Estos dos factores también ayudan a los niños a tener experiencias de aprendizaje más positivas en la escuela y durante toda la vida.

### Estoy listo(a) cuando...

- Sé el significado de las palabras como, por ejemplo: cat (gato) es diferente de car (coche), aunque ambas palabras en inglés tienen un sonido de "C" fuerte.
- Utilizo palabras para hablar sobre pensamientos, deseos y necesidades: tengo hambre, necesito ir al baño, no me siento bien, me entusiasma jugar con mi amigo.
- Hablo lo suficientemente claro para que otras personas puedan entenderme.
- Uso oraciones completas y más largas.
- Puedo decir o cantar rimas infantiles u otras canciones familiares, por ejemplo: "Row, Row, Row Your Boat" o "Jack and Jill".

### Consejos para los padres:

- Escuche atentamente y haga preguntas abiertas a su hijo(a). "¿Por qué piensas eso?", "Eso es muy interesante. Cuéntame más."
- Hable en un tono de conversación con la mayor frecuencia posible: al despertar, en las comidas, en el automóvil, a la hora de bañarse, a la hora de cepillarse los dientes, a la hora de acostarse, en cualquier momento.
- Si hablan más de un idioma en casa, pídale a su hijo(a) la versión en inglés y el equivalente en su idioma. ¿Qué es "table" en español? ¿Cómo se dice "hermano" o "hermana" en tagalo? ¿Qué es "libro" en mandarín? ¿Cómo se dice "zapato" en francés? ¿Qué es "fiesta" en farsi?
- Haga preguntas para que su hijo(a) describa cosas. "¿Qué forma tiene la señal de alto y de qué color es?" "¿A qué crees que se parece ese perrito?" "¿Quién crees que vive en esa casa?" "¿A qué huele eso?"
- Haga de la lectura parte de su rutina diaria. Luego, pídale a su hijo(a) que le cuente una historia sobre cualquier cosa. Esto contribuye a la imaginación y el desarrollo del lenguaje. Si hablan más de un idioma en casa, pídale a su hijo(a) que le cuente parte de la historia en inglés y parte de la historia en el otro idioma que habla.



## Aprendizaje temprano – El abecedario y los números

Durante el aprendizaje temprano y preescolar, los niños aprenden todos los días cuando juegan y participan en una variedad de actividades. A través del juego usted puede ayudar a su hijo(a) a estar listo(a) para convertirse en estudiante. Es fácil y divertido usar juegos para aprender sobre letras, números, colores, formas y resolución de problemas.

### Estoy listo(a) cuando...

- Puedo identificar las letras del alfabeto.
- Puedo contar 10 objetos.
- Utilizo un libro pasando sus páginas desde el principio hasta el final.
- Sé palabras que riman como cat, hat, bat, pat (en inglés).
- Conozco los colores y las formas: rojo, amarillo, azul, verde, círculo, cuadrado, triángulo.

### Consejos para los padres:

- Jueguen, jueguen, jueguen. ¿No lo dijimos lo suficiente? Jugar es aprender. El juego fomenta el lenguaje, la imaginación, la motricidad y el desarrollo social. Es una receta de preparación para el kínder hecha a pedido.
- ¡Canten! Además de jugar, el canto es la mejor manera de involucrar a su hijo(a) en edad preescolar en el lenguaje y las habilidades sociales. Fomente su creatividad, inventen nuevas palabras para sus canciones favoritas y creen algunos pasos de baile.
- Contar durante las actividades diarias. "¿Cuántos platos hay en la mesa?" "¿Cuántas naranjas compramos?" "¿Cuántos pasos hay hasta tu dormitorio?"
- Ordene, una y compare. "¿Qué camisas son azules, rojas o verdes?" "¿Cuáles tienen mangas cortas y cuáles tienen mangas largas?" "¿Qué diferencia hay entre un tomate y un limón?" "¿Por qué esta hoja de papel blanca es diferente de la hoja rosa?" "¿En qué son iguales?" "¿Por qué este trozo de algodón se siente diferente al papel de lija?" "¿Cómo los usarías?"



## Preparándonos para la escuela

Como padre, usted conoce mejor a su hijo(a). Los niños se desarrollan a ritmos diferentes. Las habilidades enumeradas en esta guía son pautas generales para ayudar a su hijo(a) a estar mejor preparado(a) para un comienzo exitoso en la escuela.

- Confíe en sus instintos. Tome notas sobre lo que ve y nota en las interacciones diarias con su hijo(a).
- Sea consciente de las fortalezas y áreas de crecimiento de su hijo(a).
- Si su hijo(a) asiste al preescolar, pídale sugerencias a su maestra. Puede haber cosas sencillas que pueda hacer en casa para trabajar en las habilidades menos desarrolladas.
- Obtenga más información. El CDC establece unos puntos de referencia fáciles de leer para edades de entre 2 meses y 5 años en inglés y español ([cdc.gov/Milestones](https://www.cdc.gov/Milestones) o descargue su aplicación).
- Si tiene alguna preocupación, actúe oportunamente y hable con el proveedor de atención primaria de su hijo(a).
- Los lugareños pueden comunicarse con el Distrito Escolar Unificado de Santa Mónica-Malibu para solicitar una evaluación del desarrollo en cualquier momento después de que su hijo(a) haya cumplido tres años.

### HABLE CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA SI LE PREOCUPA LO SIGUIENTE:

- **Berrinches que parecen muy frecuentes, intensos y/o prolongados**
- **Dificultad con los cambios normales en la rutina o cuando se pasa del tiempo de juego al tiempo de calma**
- **Su hijo(a) se muestra retraído(a) o carece de interés para relacionarse con compañeros o actividades cotidianas**
- **Dificultad para mantenerse concentrado(a) al jugar con compañeros, participar en juegos u otras actividades**
- **Problemas para escuchar, responder a las voces de los demás o comprender que otros están hablando**
- **Dificultad para recordar secuencias como números, el alfabeto o los días de la semana**
- **Comportamiento demasiado agresivo**
- **Dificultad para pronunciar palabras sencillas y para hacerse entender**
- **Dificultad para sostener un crayón o lápiz o para copiar formas**
- **Dificultad relacionada con la coordinación del cuerpo, como saltar o mantener el equilibrio sobre un pie**
- **Un vocabulario muy pequeño.**





## Cuenta regresiva para ingresar al kínder

Hemos cubierto los conceptos básicos de los cuatro pilares. Esto es lo que queda por hacer:

- Vaya a [smmusd.org](http://smmusd.org) para encontrar su escuela de residencia.
- Llame a esa escuela para preguntar sobre eventos informativos, documentos requeridos y fechas límite.
- Asegúrese de que su hijo(a) haya completado los controles de salud: dental, salud y vacunas contra la polio, DPT (difteria, tos ferina, tétanos), MMR (sarampión, paperas, rubéola), hepatitis B y varicela.

### SEPTIEMBRE *(¡del año anterior a cuando le toca empezar a su hijo[a]!)*

- Comience a hablar con su hijo(a) acerca de ir al kínder.
- Hable sobre las metas de preparación para la escuela con el maestro del preescolar, el cuidador de su hijo(a) y/o los miembros de la familia.
- Comience a practicar nuevas habilidades en casa, a través del juego y la conversación.

### OCTUBRE - DICIEMBRE

- Hable sobre el desarrollo de su hijo(a) y los resultados de cualquier examen de detección al que se hubiese sometido con el maestro del preescolar o con el proveedor de atención médica de su hijo(a).
- Infórmese sobre las escuelas primarias locales. Algunas escuelas ofrecen recorridos a tiempo de la inscripción para el otoño/invierno y también pueden requerir solicitudes de inscripción.

### ENERO - FEBRERO

- Infórmese y asista a los eventos informativos del kínder. El Distrito Escolar Unificado de Santa Mónica-Malibu lleva a cabo reuniones de kínder y kínder de transición en todas las escuelas primarias.
- ¡Inscriba a su hijo(a) en la escuela! Su escuela de residencia le proporcionará un paquete de formularios e información que debe completar y devolver. Los requisitos de inscripción pueden variar ligeramente según la escuela. La inscripción generalmente comienza a fines de enero o principios de febrero.

### MARZO - JUNIO

- Pídale a su bibliotecario que le recomiende libros sobre cómo ir al kínder.
- Fomente la independencia y las habilidades de cuidado personal de su hijo(a), como ir al baño, cepillarse los dientes, lavarse las manos y vestirse.
- Esté al tanto de las fechas: el kínder de transición (TK) se está volviendo universalmente disponible para todos los niños de 4 años. Consulte con su distrito escolar para conocer las fechas de elegibilidad actuales. La inscripción al kínder es para los niños cuya fecha de nacimiento es el 1 de septiembre o antes.
- Visite al proveedor de atención médica y al dentista de su hijo(a) para un chequeo previo al kínder (obtenga los formularios escolares completos si es necesario).

### JUNIO - AGOSTO

- Visite eventos gratuitos en la biblioteca local, como la hora del cuento y visitantes especiales. Asegúrese de inscribirse en el programa de lectura de verano.
- Hable con su hijo(a) sobre cómo será un día escolar normal.
- Aunque es verano, establezca una rutina regular para la hora de acostarse (¡con un cuento!) para prepararse para el próximo año escolar.
- Practique su nueva rutina escolar: elegir la ropa, desayunar saludablemente, usar una nueva lonchera, cómo llegar a la escuela, qué sucederá después de la escuela.

### AGOSTO - ¡BIENVENIDOS AL KÍNDER!

# Actividades comunitarias para disfrutar antes del kínder

## 1. VEA LO QUE LE OFRECE LA CIUDAD

- **Obtengan una tarjeta de la biblioteca** Asistan a la hora del cuento y saquen libros para leer juntos. [smpl.org](http://smpl.org)
- **Viajen en el Big Blue Bus** ¡No tienen que tener un destino! Es divertido jugar juegos de adivinanzas como "Veó, veó" mientras recorren Santa Mónica. [bigbluebus.com](http://bigbluebus.com)
- **Entérense de qué tipo de animales viven en nuestras aguas** ¿Qué los hace iguales y qué los hace diferentes? [\(310\) 393-6149](tel:3103936149) | [healthebay.org/aquarium](http://healthebay.org/aquarium)



## 2. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

- **Realicen caminatas en las montañas** Miren todas las diferentes flores, rocas y plantas. Huelan las plantas y observen los colores de las diferentes estaciones. [santamonica.gov/places/farmers-markets](http://santamonica.gov/places/farmers-markets)
- **Disfruten de su parque favorito en Santa Mónica** Corran, jueguen, anden en bicicleta, colúmpiense. [smgov.net/playgrounds](http://smgov.net/playgrounds)

## 3. JUEGOS CON AGUA

- **Explore las pozas de marea de la playa estatal Leo Cabrillo** Traigan recipientes de diferentes tamaños y construyan algunos castillos de arena. [\(310\) 457-8143](tel:3104578143) | [parks.ca/gov/leocarrillo](http://parks.ca/gov/leocarrillo)
- **Dense un chapuzón en Annenberg Community Beach House** ¡Es un lugar divertido para disfrutar del hermoso clima de Santa Mónica y hacer mucho ejercicio! [\(310\) 458-4904](tel:3104584904) | [annenbergbeachhouse.com](http://annenbergbeachhouse.com)
- **Santa Monica Swim Center** El Centro de natación ofrece clases para aprender a nadar y eventos divertidos para todas las edades. [\(310\) 458-8700](tel:3104588700) | [santamonicaswimcenter.org](http://santamonicaswimcenter.org)

## 4. VISITAS A MUSEOS

- **Cayton Children's Museum** Cayton ofrece oportunidades de aprendizaje basadas en el juego para niños de 0 a 8 años. [\(323\) 761-8984](tel:3237618984) | [caytonmuseum.org](http://caytonmuseum.org)
- **Bergamot Center Art Station** Bergamot Station es un complejo dedicado a las artes creativas de renombre internacional, que cuenta con unas 30 galerías de reputación y negocios dedicados a la creatividad. [bergamotstation.com](http://bergamotstation.com)
- **Museum of Flying** Este museo presenta aviones antiguos con énfasis en los aviones de combate de la Segunda Guerra Mundial. [\(310\) 398-2500](tel:3103982500) | [museumofflying.com](http://museumofflying.com)

## 5. ASISTIR A UN SHOW FAMILIAR

- **Morgan-Wixson Theatre** [\(310\) 828-7519](tel:3108287519) | [morgan-wixson.org](http://morgan-wixson.org)
- **Santa Monica Playhouse** [\(310\) 394-9779](tel:3103949779) | [santamonicaplayhouse.com](http://santamonicaplayhouse.com)

## Recursos

[Santamonicacradletocareer.org](http://Santamonicacradletocareer.org) tiene una gran cantidad de recursos, incluida más información sobre la Campaña Building Blocks for Kindergarten (Los pilares para el Kínder).  
Vea otros recursos importantes a continuación:

### Distrito Escolar Unificado de Santa Mónica-Malibu

Los lugareños deben ir aquí para obtener información sobre la inscripción al kínder y al kínder de transición.

**(310) 450-8338** | [smmusd.org](http://smmusd.org)

### Connections for Children

CFC es la agencia de recursos y referencias de cuidado infantil para proveedores de cuidado infantil, educadores y padres en Westside y South Bay. Tienen información sobre los establecimientos preescolares del área y subsidios.

**(310) 452-3325** | [connectionsforchildren.org](http://connectionsforchildren.org)

### Westside Regional Center

Apoya a las personas con discapacidades del desarrollo, sus familias y comunidades facilitando el acceso a servicios y recursos centrados en la persona y culturalmente receptivos.

**(310) 258-4000** | [westsiderc.org](http://westsiderc.org)

### Recomendaciones de tiempo que se pasa frente a la pantalla

La investigación continúa sobre el impacto de los medios audiovisuales en el desarrollo de los niños. Manténgase actualizado con las recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría aquí. [healthychildren.org](http://healthychildren.org)

### Aprendizaje de dos idiomas

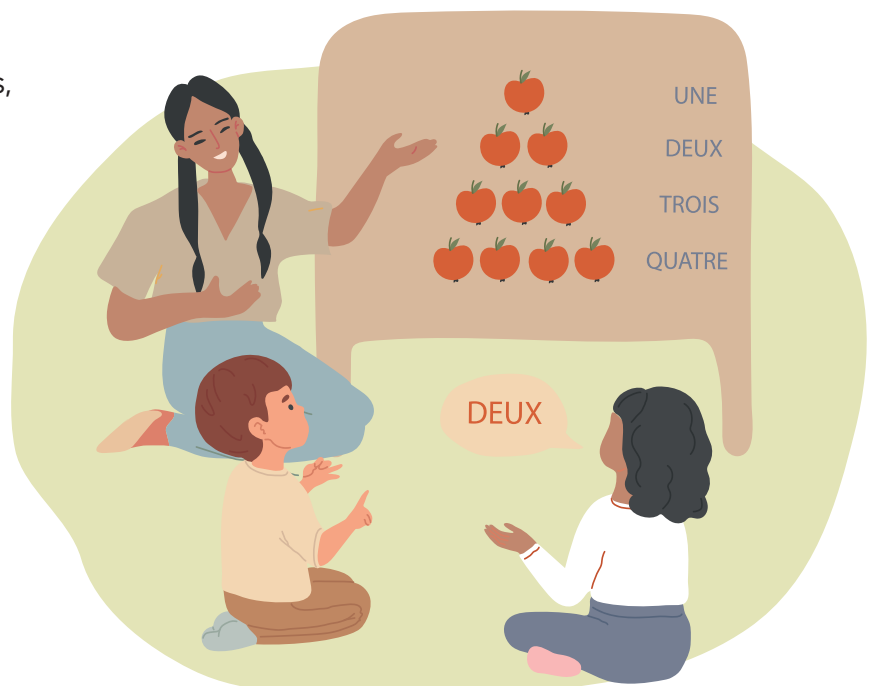
Explore los beneficios y los métodos para apoyar la capacidad de su hijo(a) para hablar más de un idioma en la escuela y el hogar.

[asha.org/public/speech/development/Learning-Two-Languages](http://asha.org/public/speech/development/Learning-Two-Languages)

### Common Sense Media

Vea reseñas de padres sobre películas, programas de TV, aplicaciones y más, ¡incluidas las edades recomendadas!

[commonsensemedia.org](http://commonsensemedia.org)



**Santa Monica’s Cradle to Career Initiative is pleased to present this guide.**

Since 2010, the Cradle to Career Initiative, a collective of the City of Santa Monica, the Santa Monica–Malibu Unified School District, Santa Monica College, and community

partners, has been working together to improve youth wellbeing by addressing the social, emotional, cognitive, and physical needs of youth and their families.

Children begin learning at birth, building the strengths they need to enter kindergarten eager and ready for school. The data in our Santa Monica Youth Wellbeing Report Cards find that most children are entering school ready to learn and are on track. However, small but significant numbers are not ready. This data spurred the idea of a Kindergarten Readiness Campaign, of which this guide is one step. Together, we can help ensure all children in Santa Monica are ready to thrive.

**For more information:**

**[santamonicacradletocareer.org/kindergarten](https://santamonicacradletocareer.org/kindergarten)**

