



Prepared parents. Healthy families.
Padres preparados. Familias saludables.

Boletín para padres agosto 2026

Empezando la escuela con confianza

Ayudando a su hijo (¡y a usted mismo!) a prepararse para el preescolar o el kindergarten

Empezar el preescolar o el kindergarten es un gran hito para toda la familia. Es un momento lleno de emoción, nuevas experiencias, amistades y oportunidades de aprendizaje. También puede traer preocupaciones, lágrimas y muchas preguntas.

La buena noticia es que los niños no necesitan saberlo todo antes de comenzar la escuela. Las habilidades que más ayudan a los niños a tener éxito son las mismas que practican cada día en casa: escuchar, compartir, seguir instrucciones, probar cosas nuevas y aprender a manejar grandes sentimientos.

Cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Su papel no es asegurarse de que su hijo esté perfectamente preparado. Su papel es ayudarlo a sentirse seguro, apoyado y con entusiasmo por aprender.

Qué significa realmente estar listo para la escuela

Muchos padres se preocupan por saber si su hijo conoce suficientes letras, números o colores antes de empezar la escuela. Aunque esas habilidades son útiles, los maestros suelen decir que las habilidades sociales y emocionales son aún más importantes.

Los niños están listos para comenzar la escuela cuando están aprendiendo a:

- Seguir instrucciones sencillas
- Mantener la atención en una actividad por un corto tiempo
- Tomar turnos y jugar con otros niños
- Pedir ayuda cuando la necesitan
- Probar cosas nuevas, incluso cuando se sienten inseguros

Cada niño llega a la escuela con diferentes fortalezas. Un niño puede conocer muchas letras,



pero aún tener dificultades con los cambios de rutina. Otro puede ser muy sociable, pero todavía estar aprendiendo a seguir instrucciones. El crecimiento es más importante que la perfección.

El preescolar y el kindergarten están diseñados para enseñar a los niños. No se espera que lleguen sabiendo todo.

Cuando aparecen emociones fuertes

Comenzar la escuela puede traer emociones mezcladas. Los niños pueden sentirse emocionados un momento y preocupados al siguiente. Esto es completamente normal.

Ayude a su hijo a entender que está bien extrañar a su familia y aun así disfrutar la escuela. Cuando comparta preocupaciones, trate de escuchar primero antes de intentar resolver el sentimiento.

Puede decir:

- “Está bien sentirse nervioso. Las cosas nuevas pueden sentirse grandes al principio.”
- “Sé que esto se siente difícil ahora, y sé que puedes hacer cosas difíciles.”

Los niños desarrollan confianza cuando se sienten escuchados y comprendidos.

Consejo para padres: Ponga nombre a todo

Los objetos de la escuela pueden perderse o mezclarse fácilmente. Antes del primer día, escriba el nombre de su hijo en mochilas, loncheras, botellas de agua, chaquetas y otras pertenencias. Incluso solo las iniciales pueden ayudar si algo se pierde.

Lista sencilla para prepararse para la escuela

Antes de que empiece la escuela, intente:

- Practicar una rutina constante de dormir y hora de despertar
- Leer al menos un libro acerca de la escuela
- Practicar habilidades para la lonchera y el baño
- Visitar la escuela si es posible
- Hablar sobre cómo será el primer día
- Planear una rutina sencilla de despedida

Antes del primer día: haciendo que la escuela sea familiar

Los niños suelen sentirse más seguros cuando saben qué esperar.

En las semanas antes de que empiece la escuela:

- Hable sobre cómo será un día escolar (círculo de lectura, arte, recreo, amigos)
- Visite la escuela si es posible
- Conozca al maestro o maestra y explore el salón o el patio
- Recuérdele a su hijo que es normal sentirse un poco nervioso

Leer libros sobre la escuela también puede ayudar a los niños a imaginar la experiencia. Muchas bibliotecas tienen estos títulos:

- *La mano que besa* de Audrey Penn
- *Pete el Gato: Me encantan mis zapatos escolares* de Eric Litwin
- *Llama Llama extraña a mamá* de Anna Dewdney
- *Biscocho va a la escuela* de Alyssa Satin Capucilli
- *David va a la escuela* de David Shannon

Después de leer, puede preguntar:

- "¿Cómo crees que se sentía el personaje?"
- "¿Qué es lo que más te emociona de la escuela?"

Habilidades para practicar antes de empezar la escuela

Las pequeñas tareas diarias ayudan a los niños a sentirse seguros e independientes.

Practique con su hijo:

- Ponerse los zapatos y la chaqueta
- Guardar los juguetes

- Lavarse las manos
- Llevar la mochila
- Abrir y cerrar recipientes

Los artículos escolares pueden mezclarse fácilmente.

Antes del primer día, escriba el nombre de su hijo o hija en la mochila, la lonchera, la botella de agua, las chaquetas y otras pertenencias. Incluso solo las iniciales pueden ayudar si se extravían los artículos.

Hacer que la despedida sea más fácil

Una despedida corta y predecible ayuda a los niños a sentirse seguros.

Puede intentar algo como:

- Un abrazo
- Un apretón de manos especial
- Una frase: "Te quiero. Te veo después de la escuela."

Aunque su hijo llore, la mayoría de los niños se calma rápidamente cuando entra a la rutina del salón. Los maestros están preparados para ayudarles a adaptarse.

Las amistades toman tiempo

Algunos niños hablan de nuevos amigos desde el primer día. Otros necesitan tiempo para observar, aprender la rutina y sentirse cómodos. Ambas cosas son normales. Las amistades se construyen poco a poco.



Después de la escuela: la conexión es importante

Muchos niños están cansados después de un día completo de aprendizaje y socialización. Pueden

mostrarse sensibles, callados o irritables durante las primeras semanas. Esto es una respuesta normal al cambio.

Trate de mantener las tardes y noches tranquilas cuando sea posible. En lugar de preguntar "¿Cómo te fue en la escuela?", pruebe preguntas más específicas:

- ¿Qué te hizo sonreír hoy?
- ¿Con quién jugaste?
- ¿Qué fue lo más divertido que hiciste??

Si su hijo no quiere hablar de inmediato, puede intentarlo más tarde durante la cena, el baño o antes de dormir.

Los padres también sienten emociones

El primer día de escuela puede traer orgullo, emoción, tristeza y preocupación al mismo tiempo.

Para muchos padres, la despedida es más difícil que para los niños. Puede ayudar planear algo después, como una caminata, una llamada o un momento tranquilo para usted.

Cuando usted muestra calma y confianza, su hijo también se siente más seguro.

Celebre este momento

Las pequeñas tradiciones ayudan a crear recuerdos positivos:

- Un desayuno especial
- Una foto en casa o en la puerta
- Un pequeño premio después de la escuela

Estos momentos ayudan a crear recuerdos positivos.

Lista para el primer día

Formularios de la escuela completados (antes del primer día o durante la primera semana)

- ☐ Pertenencias del niño etiquetadas
- ☐ Lonchera probada y fácil de abrir
- ☐ Rutina de despedida planificada
- ☐ Cámara lista para las fotos del primer día
- ☐ Pañuelos para mamá o papá listos—por si acaso

Mantener seguras las fotos del primer día

Las fotos del primer día son una hermosa tradición, pero es importante proteger la privacidad de su hijo.

Algunos letreros pueden incluir información personal como el nombre completo del niño, la escuela o el maestro. Esta información puede ser vista por personas que usted no conoce.



Para ayudar a mantener la seguridad de su hijo:

- Use letreros simples (por ejemplo: "Primer día de preescolar")
- Evite incluir el nombre completo, la escuela o el maestro
- Revise la configuración de privacidad en redes sociales
- Considere compartir solo con familiares cercanos o guardar las fotos de forma privada

Puede celebrar este momento y al mismo tiempo proteger a su familia.

Una nueva aventura comienza

El primer día de escuela es el comienzo de un nuevo camino. Puede haber emoción, nervios y algunas lágrimas—todo eso forma parte del aprendizaje y el crecimiento.

Mientras prepara mochilas, etiqueta chaquetas y toma fotos, recuerde que lo más importante que puede darle a su hijo es su amor y su apoyo.

Con tiempo, rutina y apoyo, su hijo crecerá en confianza cada día... y usted también.

 [Pollywog Facebook](#)

 [Pollywog Website](#)

 [Pollywog Instagram](#)

 [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132
Albany, OR 97321
541-917-4884, pollywog@linnbenton.edu

Copyright © Pollywog 2017, All rights reserved.