

## Mejore el autoestima e independencia de su hijo

- ✍ Espere que su hijo tenga éxito en la escuela.
- ✍ Impóngale retos a su hijo que él/ella puedan lograr
- ✍ Deje que su hijo tome decisiones.
- ✍ Abraze a su hijo—demuéstrele su amor—. Dígale a su hijo/hija que lo ama.

## Proteja la salud de su hijo

- ✍ Los niños deben tener chequeos médicos regulares.
- ✍ Una buena nutrición es importante. Los niños necesitan consumir una variedad de alimentos diariamente, incluyendo panes y cereales, frutas, verduras, leche y queso, carne, pollo y frijoles. Ayude a su hijo a escoger meriendas saludables —la fruta, el yogur, las palomitas de maíz sin ingredientes adicionales y los palitos de zanahoria, son buenas opciones.
- ✍ Asegúrese de que su hijo haya recibido todas las vacunas requeridas. Usted y el médico de su hijo deben decidir qué vacunas debe recibir su hijo, y cuándo.

## Enséñele a su hijo a permanecer seguro

- ✍ Asegúrese de que su hijo conozca información importante, como el nombre y apellido, dirección, los nombres de los padres o tutores, y número telefónico.
- ✍ Elija la ruta más segura de ida y regreso a la escuela o parada de autobús. Camínenla juntos varias veces señalando los pasos peatonales, aceras, semáforos y calzadas.
- ✍ Cree un plan de emergencia en caso de que no pueda recoger a su hijo a tiempo. Asegúrese que él/ella sepan a quién llamar o dónde ir si usted se retrasa. Asegúrese así mismo de informar a su maestro.



### Escuelas de la ciudad de Westerville



**Barbara Wallace, Director Ejecutivo  
Asuntos Académicos de Primaria**  
614.797.5934  
Website: [www.wcsoh.org](http://www.wcsoh.org)

## ¡Prepárate para la Escuela!



**Formas en que los padres pueden ayudar a sus hijos a prepararse para comenzar la escuela**

### Habilidades básicas Enseñe a su hijo a:

- Usar el baño.
- Vestirse (abotonarse, usar broches de presión, y subir cremalleras), amarrarse los zapatos, quitarse y ponerse el abrigo y las botas. Si su hijo no puede hacer ninguna de estas cosas, considere el uso de elásticos en la cintura, camisetas, zapatos con Velcro, etc.
- Cuidar de su higiene personal (sonarse la nariz, lavarse las manos después de usar el baño y antes de comer, y no introducirse objetos en la boca).

### Experiencia práctica Estas son algunas de las cosas que usted puede hacer con su hijo:

- Visitar lugares de interés (tales como el aeropuerto, el banco, el lugar de trabajo de los padres, la biblioteca, el zoológico, el acuario).
- Salir a caminar en su vecindario. Observar las plantas, insectos, hormigas, etc. Buscar formas y colores.
- Hacer cosas juntos en su casa. Hacer gelatina o galletas y dejar que su hijo le ayude a medir los ingredientes. Llene el fregadero con agua y deje que su hijo ponga a flote o hunda objetos.
- Proporcionarle trozos de papel, lápices, crayolas, etc., para que su hijo pueda pintar, "escribir" y cortar.
- Acorte el tiempo de ver televisión. En su lugar ¡lea y haga cosas!
- Déle a su hijo la oportunidad de desarrollar sus músculos grandes (corriendo, brincando, saltando, bailando, marchando, nadando, y escalando) y desarrollar sus músculos pequeños (jugando con rompecabezas, crayolas, pintando con los dedos, cortando, pegando y jugando con bloques).

### Habilidades sociales Enseñe a su hijo a:

- Cooperar y llevarse bien con los demás.
- Compartir los útiles de la clase y tomar turnos.
- Limpiar y guardar los objetos.
- Recordar y seguir las reglas.
- Escuchar sin interrumpir cuando alguien está hablando.
- Aprender a llevarse bien con los demás pasando tiempo con otras personas. Asegúrese de que su hijo tenga la oportunidad de pertenecer a un grupo de juego, grupo de la iglesia, clases, deportes, etc. donde él/ella aprenderá a trabajar con los demás.

### Disposición para el lenguaje/lectura

- Hable con su hijo: acerca de lo que está pasando, sus sentimientos, los programas de televisión o películas, etc.
- Léale a su hijo todos los días. Hágale preguntas acerca de las ilustraciones e historias. Haga que la lectura sea divertida.
- Demuéstrele a su hijo que leer y escribir es importante, mostrándole que usted puede leer y escribir. Proporcionele a su hijo para su uso, libros y materiales para escribir.
- Anime a su hijo a que hable con frases completas.
- Enséñele a su hijo instrucciones simples.

# Estas son algunas de las **COSTUMBRES CASERAS** que pueden ser de ayuda para su hijo en la escuela . Por ejemplo:

1. Guardar las cosas.



2. Aprender a escuchar a los demás y a seguir instrucciones.



(De una sola a la vez y vea si su hijo hace lo que le pide.)

3. Hacer tareas sencillas en el hogar.



4. Llevarse bien y cuidar de los demás.



5. Mantener un horario. Establezca una hora para ir a la cama, levantarse, descansar, y jugar que se adapte a



6. Vestirse y practicar buenos hábitos de higiene personal. Su hijo debe ser capaz de amarrarse los cordones de los zapatos, asegurar hebillas y botones, cepillarse los dientes, peinarse, hacerse cargo de sus necesidades sanitarias, lavar sus manos, y utilizar pañuelos faciales para sonarse la nariz.



## Ayude a su hijo a **INICIAR** el día escolar...

¡bien descansado, bien nutrido, y vestido de acuerdo al estado del tiempo!

