

Getting Your Child Ready for Pre-K or Kindergarten

For many kids, going to school is a big transition: being in a structured environment, learning new skills and meeting new faces. While you can't prepare your child for everything, here are some things you can do to help set them up for success.

Managing feelings

Talk openly about feelings. Encourage your child to name and express how they are feeling regularly, so that it becomes normal and familiar. You can use characters in books or charts with feeling faces to help your child start to identify and express feelings.

Actively listen and validate their feelings. If your child feels they have your full attention, they are more likely to open up to you. Put away any distractions and let them know it's OK and normal to feel anything they feel (even if you feel differently).

Focus on the positive. Help your child feel a little excitement about starting school by creating a new back-to-school tradition or going to pick out supplies together.

Help your child manage their feelings, not avoid them. Coping skills help us manage our feelings and handle stress. Whether it's taking deep breaths, drawing, listening to music, or talking to someone, help your child practice lots of ways they can manage their feelings.



It's difficult to learn new things when we are anxious, tired, distracted or upset. Be sure to teach and practice new coping skills when everyone is calm.

Advocating for your child

- ✓ Check in with your child's teacher regularly, and be open and honest about your child's strengths and needs.
- ✓ Let the staff know if your child is facing challenges outside of school and that your child may need extra support throughout the day.

Preparing for school

Help your child feel more independent, confident and prepared by:

- Attending the "meet the teacher night" or visiting the school before the first day.
- Driving the bus route or drop-off route with your child before the first day and talking about what they can expect.
- Encouraging your child to practice with any items or materials they will be using on their own (e.g., lunch containers, backpacks, jacket zippers, etc.).
- Meeting up with other kids that will be attending your child's school, so they know someone on the first day. These meet-ups can also help improve communication and social skills, such as sharing and taking turns.
- Creating, or maintaining, daily bedtime and morning routines to help keep things predictable and to create a sense of comfort and security.

Practicing healthy habits

Practicing healthy habits as a family helps support your child’s mind and body while positively impacting their mood, focus and behavior.

Nutrition: Children need to fuel their bodies to fuel their minds. Encourage your child to drink water, and eat three meals and two to three snacks at consistent times each day.

Sleep: Turn off digital screens and electronic devices at least one hour before bedtime, and keep devices out of the bedroom to get quality rest. Your child may be adjusting to a longer day than they are used to, so they will need all the rest they can get!

Activity: All kids need time to be active, play and have fun. Encourage your child to incorporate movement into the day by taking short walks, stretching, or putting on music and dancing.



Help everyone stay organized by hanging up a family calendar with school events, upcoming projects and family fun time.

Communicating with your child

| Strategy | Try saying | Instead of |
|---|--|--|
| Normalize and validate your child’s feelings. | “It’s normal to feel nervous. I understand.” | “It will be fine. There’s nothing to worry about.” |
| Keep your cool. Share your calm, not your worry. | “Are you worried you won’t know anyone? I was always so nervous on the first day.” | “I know you’ve been looking forward to this. I can’t wait to hear about your day.” |
| Help your child work through their feelings, not avoid them. | “Let’s take some deep breaths to help you feel better.” | “Don’t cry! You are going to have so much fun.” |



4- to 5-year-olds typically need 10 to 13 hours of sleep in a 24-hour period.

6-year-olds typically need 9 to 12 hours of sleep in a 24-hour period.

Preparando a su niño para Pre-K y Kindergarten

STRONG⁴LIFE



Para muchos niños, ir a la escuela representa una gran transición: estar en un ambiente estructurado, aprender nuevas destrezas y conocer caras nuevas. Aunque usted no puede preparar a su hijo para todo, he aquí algunas cosas que usted puede hacer para prepararlos para el éxito.

Manejando las emociones

Hablen abiertamente acerca de las emociones. Anime a su niño a que mencione y exprese cómo se siente regularmente para que se convierta en algo normal y familiar. Usted puede usar personajes de libros o dibujos con caras de emociones para ayudarlo a su niño a comenzar a identificar y expresar sus emociones.

Escuche activamente y valide las emociones de su niño. Si su niño siente que tiene toda su atención, es más probable que se abra a usted. Elimine cualquier distracción y déjele saber que está bien y es normal sentir lo que siente (aunque usted se sienta de otra manera).

Enfóquese en lo positivo. Ayude a su niño a sentir entusiasmo acerca del comienzo de clases creando una nueva tradición de regreso a la escuela o yendo a comprar juntos los materiales para la escuela.

Ayude a su niño a manejar sus sentimientos y no a evitarlos. Las habilidades de afrontamiento nos ayudan a manejar nuestras emociones y lidiar con la tensión. Ya sea haciendo respiraciones profundas, dibujando, escuchando música o hablando con alguien, ayude a su niño a practicar diferentes maneras de cómo manejar sus sentimientos.



Es difícil aprender cosas nuevas cuando estamos ansiosos, distraídos o enojados. Asegúrese de enseñar y practicar nuevas habilidades de afrontamiento cuando todos estén calmados.

Intercediendo por su niño

- ✓ Hable con los maestros de su niño regularmente, y sea abierto y honesto acerca de los puntos fuertes y necesidades de su niño.
- ✓ Déjele saber al personal si su niño enfrenta retos fuera de la escuela y necesita ayuda extra durante el día.

Preparándose para la escuela

Ayude a su niño a sentirse más independiente, confiado y preparado haciendo lo siguiente:



Asista a “la noche para conocer a los maestros” o visite la escuela antes del primer día de clases.



Maneje por la ruta del autobús o a dónde queda la parada del autobús junto a su niño antes del primer día y háblele de lo que puede esperar.



Anime a su niño a practicar con cualquier artículo o material que usará por su cuenta (por ejemplo: envases para el almuerzo, mochilas, cremalleras de los abrigos, etc.).



Reúnase con otros chicos que irán a la escuela de su niño, para que ya conozcan a alguien el primer día. Esas reuniones también pueden ayudar a mejorar la comunicación y destrezas sociales, tales como compartir y tomar turnos.



Crea o mantenga las rutinas en la mañana y a la hora de ir a dormir para ayudar a que las cosas sean predecibles y establecer un sentido de comodidad y seguridad.

Practicando hábitos saludables

Practicar hábitos saludables como familia ayuda a mantener sana la mente y el cuerpo de su niño mientras impacta positivamente su estado de ánimo, enfoque y comportamiento.

Nutrición: Los niños necesitan ponerle combustible a sus cuerpos para energizar sus mentes. Anime a su hijo a que tome agua, haga tres comidas y dos o tres meriendas a horas consistentes cada día.

Sueño: Apague todas las pantallas digitales y aparatos electrónicos al menos una hora antes de ir a dormir, y mantenga esos aparatos fuera del dormitorio para obtener un descanso de calidad. Su niño podría estar ajustándose a un día más largo del que está acostumbrado, así que necesitará todo el descanso que pueda tener.

Actividad: Todos los niños necesitan tiempo para estar activos, jugar y divertirse. Anime a su niño a incorporar movimiento durante el día haciendo pequeñas caminatas, estirándose, o poniendo música y bailando.

31

Ayude a todos a mantenerse organizados colgando un calendario familiar con eventos escolares, próximos proyectos y tiempo de diversión familiar.

Comunicándose con su niño

| Estrategia | Trate de decir | En vez de decir |
|---|---|---|
| Normalice y valide las emociones de su niño. | “Es normal sentirse nervioso. Lo entiendo”. | “Todo estará bien. No tienes nada de qué preocuparte”. |
| Mantenga la calma. Comparta su calma, no su preocupación. | “¿Te preocupa que no conozcas a nadie? Yo siempre me ponía nervioso el primer día”. | “Sé que has estado esperando este día. No puedo esperar a escuchar de cómo te fue en tu día”. |
| Ayude a su niño a manejar sus emociones, no a evitarlas. | “Hagamos respiraciones profundas para ayudarte a sentir mejor”. | “¡No llores! Te vas a divertir mucho”. |



Los niños de 4 a 5 años necesitan típicamente de 10 a 13 horas de sueño en un período de 24 horas.

Los niños de 6 años necesitan típicamente de 9 a 12 horas de sueño en un período de 24 horas.