



Lista de verificación de autoayuda y rutinas

Use esta lista de verificación para crear una rutina diaria saludable que ayude a su hijo a prepararse para la escuela.

DORMIR

- Mi hijo se levanta todas las mañanas aproximadamente a la misma hora.
- Mi hijo tiene asignado un momento del día para jugar tranquilamente o para dormir una siesta.
- Mi hijo tiene una rutina para irse a dormir y, por lo general, se duerme con facilidad en la noche.
- Mi hijo duerme al menos 10 horas la mayoría de las noches.

COMER

- Mi hijo desayuna de forma saludable todas las mañanas. (La **Guía de alimentación de Canadá** – en inglés y francés– puede ayudarlo a seleccionar opciones saludables).
- Mi hijo come tres comidas y dos refrigerios todos los días.

JUGAR

- Mi hijo realiza actividad física durante al menos tres horas al día. (Ciertas actividades, como correr y jugar en el parque, ayudan a que el cuerpo crezca fuerte y sano, y contribuyen a que el niño se concentre durante el día y duerma bien a la noche).
- Mi hijo no pasa más de una hora frente a una pantalla (TV, computadora o videojuegos) por día.

LENGUAJE

- Mi hijo es capaz de solicitar ayuda a un adulto. (Si su hijo aprenderá un nuevo idioma en la escuela, puede ser útil enseñarle algunas palabras o frases, como “ayuda, por favor”, “baño”, “agua”, “hambre”, “enfermo”).
- Mi hijo puede comentar a otras personas sobre sus actividades, salidas o eventos en su lengua materna.

CÓMO PREPARARSE PARA EL JARDÍN DE INFANTES

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

SEGURIDAD

- Mi hijo sabe cómo cruzar la calle de forma segura con un adulto (es decir, sabe esperar y tomarle la mano a un adulto antes de cruzar).
- Mi hijo sabe cómo llegar a la escuela y cómo regresar a casa.
- Mi hijo está familiarizado con la escuela, el patio y el barrio.

AUTOAYUDA

- Mi hijo sabe cómo vestirse solo (excepto algunos botones, cierres y nudos). Nota: Es más probable en niños de cuatro o cinco años.
- Mi hijo puede ir al baño sin ayuda o con poca ayuda.
- Mi hijo sabe cómo lavarse las manos.
- Mi hijo puede abrir y cerrar los envases que contienen el almuerzo y el refrigerio.

EXPERIENCIA CON TERCEROS

- Mi hijo ya ha estado sin mí en otras oportunidades con otros adultos de confianza que no eran miembros de la familia.

Para ayudar a su hijo a conocer otros lugares y personas (omission) antes de que comience la escuela, puede hacer lo siguiente:

1. Asista a programas para padres y niños pequeños.
2. Asista a la biblioteca local, a un centro de recreación o a un centro para hacer amigos.
3. Pida a un amigo que cuide a su hijo durante breves períodos.
4. Lleve a su hijo al parque, al museo, a la tienda de comestibles o a pasear en autobús.
5. Consulte a su escuela local para saber si ofrecen un programa de preparación escolar o una visita al jardín antes de que comiencen las clases.

No se preocupe si no marcó todas las casillas. (Eso no significa que su hijo no esté preparado para la escuela). Tan solo dedique tiempo a definir rutinas y a practicar las habilidades de autoayuda y seguridad.

Adaptado con autorización del Best Start Resource Centre

Visite cmascanada.ca/cnc/parents para obtener más información multilingüe para padres



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada