



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



¡Lo que sigue... el jardín de infancia (kindergarten)!

El paso al jardín de infancia es un gran cambio para toda la familia. Aquí hay algunos consejos para hacer esta transición un poco más fácil.

Use el juego imaginativo para prepararse.

Túrnense siendo el padre o la madre, el niño y el maestro. Hable sobre la rutina de la mañana y la tarde para que su hijo sepa qué esperar. Representen las actividades del día, como decir adiós, subir al bus, leer cuentos y sentarse en el pupitre.

Lean libros sobre el jardín de infancia.

Hay muchos libros sobre empezar la escuela disponibles en la biblioteca pública. Comparta algunos con su hijo durante el verano. Hable sobre el cuento y cómo se sienten los personajes. Pregúntele cómo se siente su hijo. Vea qué preguntas tiene.

Practique las habilidades de independencia.

Estas habilidades incluyen subir y bajar el cierre del abrigo, ponerse la mochila, abrocharse los zapatos y sentarse con las piernas cruzadas. Si su hijo llevará almuerzo, asegúrese de que pueda abrir todos los recipientes de la lonchera solo.

Jueguen en la nueva escuela de su hijo.

Visiten juntos la nueva escuela. Jueguen en el patio durante el verano. Explique cómo llegará su hijo a la escuela y cómo regresará a casa. Estas visitas aumentan la confianza de su hijo.

Escuche las preocupaciones de su hijo.

Explique que está bien sentirse feliz, triste, emocionado, asustado o preocupado ante un gran cambio. Comparta una vez en que usted empezó algo nuevo y cómo se sintió.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Note los mensajes no verbales.

Su hijo puede no ser capaz de explicar cómo se siente. Puede compartir su preocupación volviéndose dependiente, muy callado, teniendo rabietas o actuando más pequeño. Es normal confundirse ante estos cambios. Ofrezca abrazos extra y sea paciente.

Empiece una hora de dormir más temprana.

Los niños a menudo se acuestan más tarde en el verano. Ayude a su hijo a adaptarse a su nueva hora de dormir comenzando unas 2 semanas antes del primer día. Estar bien descansado ayuda a los niños a sentirse mejor el primer día.

Manténgalo positivo.

El jardín de infancia también es un gran cambio para los adultos. Asista a la orientación escolar de su hijo si hay una. Averigüe la mejor manera de comunicarse con la escuela de su hijo cuando tenga preguntas.

Su hijo notará los sentimientos de los miembros de su familia. Es normal que usted se sienta preocupado o triste el primer día. Trate de no mostrar esto a su hijo. Dígale adiós rápido y con alegría, y tranquilice a su hijo de que todo estará bien. Puede compartir sus propios sentimientos con los adultos a su alrededor lejos de su hijo.

Piense en crear una rutina especial de despedida.

Puede darle a su hijo un beso en la palma de la mano para "guardar" durante todo el día. O pueden cantar una canción especial juntos mientras esperan el bus. Las rutinas de despedida pueden ser reconfortantes para los niños.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**