

Everyday skills families can do at home to help kids feel more confident and ready for kindergarten:

Independence:

- opening lunch items
- putting on shoes
- washing hands
- managing their backpack
- cleaning up after themselves
- putting on coat
- bathroom

Following Directions:

- quickly and right away
- 2-step directions

Handling the Little Hard Things:

(school is full of moments that do not go their way)

- waiting and patience
- losing a game
- making a mistake
- hearing "not right now"
- trying again
- can do hard things
- it's ok to be bored

Social Situations:

(not be forcing it but by practicing simple, everyday interactions)

- saying hi
- asking for help
- taking turns
- joining in play
- using words with peers
- manners
- understanding that they don't always get their way

Make Room for Big Feelings:

(because being "ready" does not mean never crying or never struggling)

It means they are starting to learn:

- how to calm their body
- how to ask for help
- how to recover after hard moments
- how to feel safe without parents right beside them

Habilidades cotidianas que las familias pueden practicar en casa para ayudar a los niños a sentirse más seguros y preparados para el jardín de infancia:

Independencia:

- apertura de los platos del almuerzo
- ponerse los zapatos
- lavarse las manos
- gestionar su mochila
- limpiar después de sí mismos
- poniéndose el abrigo
- baño

Siguiendo las instrucciones:

- rápidamente y de inmediato
- Instrucciones de 2 pasos

Cómo afrontar las pequeñas dificultades:

(La escuela está llena de momentos que no salen como uno espera)

- espera y paciencia
- perder un juego
- cometer un error
- escuchar "ahora no"
- intentándolo de nuevo
- puede hacer cosas difíciles
- Está bien aburrirse

Situaciones sociales:

(No se trata de forzarlo, sino de practicar interacciones sencillas y cotidianas).

- saludando
- pedir ayuda
- tomándose turnos
- participar en el juego
- usar palabras con los compañeros
- modales
- entender que no siempre consiguen lo que quieren

Deja espacio para las grandes emociones:

(porque estar "preparado" no significa no llorar nunca ni tener dificultades nunca)

Significa que están empezando a aprender:

- cómo calmar su cuerpo
- Cómo pedir ayuda
- Cómo recuperarse después de momentos difíciles
- cómo sentirse seguro sin los padres justo al lado