



PREPARING YOUR CHILD FOR PRE-K

MAKE THE TRANSITION EASIER

MAKE PREPARING FUN

Use pretend play to help toddlers prepare for preschool. Take turns being the parent, child, and teacher. Act out common daily routines, such as saying good-bye to mommy, taking off their coat, singing songs, reading stories, playing outside, and taking naps. This helps children feel more in control and less anxious when they attend school.

Make a game out of practicing self-help skills. These skills include unzipping a coat, hanging the coat on a hook, putting on a backpack, fastening or tying shoes. If your child will be bringing lunch, pack it up one day before school starts and have a picnic together. This will give her the chance to practice—important skills for the first day!

Read books about preschool. There are many books about going to preschool available at the library or online. Read then talk about the story and how the characters are feeling.



LISTEN TO YOUR CHILD

Listen to your child's worries. It's important to let your child know that their worries are heard. No matter what they are, big or small, children's worries about preschool can significantly influence their experience. Talk through the worries ahead of time. Let your child know it's normal to feel happy, sad, excited, scared, or worried. Explain that starting something new can feel scary and that lots of people feel that way.

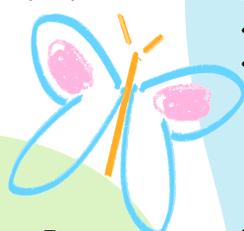


SAYING A "GOOD" GOODBYE

Keep your tone positive and upbeat. Children pick up on the reactions of the trusted adults in their lives. So try not to look worried or sad, and don't linger too long. Say a quick, upbeat good-bye and reassure your child that all will be well.

Think about creating a special good-bye routine. For example, you can give your child a kiss on the palm to "hold" all day long. Or, the two of you can sing a special song together before you leave. Good-bye routines are comforting to children and help them understand and prepare for what will happen next.

Resist the Rescue. Try not to run back in if you hear your child crying, as upsetting as this can be. This is a big change and your child may feel sad and a little scared. But if you run back in, it sends the message that he is only okay if you are there and it is likely to prolong your child's distress and make it harder for him to adapt and transition.



WHAT TO DO AND WHEN

During the 2 Weeks Before Preschool Starts:

- Purchase a backpack together which helps reinforce the child is a "big kid" starting preschool. Label all items—backpack, jacket, shoes, etc. with your child's name in permanent ink.
- Practice writing, cutting, coloring, & read together.
- Contact your doctor if your child has medication that he or she takes on a daily basis during school hours. Complete the school's medication forms now.
- Determine how your child will get to and from school. Talk to your child about the morning and afternoon routine. The child needs to understand and feel safe, okay, and cared for.
- Implement your child's "school bedtime" now. Children need more rest while in school. Help your child get into a preschool schedule by keeping a specific school bedtime. Children at this age need 10-13 hours of sleep per day including naps. Sleep is critical to a child's learning.
- Begin limiting the child's screen time on electronics if you haven't already. During the school day the child won't be able to have unlimited screen time. This will help the child learn to detach and learn to do other activities throughout the day to prepare for school.

The Night Before Preschool:

- Answer any last-minute questions from your child.
- Allow your child to choose appropriate clothes.
- Make sure your child goes to bed on time.
- Pack the backpack together. If your child is bringing lunch, select foods that you know are favorites.

The First Day:

- Wake up early enough so that you and your child don't have to rush and stress to get to preschool.
- Get ready and make breakfast for your child and eat together to ease worries.
- Review the day's routine & reassure the child will be safe, okay, and cared for.



WELCOME TO OUR CLINT ISD FAMILY

PREPARACIÓN DE SU HIJO PARA PRE-K



FACILITAR LA TRANSICIÓN

HAZLO DIVERTIDO

Utiliza el juego de simulación para ayudar a los niños a prepararse para el preescolar. Túrnense para hacer de padres, niños y profesores. Represente rutinas cotidianas, como despedirse de mamá, quitarse el abrigo, cantar canciones, leer cuentos, jugar al aire libre y dormir la siesta. Esto ayuda a los niños a sentirse más en control y menos ansiosos cuando van a la escuela.

Juega a practicar habilidades de autoayuda. Por ejemplo, desabrochar un abrigo, colgarlo en un gancho, ponerse una mochila, abrocharse o atarse los zapatos. Si su hijo va a llevar el almuerzo, prepárelo un día antes de que empiece el colegio y vayan juntos de picnic. Así practicará habilidades importantes para el primer día.

Lee libros sobre preescolar. Hay muchos libros sobre la educación preescolar en la biblioteca o en Internet. Lee y luego habla sobre la historia y cómo se sienten los personajes.



ESCUCHE A SU HIJO

Escucha las preocupaciones de tu hijo. Es importante que tu hijo sepa que sus preocupaciones son escuchadas. No importa cuáles sean, grandes o pequeñas, las preocupaciones de los niños sobre el preescolar pueden influir significativamente en su experiencia. Hable de sus preocupaciones con antelación. Dígale que es normal sentirse feliz, triste, emocionado, asustado o preocupado. Explíquele que empezar algo nuevo puede dar miedo y que mucha gente se siente así.

PREPARARSE PARA LA DESPEDIDA

Mantén un tono positivo y optimista. Los niños captan las reacciones de los adultos en quienes confían. Por eso, no ponga cara de preocupación o tristeza ni se entretenga demasiado. Despidete rápidamente y de forma optimista y asegúrale que todo irá bien.

Piensa en crear una rutina especial de despedida. Por ejemplo, puedes darle a tu hijo un beso en la palma de la mano para que lo "abraze" todo el día. O podéis cantar juntos una canción especial antes de ir. Las rutinas de despedida son reconfortantes para los niños y les ayudan a entender y prepararse para lo que va a ocurrir a continuación.

Resista el rescate. Intente no volver corriendo al aula si oye llorar a su hijo, por muy molesto que pueda resultar. Es un gran cambio y es

comprensible que su hijo se sienta triste y un poco asustado. Pero si vuelve corriendo, le transmitirá el mensaje de que sólo está bien si usted está allí y es probable que prolongue la angustia de su hijo y le dificulte la adaptación y la transición. Ten por seguro que los profesores tienen muchos años de experiencia ayudando a las familias a hacer el cambio a preescolar. En lugar de eso, póngase en contacto con el profesor a última hora de la mañana para ver cómo está.

QUÉ HACER Y CUÁNDO

2 semanas antes del inicio de las clases:

- Compren juntos una mochila que ayude a reforzar que el niño es un "niño grande" que empieza preescolar. Etiquete todos los artículos (mochila, chaqueta, zapatos, etc.) con el nombre de su hijo en tinta permanente.
- Practiquen la escritura, recorten, coloreen y lean juntos.
- Póngase en contacto con su médico si su hijo toma medicación a diario durante el horario escolar. Rellene ya los formularios de medicación del colegio.
- Determine cómo irá y volverá su hijo del colegio. Hable con su hijo sobre la rutina de la mañana y de la tarde. El niño necesita entender y sentirse seguro, bien y cuidado.
- Establezca ya la "hora de acostarse" de su hijo. Los niños necesitan descansar más mientras están en el colegio. Ayude a su hijo a adaptarse al horario preescolar manteniendo una hora de acostarse específica para la escuela. Los niños de esta edad necesitan dormir entre 10 y 13 horas al día, incluidas las siestas. El sueño es fundamental para el aprendizaje del niño.
- Si aún no lo ha hecho, empiece a limitar el tiempo que el niño pasa frente a una pantalla electrónica. Durante la jornada escolar el niño no podrá tener tiempo ilimitado frente a la pantalla. Esto ayudará al niño a aprender a separarse y aprender a hacer otras actividades durante el día para prepararse para la escuela.

La noche antes del preescolar:

- Responda a las preguntas de última hora de su hijo.
- Permítale elegir la ropa adecuada.
- Asegúrate de que se acuesta a la hora.
- Preparen juntos la mochila. Si su hijo lleva el almuerzo, seleccione alimentos que usted sepa que son sus favoritos.

El primer día:

- Levántese lo bastante temprano para que usted y su hijo no tengan que ir con prisas y estrés para llegar al centro preescolar.
- Prepárese y prepare el desayuno para su hijo y coman juntos para aliviar las preocupaciones.
- Repase la rutina del día y asegúrele que estará seguro, bien y cuidado.

BIENVENIDO A NUESTRA FAMILIA CLINT ISD!

