

Guía de Preparación para Asistir al Kindergarten - CUSD 2021

Gracias por inscribirse al seminario virtual informativo sobre el Kindergarten de CUSD. Como prometimos, le estamos proporcionando información detallada para ayudarle a usted y a su hijo a comenzar el Kindergarten en el otoño. Si usted tiene alguna pregunta adicional, por favor póngase en contacto con Peggy Baerst, Directora Ejecutiva de Educación Primaria, a pabaerst@capousd.org.

¿En Qué Consiste La Preparación Para Asistir Al Kindergarten?

La preparación para asistir al kindergarten es la condición de su hijo al momento de entrar a la escuela con relación a:

- Las habilidades del pensamiento cognitivo
- Las habilidades de comportamiento
- El desarrollo social y emocional
- El desarrollo físico
- El conocimiento en general

El aprendizaje, el desarrollo de los niños y su rendimiento escolar dependen en gran parte de su salud y bienestar físico, de su preparación social y emocional y de sus habilidades lingüísticas y su conocimiento del mundo en general.

Antes de comenzar el Kindergarten su hijo debe:

- Tener muchas oportunidades de participar en experiencias de aprendizaje con otros niños y adultos en las que puedan hablar, escuchar y jugar.
- Adquirir las habilidades requeridas en la alfabetización temprana y las matemáticas.
- Adquirir el desarrollo social, emocional y físico sugerido para que pueda participar en las actividades de Kindergarten.

¿Por Qué Es Importante La Preparación Para Asistir Al Kindergarten?

- Las investigaciones actuales al respecto sugieren que:
 - Los niños que entran al Kindergarten con habilidades, conocimientos y comportamientos apropiados **tienen más probabilidades de experimentar el éxito escolar y académico a una temprana edad.**
 - Es necesario que todos los niños tengan **una formación básica** antes de recibir educación formal **en la que puedan aprender y crecer**, especialmente los estudiantes aprendices del idioma inglés (ELL, por sus siglas en inglés).
 - El éxito académico y social de los estudiantes ELL suele depender del nivel de preparación escolar que alcancen antes de entrar a la escuela.
- Los maestros de Kindergarten de todo el país ven que los niños que empiezan a asistir a la escuela **preparados y listos para aprender** tienen un año de Kindergarten más exitoso desde el punto de vista académico, social y emocional.
- La transición al Kindergarten suele ser social y emocionalmente difícil para los niños pequeños. Cuanto más conozca y **hable con su hijo sobre esta transición**, mejor será para él.

- En general, las aulas de Kindergarten de hoy en día se ocupan cada vez más del aspecto académico y se espera que su hijo participe en muchas actividades de aprendizaje en el aula. Cuantas **más habilidades** tenga su hijo para aprender y desarrollar, **más éxito** tendrá en el Kindergarten.

¿Por Qué Es Importante La Participación De Los Padres?

- Los padres son los primeros maestros de sus hijos y los más importantes. Su participación es fundamental para el éxito escolar de su hijo. Los estudios han demostrado que cuando los padres se involucran, los niños se sienten mejor consigo mismos y tienen mayor potencial para aprender.
- Si cree que su hijo no está preparado para asistir a Kindergarten, hay muchas cosas que puede y debe hacer de aquí a agosto que le permitirán a su hijo tener una transición más exitosa al Kindergarten. Al leer esta guía, usted puede comenzar a preparar a su hijo para asistir al Kindergarten.
- Los padres también necesitan estar preparados para cuando sus hijos empiecen a asistir a la escuela. Al asegurarse de que está informado de las expectativas de la escuela y de que entiende lo que su hijo necesita hacer para tener un año de Kindergarten feliz y exitoso, ya está contribuyendo al éxito escolar de su hijo.
- Es importante que usted establezca una actitud positiva hacia la escuela de la cual su hijo pueda aprender y modelar. La escuela está destinada a ser un refugio seguro para los niños y sus familias, y tenemos su mejor interés en mente. Se recomienda y se agradece la comunicación frecuente con el personal de la escuela y el maestro de su hijo.

Expectativas Escolares

Antes de comenzar el Kindergarten, su hijo tendrá que alcanzar todas o la mayoría de las habilidades requeridas para asistir al Kindergarten. Si no las ha alcanzado, ahora es el momento de empezar a trabajar con su hijo en estas habilidades, con el fin de prepararlo para asistir al Kindergarten.

Habilidades Sociales Y De Comportamiento

Su hijo debe ser capaz de:

- Separarse de los padres o de la persona que lo cuida y quedarse con otro adulto.
- Cooperar y compartir con los demás.
- Jugar y trabajar independientemente.
- Mantener sus manos y su cuerpo quietos.
- Mostrar respeto a sus compañeros y a los adultos.

Habilidades Para Escuchar y Hablar

Su hijo debe ser capaz de:

- Permanecer sentado y escuchar durante 10 a 15 minutos.
- Seguir instrucciones sencillas de dos pasos.
- Expresar verbalmente sus necesidades personales.
- Entablar una conversación con otros niños y adultos.

Habilidades Motrices

Su hijo debe ser capaz de:

- Atar o cerrar el velcro de los zapatos por sí mismo.
- Vestirse solo (subir cierres, abotonar y abrochar).
- Comer y limpiar después de comer.
- Llevar, abrir y cerrar su mochila.
- Utilizar y sujetar lápices, crayones, marcadores y tijeras.

Higiene Personal

Su hijo debe ser capaz de:

- Ocuparse de sus necesidades de baño con absoluta independencia.
- Lavarse y secarse las manos.
- Utilizar un pañuelo desechable para limpiarse la nariz. Toser en uno de sus brazos o en un pañuelo desechable para evitar la propagación de gérmenes.
- Saber cómo utilizar desinfectante para las manos.
- Usar mascarilla.

Lectura

Su hijo debe ser capaz de:

- Reconocer su nombre.
- Reconocer y nombrar las letras mayúsculas y minúsculas del abecedario.
- Escribir su nombre en letras mayúsculas y minúsculas.
- Saber la mayoría de los sonidos de las letras.
- Mostrar interés por lo impreso y los libros.

Matemáticas

Su hijo debe ser capaz de:

- Reconocer figuras geométricas y colores.
- Contar, reconocer y escribir los números del 1 al 10.

¿Cómo Pueden Ayudar Los Padres?

La siguiente lista sugiere algunas formas de empezar a mejorar el desarrollo social, emocional y físico de su hijo, con el fin de prepararlo para lo que experimentará cuando esté en Kindergarten:

- Inscriba a su hijo en un programa de preescolar o en otro programa de alfabetización temprana, con el fin de proporcionarle una base sólida para el aprendizaje escolar.
- Dedique tiempo para leer con su hijo todos los días.
- Enseñe a su hijo a respetar los derechos y la propiedad de los demás.
- Anime a su hijo a comportarse de forma positiva y no agresiva.
- Proporcione a su hijo oportunidades de jugar e interactuar con otros niños en un medio supervisado.
- Ayude a su hijo a asumir responsabilidades en el hogar (por ejemplo, ayudando en las tareas domésticas, limpiando lo que ensucia, guardando sus juguetes o su ropa).
- Comparta un interés, una afición o un deporte con su hijo e interactúe con él a diario.
- Lleve a su hijo a lugares de su interés y hable con él durante el día sobre lo que está experimentando.

- Anime a su hijo a compartir sus experiencias diarias. Hágale preguntas específicas acerca de su día, eso hará que hable más.
- Proporcione a su hijo meriendas y comidas nutritivas y fomente el ejercicio diario, esto mejorará las habilidades motrices de su hijo.
- Con regularidad, elogie a su hijo en el hogar por todos sus esfuerzos y logros.
- Hable con su hijo a menudo sobre su próxima transición al Kindergarten para que sepa qué esperar y demuestre su entusiasmo.
- Participe en las actividades educativas sugeridas en esta guía para mejorar el desarrollo de alfabetización de su hijo.

Actividades de Aprendizaje para Hacer en el Hogar

Las siguientes actividades están diseñadas para mejorar las habilidades de alfabetización temprana y el desarrollo de los niños pequeños. La participación en estas actividades ofrece a los padres una forma divertida y atractiva de participar y fomentar el aprendizaje de sus hijos en el hogar.

Haz Garabatos, Dibuja, Pinta o Pega una Imagen para Mi

Ofrezca a su hijo una forma de expresarse de manera natural y estimule su imaginación. Hacer garabatos y dibujar es una buena manera de preparar a su hijo para utilizar la escritura como medio para expresar sus ideas. El uso de crayones, lápices, tijeras y pinceles también puede ayudar a su hijo a desarrollar la motricidad fina necesaria para el Kindergarten.

Necesitará

- Crayones, marcadores, bolígrafos, lápices
- Diferentes tipos de papel (de construcción, de varios colores, grande, pequeño, etc.)
- Cinta adhesiva
- Pasta o barras de pegamento
- Pintura para usar con los dedos
- Tijeras apropiadas para niños pequeños
- Tela u objetos que se puedan pegar al papel (cuerda, bolas de algodón, hilo, cereal)

Que Debe Hacer

Dele a su hijo diferentes tipos de papel y diferentes materiales de escritura para que haga garabatos. Los crayones son buenos para empezar. Los marcadores son divertidos para su hijo porque no tiene que hacer mucha presión para conseguir un color brillante. Pegue un trozo de papel grande en una mesa y deje que su hijo haga garabatos.

Extienda un periódico sobre una mesa y pegue encima un trozo grande de cartulina. Proteja a su hijo con un delantal grande para pintar y deje que pinte con los dedos. Haga que su hijo pegue trozos de tela u otros objetos, como hilo, bolas de algodón o trozos de papel, en el patrón que desee. Deje que sienta las texturas diferentes y que describa lo que ha hecho.

Jugando con las Letras

Exponer a tu hijo al abecedario puede ayudarlo a empezar a aprender los nombres de las letras, a reconocer las figuras geométricas y a relacionar las letras con los sonidos del lenguaje hablado.

Necesitará

- Libro del abecedario
- Cubos del abecedario
- Imanes del abecedario
- Papel, lápices, crayones, marcadores
- Pegamento
- Tijeras apropiadas para niños pequeños

Que Debe Hacer

- Siéntese con su hijo y escriba las letras de su nombre en un papel y diga cada letra mientras la escribe. Haga un letrero con su nombre para su habitación u otro lugar especial. Deje que su hijo decore el letrero.
- Enséñele a su hijo "La canción del abecedario" y jueguen usando el abecedario. Algunos libros del abecedario tienen canciones y juegos que pueden aprender juntos.
- Busque DVDs, CDs y programas de televisión o vídeos de YouTube educativos que incluyan actividades de aprendizaje de las letras para niños pequeños. Vea los programas con su hijo y participe con él en las rimas y canciones.

NOTA: En las páginas 12 y 13 de esta guía, se explican con más detalle los DVD educativos y los programas de televisión para niños pequeños.

- Coloque los imanes del abecedario en la nevera (refrigerador) u otra superficie lisa. Pídale a su hijo que nombre las letras con las que juega y haga que intente deletrear palabras.
- Siempre que esté con su hijo, señale cada una de las letras de los letreros, rótulos, cartelones, envases de alimentos, libros y revistas.
- Impulse a su hijo a deletrear y escribir su nombre. Al principio, es posible que utilice solo algunas letras de su nombre, pero déjelo practicar y que se divierta haciéndolo.
- Ponga en fila varios cubos del abecedario y haga que su hijo diga el nombre de cada letra. Dígale que utilice los cubos del abecedario para deletrear su nombre u otras palabras.
- Dele a su hijo páginas de revistas viejas y dígale que marque con un círculo las letras en la página. Proporcione a su hijo una variedad de materiales impresos como revistas, periódicos y libros para que los hojee y hable sobre lo que ve.

¡Jugando a Hacer Rimass!

Hacer rimas ayuda a los niños a empezar a prestar atención a los sonidos de las palabras, lo cual es el primer paso importante para aprender a leer.

Necesitará

Libros con palabras que riman, juegos de palabras o canciones.

Que Debe Hacer

- Juegue con su hijo y cante canciones que riman. Muchas canciones y juegos incluyen rebotar y lanzar pelotas. Escuchar canciones con su hijo es una buena manera de aprender palabras que riman.
- Léale rimas infantiles a su hijo. Mientras lee, deténgase ante una palabra que rime y motive a su hijo a completar el espacio en blanco. Cuando lo haga, elógielo.
- Busque rimas en canciones que conoce o que escucha en la radio, la televisión o en reuniones familiares o de otro tipo. Cante las canciones con su hijo.
- En la casa, señale los objetos y diga su nombre, por ejemplo, lavabo. Luego pida a su hijo que diga tantas palabras como pueda que rimen con ese nombre. Otras palabras que riman fácilmente son *ball, bread, rug, clock, dog, cat, book, and tail* (pelota, pan, alfombra, reloj, perro, gato, libro y cola).
- Diga tres palabras, como *cat, dog, y sat* (gato, perro y sentado), y pregúntele a su hijo qué palabras suenan igual o tienen la misma rima.
- Si su hijo tiene un nombre fácil de rimar, pídale que diga palabras que rimen con su nombre: *Ken-ben, men, pen, jen, ten*.

Si dispone de una computadora, anime y ayude a su hijo a visitar sitios web educativos apropiados para su edad y a jugar juegos de rimas y letras.

NOTE: El sitio www.starfall.com es un buen recurso que puede utilizar.

Aprendiendo los Sonidos de las Letras de la A a la Z

Escuchar y pronunciar los sonidos de las palabras ayuda a los niños a aprender que las palabras habladas están formadas por sonidos, lo que les prepara para relacionar los sonidos hablados con las letras escritas. Esto, a su vez, les prepara para aprender a leer.

Necesitará

Una revista vieja o material de lectura y un libro de rimas infantiles.

Que Debe Hacer

- Diga cuatro palabras que empiecen con el mismo sonido, como *big, ball, bug y balloon* (grande, pelota, insecto y globo). Pídale a su hijo que le diga el primer sonido de cada palabra, /b/.
- Diga cuatro palabras que terminen con el mismo sonido, como *stop, top, mop y hop* (detenerse, trompo, trapeador y saltar). Pídale a su hijo que le diga cuál es el último sonido de cada palabra, /p/.
- Dele a su hijo una revista vieja. Siéntese con él y señale los objetos que aparecen en las imágenes. Pídale que diga los sonidos con los que empiezan los objetos. Cambie el juego pronunciando un sonido y pidiéndole que encuentre un objeto en una imagen que empiece con ese sonido.
- Mientras lee un cuento o un poema, pídale a su hijo que escuche y diga las palabras que comienzan con el mismo sonido. Pídale que piense y diga otras palabras que empiecen con el mismo sonido.
- Ayude a su hijo a crear oraciones divertidas con muchas palabras que empiecen con el mismo sonido, como *"Tom took ten toy trucks to town"* (Tom llevó diez camiones de juguete a la ciudad).

Jugar a Combinar los Sonidos y las Letras

Combinar todas las letras con los sonidos es una habilidad importante que deben aprender los estudiantes de Kindergarten. Dele a su hijo una ventaja ayudándolo a hacer esta actividad.

Necesitará

Trozos de papel y bolsa de papel

Que Debe Hacer

- Diga algunos sonidos de letras, como /p/, /h/ y /t/ y haga que su hijo escriba la letra que corresponde al sonido.
- Mientras le lee a su hijo, señale las palabras que empiezan con su nombre. Utilice otros nombres conocidos, como los nombres de los miembros de la familia, para seguir jugando.
- Escriba las letras en trozos de papel y colóquelos en una bolsa de papel. Pídale a su hijo que saque un trozo de papel de la bolsa y diga el nombre de la letra y el sonido. Pídale que diga una palabra que empiece con ese sonido.
- Siéntese con su hijo y juegue "I Spy" "Yo veo". Mire por la habitación y diga: "Veo algo que empieza con /s/. ¿Qué es?". Dé a su hijo pistas que le ayuden a adivinar el objeto, como, por ejemplo: "Los llevamos en los pies" (calcetines).
- Proporcione a su hijo una variedad de métodos a fin de que aprenda las letras, como letras con imán, letras hechas de unicel (poliestireno expandido) y tarjetas con las letras empesadas. Después, haga que su hijo practique eligiendo letras al azar y diciendo sus nombres y sonidos.

Libro Me, Myself & I

A muchos niños pequeños les gusta hablar y tienen mucho que decir. Aunque la mayoría todavía no puede escribir palabras por sí mismos, pueden hacer dibujos y comunicar historias para que otros las escriban por ellos.

Necesitará

- Papel
- Perforador de agujeros
- Tijeras apropiadas para niños pequeños
- Lápices, bolígrafos, crayones
- Hilo o cordón
- Barra de pegamento o cinta adhesiva

Que Debe Hacer

Haga un libro de cinco o seis páginas. Su hijo puede ayudarlo a hacer los agujeros en un lado y pasar hilo o cuerda por los agujeros para atar y mantener las páginas juntas. En la cubierta exterior del libro, escriba el nombre de su hijo. Explíquelo que este libro va ser acerca de él.

Deje que su hijo hable de lo que va a dibujar en cada página. Escriba en letra de molde en cada página lo que él diga. Estos son algunos ejemplos:

- Personas en mi familia
- Mi comida favorita

- Mis juguetes favoritos
- Mis amigos
- Mi casa
- Mis mascotas
- Mi lugar favorito

Anime a su hijo a dibujar en su diario con frecuencia. Dígale que comparta su diario con otros miembros de la familia o amigos.

Leer: Aprendiendo Sobre las Letras Impresas y los Libros

Leerle a su hijo es una manera eficaz de ayudarlo a aprender lo que son las letras impresas. Diviértanse al hacerlo y lean una variedad de historias.

Necesitará

- ¡Libros, libros y más libros!
- Libros en CD o audio

Que Debe Hacer

Busque un lugar cómodo y tranquilo para sentarse con su hijo y leerle un cuento. Antes de dormir, es siempre un buen momento para leer un libro.

- Mientras lee en voz alta, deténgase de vez en cuando para hablar de los dibujos y señalar las letras y las palabras. Su hijo empezará a comprender que las letras forman palabras y que las palabras nombran las imágenes.
- Señale algunas letras del cuento y pídale que diga el nombre y el sonido de la letra. Esta es una de las cosas más importantes que su hijo debe saber para aprender a leer.
- Utilice su dedo para señalar las palabras mientras las lee. Su hijo empezará a comprender que las palabras impresas van de izquierda a derecha.
- Hable de las diferentes partes de un libro. Por ejemplo:
 - Un libro tiene una portada.
 - Un libro tiene una página con el título.
 - Un libro tiene páginas e imágenes.
 - Un libro tiene imágenes y palabras.
 - Un libro tiene un principio y un final.

Cuando su hijo le vea como manipular un libro, empezará a comprender que un libro es para leerlo, no para destrozarlo o tirarlo por todos lados.

Actividades para Practicar Matemáticas en el Hogar

Actividades prácticas que incluyan contar y utilizar palabras numéricas son una buena manera de introducir a su hijo a las matemáticas.

Necesitará

- Cubos
- Dados o fichad de dominó

- Cereales, tales como Cheerios
- Objetos pequeños adecuados para contar, como bolitas, frijoles, fideos, monedas de un centavo y botones

Que Debe Hacer

Hable de los números y utilice los conceptos numéricos en las rutinas diarias con su hijo. Por ejemplo:

—"Vamos a ponerte los calcetines, uno, dos. ¡Dos calcetines!"

"Vamos a poner la mesa para la cena. ¿Cuántos platos necesitamos en la mesa? Cuatro platos, uno para mamá, uno para papá, uno para su hermana y uno para usted".

—"Vamos a contar el número de almohadas que hay en la cama", o "Vamos a contar el número de prendas mientras doblamos la ropa".

- Hable de los números más importantes para su hijo, como su edad, la dirección de su casa, su número de teléfono, su altura y su peso.
- Hable del tiempo con su hijo. Las horas, los días de la semana, los meses del año, los años (mayor y menor), ayer, hoy, mañana. Estos conceptos de tiempo son importantes para los niños pequeños.

Brinde muchas oportunidades para que su hijo aprenda matemáticas mientras juega y cuenta usando objetos. Por ejemplo:

- Jugar con cubos puede enseñar a su hijo a clasificar los objetos por colores y formas. Los cubos también pueden ayudarle a empezar a pensar y a fijarse en las diferentes figuras geométricas, pesos, alturas y longitudes.
- Contar objetos pequeños, como frijoles o cereales, puede ayudar a su hijo a desarrollar el concepto numérico (hacer parejas de los números con los objetos).
- Jugar juegos en los que se acumulan puntos, como lanzar pelotas a las canastas, esto requiere que su hijo cuente. Enséñale a jugar con dados y fichas de dominó. Deje que lance los dados y cuente los puntos. Haga lo mismo con las fichas de dominó.

¡Hablemos de Kindergarten!

Hable con su hijo a menudo sobre su próxima transición al Kindergarten. Hable de lo que su hijo debe esperar y explíquele que es algo divertido y emocionante.

Que Debe Hacer

Averigüe todo lo que pueda sobre la escuela a la que asistirá su hijo antes de que comience el año escolar. Por ejemplo:

- Pida el nombre del director
- Pida el nombre del maestro de su hijo
- Presente a su hijo a otros niños que asistirán a la misma escuela, especialmente a los niños que también estarán en Kindergarten.
- Visite la escuela con su hijo

Hable con su hijo acerca de la escuela y haga comentarios positivos. Demuestre su entusiasmo por este gran paso en la vida de su hijo. Dígale que empezar la escuela es un acontecimiento muy especial y que se divertirá mucho.

Hable con su hijo acerca de los maestros que tendrá y de cómo le ayudarán a aprender cosas nuevas. Ayude a su hijo a comprender que los maestros son personas útiles en la escuela y que se les debe escuchar y respetar.

Explíquelo a su hijo que tendrá que ir a la escuela todos los días. Dígale que la escuela es importante para usted y que quiere que aprenda y dé lo mejor de sí mismo.

Hable con su hijo de las cosas importantes y emocionantes que va a aprender: lectura, escritura, matemáticas, ciencias, arte y música.

**Considere la posibilidad de ser voluntario y ayudar en la escuela de su hijo (NOTA: Actualmente, esto no está permitido debido a las guías de salud y seguridad por COVID-19. Sin embargo, se permitirán voluntarios aprobados por el distrito para ayudar virtualmente a los estudiantes a través de plataformas virtuales como Zoom o hangout).*

Ambiente de Aprendizaje Saludable en el Hogar

Proporcionar a su hijo un ambiente saludable en el hogar que propicie el aprendizaje es un componente esencial para su bienestar general y su éxito escolar. La siguiente sección incluye consejos y sugerencias útiles para hacer de su hogar un ambiente en el que su hijo pueda aprender y desarrollarse.

Crear un Lugar para el Aprendizaje

- Designe un espacio en el hogar, como la mesa de la cocina, un espacio en el suelo o el dormitorio, para que su hijo trabaje.
- Proporcione a su hijo varios materiales y útiles escolares para utilizar en el hogar, como, por ejemplo
 - Lápices, crayones y marcadores para escribir y dibujar
 - Papel o cuadernos para escribir
 - Tijeras apropiadas para niños pequeños para practicar a cortar.
 - Pegamento en barra o pasta y pintura para hacer trabajos manuales
 - Rompecabezas y juegos
 - Cubos con el abecedario u otros medios de aprendizaje
 - ¡Libros, libros y más libros!
 - Tarjetas impresas con el abecedario y los números
- Establezca un "sitio donde escribir" para que su hijo practique a escribir, garabatear o dibujar. Asegúrese de tener una mesa resistente donde escribir y de tener suficiente papel y útiles de escritura para que experimente y se divierta. Al hacer que su hijo sujete y utilice diferentes útiles de escritura, le está ayudando a desarrollar su motricidad fina.
- Trate de dar a su hijo la oportunidad de participar en actividades educativas y juegos a diario, idealmente en un lugar tranquilo y sin interrupciones. Aunque sea por poco tiempo, los beneficios serán enormes.

La Televisión en el Hogar: ¿Bueno o Malo?

Los buenos programas de televisión pueden despertar la curiosidad de los niños y mostrarles un nuevo mundo. La televisión es también una buena forma de exponer a los niños que están

aprendiendo inglés al idioma inglés. Sin embargo, las familias deben tener cuidado de controlar el tiempo que sus hijos ven televisión, así como los programas que ven.

Aquí le ofrecemos algunos consejos útiles para asegurarse de que su hijo vea programas de televisión que sean educativos y beneficiosos para su aprendizaje:

- Piense en la edad de su hijo y asegúrese de que los programas que ve en la televisión son apropiados para su edad y contienen cosas que usted quiere que su hijo vea e imite.
- Busque programas de televisión que
 - enseñen algo a su hijo,
 - mantengan el interés de su hijo,
 - ayuden a su hijo a aprender más palabras,
 - hagan que su hijo se sienta bien consigo mismo,
 - introduzcan ideas y cosas nuevas a su hijo.
- Elija programas educativos de televisión que tengan como objetivo mejorar el desarrollo de la alfabetización y los conocimientos generales de los niños pequeños, como, por ejemplo
 - Plaza Sésamo
 - Word World (YouTube)
 - Nick Jr. Blue’s Clues
 - Barney and Friends (YouTube)
 - Between the Lions
 - SuperWhy
 - Cat in the Hat
 - Paw Patrol
 - Daniel Tiger’s Neighborhood
 - Mickey Mouse Clubhouse (on Disney Jr)
 - Dora the Explorer
 - Curious George
 - Clifford the Big Red Dog.
 - Zoboomafoo (YouTube)
 - Arthur
 - Reading Rainbow (ahora es transmitido en varios canales de televisión)

NOTA: Muchos de estos programas de televisión son transmitidos por el canal 50 de PBS en la mayoría de las regiones, o consulte su guía de canales.

- Si tiene un reproductor de DVD, puede buscar DVDs educativos y cuentos infantiles para que su hijo los vea en el hogar. Algunas sugerencias son:
 - Leapfrog’s “Talking Letters Factory.” (Disponible en Amazon)
 - Leapfrog’s “Talking Words Factory.”
- Como actividad complementaria, vaya a la biblioteca a buscar libros que exploren los temas o personajes de los programas de televisión que ve su hijo.

Salud y Nutrición en el Hogar

Un niño sano y en buena condición física es uno que está realmente preparado para aprender y sobresalir en la escuela. Teniendo en cuenta algunos consejos útiles, su hijo puede estar

preparándose para disfrutar de un año de Kindergarten más saludable y feliz. Las siguientes son algunas sugerencias para ayudar a mantener a su hijo sano y activo:

- Para un crecimiento y desarrollo óptimos, asegúrese de que su hijo siga una dieta balanceada con muchas frutas y verduras.
- Intente limitar el consumo de azúcar diario de su hijo. En lugar de refrescos y jugos de frutas que contienen mucho azúcar, ofrézcale leche descremada o agua.

- Asegúrese de que su hijo este bien alimentado por la mañana antes de iniciar el día escolar. Los estudios demuestran que los niños que comen un desayuno saludable pueden concentrarse mejor y aprender más en la escuela.
- Mantenga en el hogar alimentos saludables (por ejemplo, queso en tiras, yogurt, nueces, pretzels, frutas) y trate de limitar la disponibilidad de alimentos con alto contenido de calorías y azúcar (por ejemplo, dulces, papas fritas, galletas, refrescos, alimentos grasosos). En su lugar, trate de proporcionar a su hijo una variedad de alimentos y bocadillos bajos en calorías y ricos en nutrientes.
- Incremente las actividades de ejercicio y movimiento que su hijo realiza a diario. Anime a su hijo a llevar un estilo de vida activo poniéndose usted mismo como ejemplo. Salgan a caminar o jueguen con una pelota en el parque.
- Un niño en edad de Kindergarten debe ser capaz de rodar, lanzar y atrapar una pelota, y también de correr, saltar, columpiarse y galopar. Ayude a su hijo a desarrollar su capacidad física y ayúdelo a aprender como practicar estas habilidades.

Proporcione a su Hijo Suficiente Tiempo para Dormir y Descansar en el Hogar

Dormir ayuda a los niños a crecer fuertes y sanos. Es importante que su hijo duerma lo suficiente y esté bien descansado para ir a la escuela. La siguiente es una lista de sugerencias para asegurarse de que su hijo duerma lo necesario para lograr sobresalir en la escuela.

- Establezca una hora fija para ir a la cama y una rutina para acostarse. Un niño en edad preescolar o de kindergarten debe dormir unas 10 horas al día.
- Deje que su hijo se relaje una media hora antes de acostarse. Leer un cuento o hablar con su hijo de lo que hizo durante el día es una buena manera de hacerlo.
- Utilice la cama sólo para dormir, no para ver televisión.
- Limite el consumo de alimentos o bebidas y evite dar a su hijo bocadillos o golosinas azucaradas

Recursos Escolares y en la Comunidad

Recursos Comunitarios

Programa de Educación Infantil y Preescolar de CUSD

El Programa de Educación Infantil proporciona a los niños de 3 a 5 años de edad un ambiente seguro, positivo y educativo en el que los niños pueden crecer y aprender. Este ambiente desafiante beneficia el desarrollo intelectual, físico, emocional y social de los niños, además de fomentar la curiosidad, la exploración, la resolución de problemas, el desarrollo del lenguaje y una imagen positiva de sí mismos. Se dispone de 24 programas de preescolar financiados por el Estado y sujetos

a pago en varios centros escolares. Para más información, comuníquese con la oficina de Educación Infantil al (949) 234-5341.

Centro de Recursos para las Familias de CUSD

El Centro de Recursos para Familias del Distrito Escolar Unificado de Capistrano proporciona un sistema de apoyo integral y enfocado en la familia, utilizando recursos de la comunidad para satisfacer las necesidades individuales y particulares de los niños y sus familias. Los servicios incluyen educación para padres, asesoramiento, talleres educativos, servicios de apoyo a la familia y

recomendaciones. Para más información, comuníquese con el Centro de Recursos para la Familia al (949) 234-5597.

Recursos de Tecnología

Sitios Web Orientados a los Niños:

- Starfall (un excelente sitio web para que los niños aprendan los nombres y sonidos de las letras).
<http://www.starfall.com>
- Arthur: <http://www.pbs.org/wgbh/pages/arthur/>
- PBS Kids: <https://pbskids.org/everything/>
- Disney: <http://disney.go.com/park/bases/familybase/today/>
- PBS Homepage: <http://www.pbs.org/kids/>

Sitios Web para Padres:

- Distrito Escolar Unificado de Capistrano:
<http://www.capousd.org>
(El sitio web de CUSD ofrece a los padres información importante y horarios).

DVDs educativos:

- DVDs Leapfrog “Letter Factory” y “Talking Words Factory”.
(Un buen recurso para facilitar la enseñanza de los nombres de las letras y los sonidos del abecedario a su hijo. Está disponible en línea y en Costco, Wal-Mart y Target.).

¡Manténgase conectado!

CUSDINSIDER.ORG: *Experimente lo que ocurre adentro*

