



## Consejos prácticos para favorecer la adaptación al kinder

Estimados padres de familia,

A continuación les ofrecemos algunos consejos prácticos para la entrada al kinder a inicio de año. Para las familias de primer ingreso, sin duda esta es una etapa muy emocionante, y en Oak Tree School mantenemos un verdadero interés porque la adaptación de su hijo/a sea lo más placentera posible. Estamos muy felices de que sus familias serán ahora parte de la gran familia de Oak Tree School. ¡Qué disfruten esta etapa tan maravillosa!

**Visitar el kinder antes de entrar a clases.** Resulta positivo visitar previamente el kinder de una manera informal. Esta es una oportunidad para que usted hable con la maestra o directora sobre cualquier pregunta o duda que tenga, y también para que su hijo/a vea de qué se trata el kinder con usted presente. No es necesario una visita formal con previa cita. Pueden visitar y jugar un rato en el play, por ejemplo.

**Acostúmbrense a una rutina.** Comience poco a poco a acostumbrar a su hijo/a a un nuevo horario para comer e ir a dormir durante las semanas previas al primer día de clases. Esto puede contribuir a que la transición sea menos brusca y a hacerlo/a sentir más cómodo/a cuando finalmente empiecen las clases y deban salir de su casa a una hora específica. Es recomendable hacer un horario para el día, similar al que su hijo/a tendrá que respetar en el preescolar, así se acostumbrará a la estructura de cambiar actividades y tener horarios específicos para almorzar, tomar una merienda, dormir la siesta, etc.

**Mantener la calma.** Es normal que su hijo/a exprese ansiedad por ir al kinder y que usted también esté nervioso/a. Hable con su hijo/a sobre ir al kinder y sobre lo que hará allí. Si tiene hijos, niños de amigos o sobrinos más grandes, pídeles que le cuenten algunas de sus experiencias a su hijo/a que pronto irá al preescolar. Trate de que estas conversaciones sean informales para que su hijo/a no se sienta intimidado/a o abrumado/a.

**Prepare a su hijo/a con libros.** Lea con su hijo/a algunos libros infantiles sobre el primer día de clase además de los otros libros que leen juntos normalmente. Esto le dará a su hijo/a la oportunidad de hacer preguntas y manifestar cualquier miedo que tenga. En el kinder contaremos muchos cuentos, y esto será una actividad que le parezca familiar.

**Practiquen la despedida.** Establezcan una "rutina de despedida" con su hijo/a antes del primer día de clase y hablen de lo que ocurrirá. Esta puede consistir en algo tan simple como un beso o

un abrazo, un apretón de manos secreto o una manera especial de decir adiós. Cuando llegue el momento en el que usted deba irse, asegúrese de despedirse aunque sea difícil para ambos. Irse de la clase a escondidas cuando su hijo/a no está mirando hará que la transición sea mucho más difícil. Además puede asustarse y enojarse cuando se dé cuenta de que usted se fue. Si su hijo llora y está muy apegado a usted a la hora de la despedida, es importante decirle con seguridad, firmeza y amor que usted se irá pero que regresará más tarde por él (le puede decir que regresa “después del cuento”). Si es una posibilidad dentro de la familia, es recomendable que el primer día de clase vaya a dejar al niño/a el padre de familia con el cual el niño/a esté menos apegado afectivamente o logre “manipular” menos.

**Dele tiempo.** Lleguen al kinder con suficiente anticipación el primer día de clase. En el momento que la maestra le sugiera que es hora de irse, puede despedirse de su hijo/a como le recomendamos anteriormente. Prepárese para que su hijo/a pase algunos altibajos durante las primeras semanas de clase mientras se adapta. Los niños así como los adultos, pueden tener días “no tan buenos”, estar cansados o indispuestos.

**Conozcan a otros niños del preescolar.** Si es posible, durante las primeras semanas, organice una reunión de juego con niños que están en la clase de su hijo/a. Es muy positivo que tanto su hijo/a como usted conozca a sus compañeros y familias, ya que esto les ayuda a sentirse más cómodos y familiarizados en el ambiente. Además, los padres pueden compartir experiencias sobre el proceso de adaptación al kinder.