



Many people think that school readiness is academic preparedness. While these are important, research shows that the link between social and emotional skills and school success is strong. Children cannot learn when they are struggling to follow directions, get along with their peers and control their emotions in a classroom setting.

- Play board games like Candy Land. Practice waiting and taking turns, modeling polite language (please pass the dice). Playing games helps your child learn about taking turns, following directions and rules, and being a good sport. Playing games also help with social interactions and learning cooperation.
- Play restaurant or grocery store. Encourage collaboration and problem solving by assuming different roles.
- Create with your child an "All About Me and My Family" book. Staple or tie a few sheets of paper together to make the book. Involve your child in adding personal information, such as first and last name, parents' names, child's gender, age, address, likes and dislikes. Your child can make a cover and decorate the book.
- Encourage your child to be independent. child's independence. Give lots of praise for things that your child has learned to do on his or her own, such as brushing teeth, washing hands, putting on shoes, zipping jacket, riding a tricycle, and buttoning shirt.
- Model empathy with your child. You can do this by saying, "Your brother is feeling sad because his friend couldn't play today. What could we do to help cheer him up?" By modeling for young children that you identify with the feelings of another person, you are showing empathy.
- While reading stories with your child, talk to your child about different social situations and how each character might be feeling. You might ask; "Why did the character get angry? What makes you get angry?"
- Help your child be prepared for going to kindergarten. With your child, pretend to go to school and practice how you will say goodbye. Drive by the school
- Play "Follow the Leader." This practices keeping your child's eyes and attention on someone else. Make it more challenging by playing with multiple people.
- Similar to stories and role play, using puppets to act out social situations and emotions is a good way to develop children's recognition and understanding of emotions as well as explore ways for managing social scenarios and feelings.
- Self-regulation is the ability to understand and manage your own behavior and reactions. Games are a great way for kids to practice skills like remembering rules, paying attention, taking turns, flexible thinking, and inhibiting impulses. Freeze dance, musical chairs and taking deep breaths help children regulate their bodies.





Mucha gente piensa que la preparación para la escuela es la preparación académica. Si bien estos son importantes, la investigación muestra que el vínculo entre las habilidades sociales y emocionales y el éxito escolar es fuerte. Los niños no pueden aprender cuando tienen dificultades para seguir instrucciones, llevarse bien con sus compañeros y controlar sus emociones en un salón de clases.

- Juegue juegos de mesa como Candy Land. Practique esperar y tomar turnos, modelando un lenguaje cortés y amable (por favor pasa los dados). Los juegos ayudan a su hijo a aprender a tomar turnos, a seguir instrucciones y reglas y a ser un buen deportista. Los juegos también ayudan con las interacciones sociales y la cooperación en el aprendizaje.
- Juegue al restaurante o al supermercado. Fomente la colaboración y la resolución de problemas asumiendo diferentes roles.
- Cree con su hijo un libro "Todo sobre mí y mi familia". Engrape algunas hojas de papel juntas para hacer el libro. Involucre a su hijo en agregar información personal, como nombre y apellido, nombres de los padres, sexo del niño, edad, domicilio, gustos y disgustos. Su hijo puede hacer una portada y decorar el libro.
- Anime a su hijo a ser independiente. Elogie mucho las cosas que su hijo ha aprendido a hacer solo, como cepillarse los dientes, lavarse las manos, ponerse los zapatos, abrocharse la chamarra, andar en triciclo y abrocharse la camisa.
- Sea un modelo de empatía con su hijo. Puedes hacerlo diciendo: "Tu hermano se siente triste porque su amigo no pudo jugar hoy. ¿Qué podríamos hacer para ayudarlo a animarlo? Al moldear para los niños pequeños que te identificas con los sentimientos de otra persona, estás mostrando empatía.
- Mientras lee cuentos con su hijo, hable con él sobre las diferentes situaciones sociales y cómo podría sentirse cada personaje. Podría preguntar, ¿Por qué se enojó el personaje? ¿Qué es lo que te hace enojar?
- Ayude a su hijo a estar preparado para ir al kindergarten. Con su hijo finja como que va a la escuela y practique cómo se despedirá. Maneje por la escuela.
- Juegue "Sigue al líder". Esto ayuda a practicar el mantener los ojos y la atención de su hijo en otra persona. Hágalo divertido y con más retos jugando con varias personas.
- De manera similar a las historias y a los juegos de roles, el uso de títeres para representar situaciones sociales y emociones es una buena manera para desarrollar el reconocimiento y la comprensión de las emociones, así como explorar maneras para manejar situaciones y sentimientos.
- La autorregulación es la capacidad de comprender y controlar su propio comportamiento y reacciones. Los juegos son una excelente manera para que los niños practiquen habilidades como recordar reglas, poner atención, turnarse, pensar de manera flexible y controlar impulsos. El baile, sillas musicales y la respiración profunda ayudan a los niños a regular sus cuerpos.

