

feliz, sano,
Listo
para la escuela

una revista para
padres y proveedores
de cuidado infantil
Primavera 2005



1 Una vida sana durante los primeros años de su niño logrará que esté listo para ir a la escuela con entusiasmo.

2 Los momentos cotidianos son oportunidades excelentes para promover el respeto por los demás y el compartir.

3 La lectura, la escritura y mucho más: una exploración a los números, las formas, los colores y otros conceptos del mundo real.



Un servicio de PNC Crezca con Éxito en colaboración con Sesame Workshop preparando a los niños a estar listos para la escuela

Aprender. Un ejercicio del que no se cansan.



Desde muy pequeños, los niños se interesan en el mundo. Ellos aprenden mirando, tocando, y descubriendo nuevas cosas. Hacen preguntas y exploran. Así ejercitan su mente y se preparan para aprender en la escuela.

Pensando en esto, el nuevo programa PNC Crezca con Éxito unió a un grupo de expertos en educación temprana para ayudar a las familias a inculcarle a sus hijos el amor por aprender. Ellos siempre aprenden, hasta en las más pequeñas rutinas.

Esta es la mejor manera en la que puedes contribuir a su éxito en la escuela y en la vida.

CONSEJO Escucha las preguntas de tus hijos, estas son esenciales en su aprendizaje. No importa si no tienes las respuestas, lo que importa es que tu hijo sepa que te interesan sus preguntas.



Consejo de Family Communications, Inc.

Sacando el máximo provecho a los años preescolares

Los niños empiezan a aprender desde el día en que nacen. Como su primer y mejor profesor, usted crea la primera 'sala de clase' en la casa, en el carro, en la tienda y – más importante – sentado junto a usted.

Hay un camino directo desde la puerta de su casa hasta la de la escuela. Cuando su niño entra al kindergarten ya habrá aprendido miles de cosas de usted. Con el tiempo, le habrá preparado para entrar a la escuela de todas las maneras posibles:

- 1 Físicamente**, usted habrá garantizado que él es fuerte, sano, descansado, lleno de energía y preparado para continuar con su aprendizaje.
- 2 Emocionalmente**, usted le habrá entregado las herramientas para manejar sus propios sentimientos y entender los de los demás. Tendrá las destrezas sociales para compartir con los demás, entender perspectivas diferentes y manejar los desafíos de cada día.
- 3 Académicamente**, llegará a la escuela con cierta comprensión del mundo más allá de su casa y con el sentido de que la lectura y la escritura es una aventura que sólo está empezando. Tendrá una idea de cómo funcionan los números y podrá entender conceptos como los colores y las formas. Se expresará alegremente con dibujos sin sentido pero que poco a poco se transformarán en letras, números y formas. Su curiosidad será aún más intensa si usted la fomenta.

El proceso que permite que esto ocurra no es un misterio ni tampoco requiere meses de dedicación exclusiva en torno a actividades escolares. Forma parte integral de la vida cotidiana: es parte instinto, parte conocimiento y parte magia. Esta publicación es una guía para lograr que todo esto suceda.

Marie Hodge
EDITORA

Feliz, sano, listo para la escuela fue desarrollado por Sesame Workshop y financiado por PNC Grow Up Great, un programa de diez años de trayectoria que prepara a los niños para la escuela y la vida para garantizar que esta generación no solamente crezca, sino que crezca con el mayor provecho.



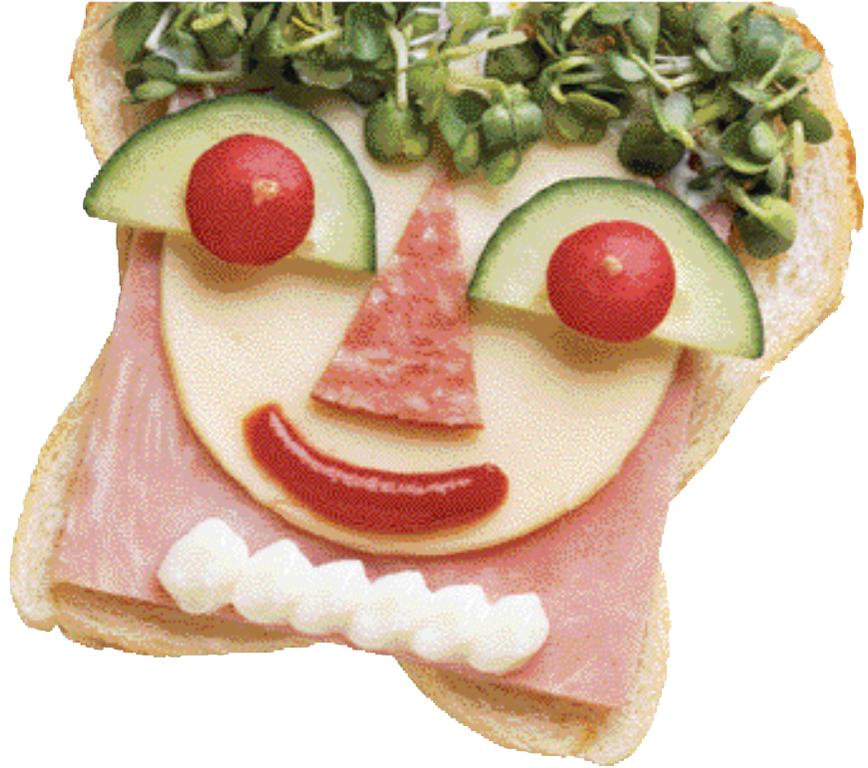
Un principio sano

Para que su niño aproveche lo más posible de la escuela, debe tener la oportunidad para crecer con energía, vitalidad y concentración. Los hábitos sanos empiezan con las cosas que usted ya hace, tales como llevar a su niño al dentista o al doctor para sus chequeos y vacunas.

Su niño continuará desarrollando una base sólida para su aprendizaje gracias a una buena nutrición, actividad física y una rutina a la hora de dormir.

Usted también debe de estar alerta a problemas de audición o de la vista que puedan dificultar su aprendizaje.





Asegúrese que su niño coma bien

El ofrecer una buena alimentación le da a su niño la energía suficiente para mantenerse entusiasmado y concentrarse. Típicamente los niños en edad preescolar comen tres veces al día, más dos meriendas.

- Usted decide qué y cuándo come su niño, pero él indica cuánto. Si la mayoría de las comidas con la familia son sanas, comerá naturalmente la cantidad que le corresponda al tamaño de su cuerpo.
- Si su niño indica que está lleno, es una indicación que ha comido lo suficiente. El forzar a un niño a comer cuando no tiene hambre, fomenta el comer más de la cuenta lo cual, puede producir un aumento de peso.
- Introduzca una comida nueva a la vez. Sea paciente. Recuerde, adquirir nuevos gustos puede tomar tiempo.
- Ciertas cosas tales como los dulces y las frituras, deben ser ofrecidos ocasionalmente y en pocas cantidades.
- El desayuno es la comida más importante del día, y le da al niño la energía que requiere para comenzar el día.
- Siéntese y coma con su niño. Él imitará sus buenos hábitos alimenticios.

consejos para la hora de comer

A CONTINUACIÓN LE OFRECEMOS MANERAS EN QUE USTED PUEDE HACER QUE LA HORA DE COMER SEA UN MOMENTO DIVERTIDO

Los panqueques de leche de manteca o “buttermilk” se pueden preparar con anticipación y congelarlos para después. Luego, puede calentarlos usando un horno tostador. Serán más divertidos y nutritivos si los decoran usando moras para formar los ojos, una pasa para la nariz y pedacitos de fresas para la boca.

El planear hace más fácil la hora de la merienda. Corte queso en cubos. Tenga a mano apio, palitos de zanahoria y yogur con sabor a fruta.

Corte fruta, agregue un poco de jugo y déjela en la nevera para una merienda rápida.

Sirva la comida de una manera entretenida. Corte los sándwiches en forma de triángulo, círculo o use un molde de galletas para hacer otras formas. Cocine panecillos pequeños o albóndigas pequeñas en vez de hamburguesas.

La pizza, especialmente con verduras, es una alternativa sana y rápida. Los tacos también son entretenidos y refuerzan la coordinación del ojo y la mano cuando los niños rellenan la tortilla con su ingrediente favorito.

Los niños comen mejor juntos a sus “amigos”. Una muñeca o peluche puede acompañarlo a la mesa como si fuera un “amigo”. Mejor aún, la hora de comer puede ser un momento familiar. Apague la televisión y disfruten el estar juntos.





Sea activo y fortalezca las destrezas

Cada día su niño en edad preescolar se siente más seguro de sí mismo. Está desarrollándose de formas nuevas, aprendiendo a saltar, trepar y brincar – todas estas destrezas se complementan. El desarrollo de estas destrezas es otra forma de aprender.

El desarrollo de los músculos grandes, o la coordinación (motricidad) gruesa, aumenta la fuerza y vigor del niño. Aquí ofrecemos consejos para fomentar el desarrollo de los músculos grandes y su coordinación, mientras se entretienen:

- Déle un triciclo u otro juguete con pedales.
- Camine al parque y déjelo trepar y columpiarse.
- Juegue a la pelota en el jardín.
- Involucre a su niño en actividades de grupo o individuales tales como fútbol, saltar la cuerda o natación.
- Ponga música y bailen juntos.

Los músculos pequeños o la coordinación (motricidad) fina son otra parte del desarrollo paso a paso. La coordinación del ojo y la mano le permitirá dibujar, hacer garabatos y a escribir.

- Invente tareas que incluyan dibujar, recortar con tijeras para niños y pegar cosas.
- Arme rompecabezas que tengan piezas de distintos tamaños.
- Tenga a mano juguetes que permitan clasificar y apilar.
- Entréguele trenes o autitos que deba empujar en un carril.
- Ofrézcale arcilla (plastilina) para que juegue usando su imaginación.
- Cada vez que sea posible, deje que su niño se vista por su cuenta. Abotonarse y abrocharse la ropa o los cierres con Velcro™ le ayudará a desarrollar las destrezas finas.



Escuchar, ver y aprender

La audición y la vista son esenciales para el desarrollo del lenguaje y otras destrezas del aprendizaje. A no ser que sean severos, los problemas de la audición y la vista pueden ser difíciles de detectar. Asegúrese de que los chequeos de su niño incluyan exámenes del oído y la vista. Si está preocupado por el desarrollo de su niño en estas áreas, consulte a su pediatra inmediatamente.

- Si su niño tiene frecuentes infecciones del oído o del sistema respiratorio superior, es posible que necesite una prueba de audición. Un problema permanente de oídos tapados puede impedir el desarrollo de la audición, el lenguaje y el aprendizaje.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda que su niño tenga su primera prueba de la vista antes de los tres años. En la consulta con su pediatra o del oftalmólogo infantil puede pedir pruebas de visión especialmente hechas para niños pequeños que todavía no conocen el abecedario.



la hora de dormir y del baño

Es importante establecer una rutina a la hora de dormir, pues está comprobado que el tiempo que su niño duerme afecta su habilidad para aprender. Puede empezar con un baño relajante y el cepillado de los dientes. Luego, lea un cuento que su propio niño haya seleccionado de la biblioteca.





Los niños requieren muchas horas de sueño

El dormir bien en la noche ayuda a los niños a empezar su día con gran energía. Los niños entre 3 y 5 años de edad típicamente, requieren 10 horas de sueño cada noche, además de una siesta durante el día. Su niño de 3 años puede necesitar una siesta de entre 60 a 90 minutos al día; el niño de 5 años quizá requiera entre 30 y 60 minutos de descanso.

Para asegurar que su niño en edad preescolar duerma bien:

- No espere que le diga, "Tengo sueño, me voy a dormir". Usted debe determinar la hora de ir a la cama. Asegúrese de que sea la misma hora cada noche para que su niño se acostumbre a dormir a una hora determinada.
- Los niños en edad preescolar tienen fama por su capacidad de "negociar". Anticipe sus estrategias para evitar la hora del dormir, asegurando que vaya al baño *antes* de acostarse. Déle un beso de buenas noches y también a su osito de peluche.
- La música suave y baja puede ayudar a su niño a relajarse y prepararse para dormir. Pero, asegúrese de apagar la música cuando se apaguen las luces.
- Cuando salga del dormitorio, asegúrese que todo esté dispuesto para dormir. Apague las luces y cierre la puerta. Cuide que no haya ruido en la casa. Asegúrese de que la temperatura sea adecuada, ni muy calurosa ni muy fría.

año



2

Social y emocionalmente preparado

Los niños en edad preescolar están aprendiendo rápidamente a interactuar con las personas. Aprenden según lo que observan y escuchan de usted y de los demás. También están aprendiendo a controlar sus propios sentimientos y conducta.

Su niño usará sus destrezas sociales y emocionales para seguir instrucciones, formar amistades, compartir, turnarse y comprender las semejanzas y diferencias en otros. Estas destrezas también son una forma de aprendizaje.





Siguiendo al líder

Seguir las instrucciones desarrolla importante destrezas como son escuchar, concentrarse y usar la información que el niño aprende y retiene.

- Su niño aprenderá a hacer muchas tareas que son necesarias para la escuela, si usted le pide ayuda de forma progresiva, poco a poco incorporando nuevas etapas en el camino. Una instrucción en dos pasos puede ser: "¿Por favor, puedes recoger el camión que está sobre el sofá y guardarlo en el la caja de juguetes?"
- Enfatique la importancia de seguir las instrucciones, hablándole a medida que abra y arme algunos objetos tales como una bicicleta.
- Es importante preguntarle qué puede ocurrir cuando no se siguen las instrucciones en forma exacta. Por ejemplo: "¿Qué sabor tendría esto si agregamos una taza en vez de una cucharada de sal?"
- Juegue juegos que requieran seguir instrucciones, tales como "Simón dice" o "Pasos gigantes".

Logrando a entender las emociones

Expresar sus propios sentimientos y entender a los demás son habilidades que le abren un mundo nuevo para su niño. Aquellos niños que entienden sus sentimientos son capaces de manejar situaciones positivas y negativas. Sienten más empatía por los demás, cooperan más y aprenden de los que los rodean. Dé a su niño un vocabulario que le permita expresar sus sentimientos y aprender en forma profunda.

- Ayúdelo a entender sus propios sentimientos e identificarlos: "Cuando no sé dónde poner la pieza del rompecabezas, me siento frustrado. ¿Es así como te sientes ahora?"

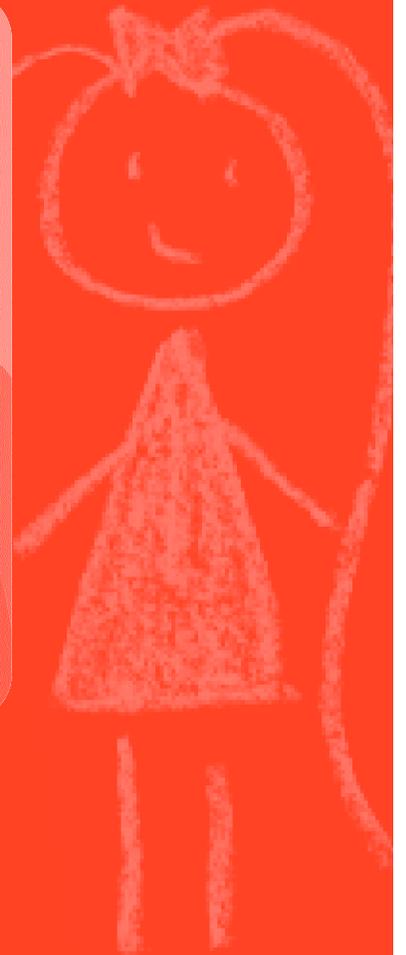
continúa en la página 12

Para ti, eres su mamá. Para ella,
además eres su **maestra.**

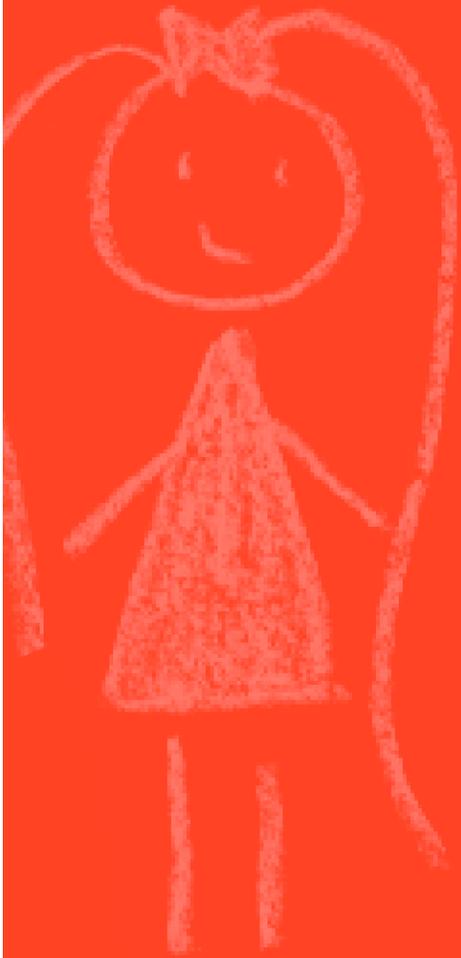


Los niños quieren ser como las personas que aman. Aprenden de lo que sus familias dicen y hacen. Cuando observan y cuando escuchan. Es en esos simples momentos cuando les ayudas a tener un mejor futuro en la escuela y en la vida.

PNC Crezcacon Éxito es parte de nuestro programa PNC Grow Up Great, una inversión de \$100 millones dedicados a ayudar y preparar a nuestros niños para su vida escolar.



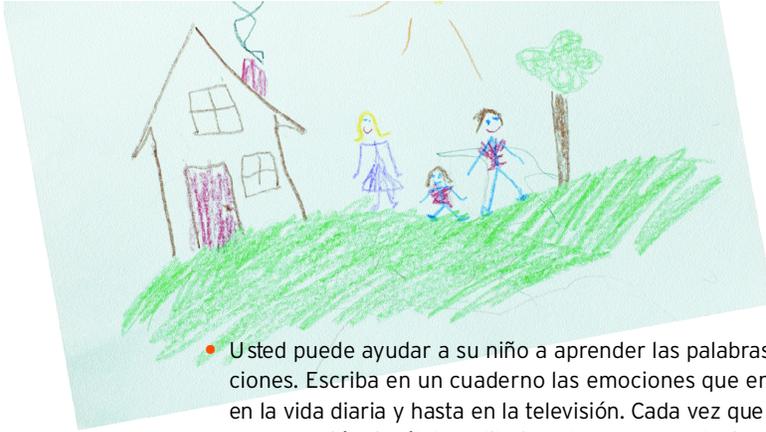
a,



CONSEJO Ayuda para que a tus niños les gusten los libros y la lectura. Muéstrales que las palabras te ayudan a diario. Házle listas, notas y léele avisos en voz alta. Así, tu niño verá que leer y escribir son importantes para ti.



Consejo de Family Communications, Inc.



- Usted puede ayudar a su niño a aprender las palabras que expresan emociones. Escriba en un cuaderno las emociones que encuentre en los libros, en la vida diaria y hasta en la televisión. Cada vez que su niño identifique una emoción, invítele a dibujar algo que se relacione con el sentimiento.
- Ayude a su niño a distinguir los sentimientos, enseñándole la diferencia entre estar enojado, frustrado o desilusionado. Mostrar ejemplos de distintos estados emocionales en la vida cotidiana, eso le ayudará a entenderlos cuando los vea en otras personas.
- Ayude a su niño a desarrollar un sentido de orgullo en sí mismo destacando sus logros tal como peinarse o escribir su nombre. Mantenga una lista de sus logros.
- Escuche música con su niño y conversen sobre las emociones que siente. Identifique música alegre y triste. Luego, con instrumentos sencillos tales como bloques, campanas o silbatos, produzca distintos tipos de música: feliz, triste, suave, ruidosa, rápida y lenta.

Respeto y comprensión

A medida que su niño participe en grupos más grandes, comprenderá que las cosas no siempre son precisamente como las percibe en su propio entorno. Usted puede ayudarle a comprender que la gente no tiene las mismas experiencias; existen diferencias y semejanzas entre las personas y se deben aceptar ambas. Esto amplía el mundo de su niño y le permite interactuar, colaborar y compartir más fácilmente con los demás.

tiempo de jugar y compartir

Alabe a su niño cuando comparte por iniciativa propia: "¿Dejaste jugar a Diego con tu juguete favorito? ¡Cuánto me alegro! Si le molesta compartir, dígame: "Cuando yo tengo que dejar algo que me gusta, me siento frustrada. ¿Así te sientes ahora?"



- Es más fácil para su niño en edad preescolar desarrollar empatía por los puntos de vista de los demás cuando se le indica que vea una situación como si le ocurriera a él: "¿Cómo te sentirías si Alejandra te quitara a *tí* el camión?"
- Cuando su niño ayude a otro que lo requiera, alábelo por su consideración. Mostrar bondad debe ser reforzado lo más posible, al igual que probar una nueva comida o dominar una destreza.
- Ayude a su niño a darse cuenta de las culturas de sus amistades, enseñándole sobre ellas. Por ejemplo, coméntele sobre la familia de su amigo, de dónde es y cuáles son sus costumbres. Usted puede ayudarlo a encontrar información en la biblioteca o en la Internet. Sea específico: "Cuando tú vayas a la casa de Javier, su familia a lo mejor no come lo mismo que nosotros." o dígale: "Nuestro vecino siempre está descalzo en la casa. Es sólo una forma distinta de hacer las cosas".

Compartir y turnarse

Turnarse y compartir es importante para aprender la negociación que forma parte de las amistades y el juego. Su niño necesita de su ayuda para aprender a ser flexible y tener la empatía necesaria para compartir sin quejarse.

- La mejor manera de enseñarle a su niño a compartir y turnarse es cuando usted exhibe estas características en su propia vida. Siempre explíquele lo que está haciendo y por qué.
- Si hay conflictos sobre el compartir, intervenga de manera que los niños puedan ofrecer ideas y resolver el problema: "Sé que a los dos les cuesta compartir los bloques, pero ¿pueden pensar en una manera de usarlos juntos?"



3 Lo encantador del **lenguaje** y el **aprendizaje**

Los niños en edad preescolar son naturalmente curiosos y están listos para aprender. Su mundo está lleno de oportunidades para desarrollar el lenguaje y expandir su conocimiento. Usted ya está fomentando el aprendizaje a medida que realiza sus rutinas diarias. Hay muchas maneras de enriquecer momentos cotidianos que ayudarán a su niño en edad preescolar a entrar al mundo más allá, dominar el lenguaje, prepararse para la lectura y la escritura y desarrollar destrezas de pensamiento.

Todo empieza con esa curiosidad natural que su niño ya tiene en abundancia.





Dime por qué

Es importante responder y entender las preguntas que su niño haga, pues refleja su deseo de aprender sobre el mundo. Para entender, los niños requieren una mayor repetición de los conceptos que los adultos.

- Hay momentos en que es mejor devolverle la pregunta a su niño, por ejemplo: "¿Por qué tú piensas que es así?" o "No estoy segura. ¿Cómo podemos saber más sobre esto para entenderlo?"
- Cuénteles sus propias dudas en voz alta: "¿Qué camino puedo tomar para llegar a casa de la abuela?" o "¿Qué fruta compro?". Su niño aprenderá a responder a preguntas o resolver problemas observando la forma en que usted lo hace.
- Fomente la curiosidad y la creatividad jugando de distintas maneras con objetos y cosas comunes y corrientes. Pregunte a su niño: "¿A qué se parece este rollo de toallas de papel?... ¿A un telescopio?"

Un mundo entero por explorar

Hasta una conversación casual con su niño mientras visitan el zoológico o la biblioteca, pasean por una tienda, en el auto o de picnic, todo ayuda a su niño a comprender cómo funciona el mundo.

- Para ampliar su vocabulario, use varias palabras para describir la misma cosa. Por ejemplo: "Ese camión es muy grande. Es gigante. Es enorme." Invítele a usar palabras similares.
- La próxima vez que paseen por el parque, nombre todas las cosas vivas que observan (o todas las cosas redondas, pequeñas o verdes), y luego invite a su niño a describirlas.
- Pida a su niño que nombre las cosas que usted coloca en el carrito del supermercado y agregue más información sobre cada una de ellas.
- Durante la hora del baño, ayúdele a aprender los nombres y relaciones entre las partes del cuerpo, preguntando: "¿Qué es esto?" "¿Es éste tu dedo gordo? ¿Con qué parte del cuerpo se conecta?" Jugar así hace mucho más entretenida el aseo personal.

Lecciones llenas de color

Los colores se usan para nombrar y clasificar las cosas en la vida diaria y en la escuela. Es otra manera de usar las palabras e identificar los conceptos.

Deje que su niño aprenda a conocer los colores usando crayones y marcadores, u ordenando juguetes según sus colores. Para lograr que su niño entienda los colores:

- Cuando separe la ropa para lavar, invítelo a juntar todas las toallas, camisas o calcetines de un mismo color.
- En el supermercado, pida que busque las frutas y verduras según el color.
- Mientras está manejando, indíquele los colores de los semáforos y otras señales de tránsito. Explíquele su significado: "El rojo significa *pare*". "La luz amarilla significa *lento*".
- Muéstrelle cómo el directorio del centro comercial separa los distintos sectores según el color para que la gente se ubique.

Las formas

Las formas tales como círculos, cuadrados y triángulos se prestan para rotular y clasificarlas. Agrupar los objetos así, estimula el aprendizaje de los niños. Usted puede ampliar ese conocimiento, inventando juegos con libros para colorear y bloques para armar. A medida que aprenden a conocer las formas, los niños van creando las bases para entender las matemáticas.

- Pídale a su niño que busque formas en la casa. Invítelo a encontrar formas interesantes tales como el óvalo, el hexágono y el octágono.

tiempo para aprender

Conversen sobre cómo son los cuadrados. Siempre tienen cuatro lados de igual tamaño y cuatro ángulos. Pídale que busque todos los cuadrados que hay en la casa.





- Mientras juntos ponen la mesa, hágale preguntas: "¿Qué ves con forma de cuadrado?" "¿Ves un círculo?" "¿Qué forma tiene la mesa?"
- Déle revistas e invítele a buscar formas en las fotos, para luego hacer su propio libro de formas.

Uno, dos, tres

La comprensión del significado de los números es tan importante en la preparación para la escuela como la lectura y la escritura. Invente juegos para contar y explore el mundo de los números con su niño, para así ayudarlo a recordarlos y entender cómo usarlos.

- En el ascensor, cuenten juntos mientras avanzan de un piso al otro. Cuente hacia adelante cuando suban en el ascensor y hacia atrás, cuando bajen.
- Mientras usted y su niño juegan con bloques, divídanlos en dos grupos. Pida que su niño cuente los bloques que hay en cada lado. Luego pregunte: "¿Cuántos hay en total?" "¿Cuántos quedan si quitas dos bloques?" ¡Así su niño empieza a sumar y restar!
- Cuando usted esté preparando la cena, pida a su niño que le ayude a medir los ingredientes. Cuente en voz alta cuatro cucharadas grandes de azúcar o dos tazas de leche. Así verá la cantidad que usted agrega mientras escucha los números.
- Llene dos recipientes transparentes con objetos y pida que su niño adivine cuál tiene más. Luego, cuente los objetos dentro de cada uno para comparar y entender. Por último, anímelo a llenar los recipientes para que usted adivine cuál tiene más cosas.



ideas para fomentar la lectura

PREPARE A SU NIÑO PARA LA LECTURA Y APROVECHE AL MÁXIMO LA HORA DE LEER:

Nunca es demasiado temprano para leer con su niño. El desarrollo del lenguaje empieza antes de que comience a hablar. El tener a su niño sentado junto a usted mientras lee, ayuda a motivar una conexión positiva entre la lectura y el placer de estar con un adulto a quien ama.

Canten juntos, jueguen a rimar y lea cuentos con rimas. Las rimas ayudan a los niños a reconocer los sonidos que forman las palabras.

Cante canciones con muchos versos para que su niño agregue nuevas estancias.

Muéstrele letreros en el zoológico, el estacionamiento o la tienda de zapatos para enseñarle las distintas maneras en que se da información. Utilice los directorios de los centros comerciales para mostrarle cómo estas señales nos ayudan a encontrar dónde están las tiendas.

Enséñele sinónimos mientras lee palabras que no conoce. Si la palabra "vestíbulo" no es común, dígale: "Eso es una entrada o una sala".

Ayúdelo a entender las secuencias de los cuentos o eventos, haciendo preguntas como: "¿Qué pasó primero?", "¿Qué está sucediendo ahora?" o "¿Qué crees que pasará después?"

Invítelo a inventar otro final para sus cuentos favoritos.

El escuchar a su niño es tan importante como leer con él. Cuando le haga una pregunta sobre un cuento, déle tiempo para responder.





La fuerza del lápiz (o el creyón)

El primer paso en la expresión escrita de los niños son los garabatos. Mientras hacen marcas en el papel aprenden que la escritura sirve para muchas cosas; al mismo tiempo, existen varias maneras de fomentar este proceso.

- Ofrézcale materiales tales como hojas grandes de papel, lápices o marcadores, y déle mucho tiempo para que use la imaginación, juegue con los implementos y practique lo que aprende.
- Fomente la ventaja de hacer listas. Cuando usted escriba una lista para las compras, invítelo a anotar lo que necesitan comprar.
- Déle lápices y papel para que escriba sobre la visita al dentista u otras experiencias nuevas.
- Ayúdelo a recordar momentos importantes, pidiendo que le cuente sobre sus aventuras en el parque, en el zoológico o con un amigo nuevo, mientras que usted escribe su relato en un correo electrónico para los abuelitos.
- Muéstrelle cómo escribir su nombre y deje que firme las cartas o las tarjetas para ocasiones especiales. Su nombre puede ser tan sencillo como una raya. Poco a poco empezará a formar las letras. Luego, enséñele cómo escribir el nombre de un hermano o amigo, o de su padre o madre.



¿Cuánto debe insistir?

Todos queremos que les vaya bien a nuestros niños en la escuela, pero recuerde que la preparación para estar listos para la escuela debe ser algo entretenido. La mayoría de las lecciones se aprende en los momentos cotidianos, pero si está intentando enseñar una destreza en particular, no lo presione. Es mejor atender a las señales que el niño pueda dar. Nadie conoce mejor a su niño que usted mismo.

- Empiece con sesiones de cinco minutos cada día. Aumente este tiempo a medida que se amplía su concentración. Los niños de 3 a 5 años de edad típicamente pueden tener una sesión de lectura de 5 a 20 minutos de duración.
- Observe las señales de sobre estímulo y frustración. Es posible que usted le entregue demasiada información de una vez o que le exija demasiado. Trate de simplificar las cosas y permítale tiempo para descansar.
- Mientras siga interesado, continúe con la actividad.
- Consulte sus propios sentimientos. Si usted lo está pasando bien, probablemente, su niño también se sienta igual. ¡Disfruten!

¡Queremos saber su opinión!

Le invitamos a responder a una encuesta sobre *Feliz, sano, listo para la escuela* y recibir GRATIS un protector de pantalla para su computadora de Sesame Street. Complete la encuesta en línea en www.sesameworkshop.org/readyschool



Publicación Especial

EDITORA

Marie Hodge

DISEÑO

Carpenter Group
New York City

ESCRITORES

Dorothy Blyskal
Peggy Noonan
Beth Orenstein

EDITORA DE TEXTO

Laurie Kahn

REDACCIÓN

Jeanette Leardi

CONSULTORES

Sue Bredekamp, Ph.D.
Directora de Investigación
Council for Professional Recognition

Maurice J. Elias, Ph.D.

Profesor de Psicología
Universidad de Rutgers

Consultor

Middlesex County (N.J.) de programas de Head Start

Judith Romano, M.D., F.A.A.P.

Jefe Departamento de Pediatría
Centro de Medicina de Ohio Valley

Rosemarie T. Truglio, Ph.D.

Vicepresidente de Educación e Investigación
Sesame Street

Jeanette Betancourt, Ed.D.

Vicepresidente de Educación e Investigación
Sesame Workshop

Anna E. Housley-Juster, M.A.

Directora Asistente de Contenido
Sesame Street

SESAME STREET MAGAZINE

Rebecca Herman

Editora

Colleen Pidel

Directora de Arte

Leslie Kimmelman

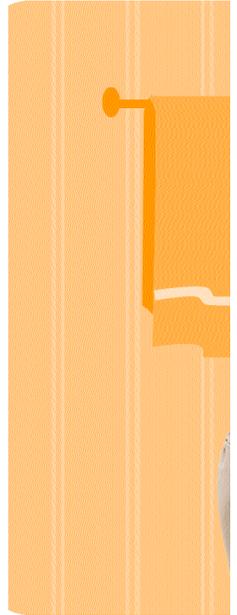
Editora Jefe

Joanne Ruelos

Editora Asistente

Scott Chambers

Vicepresidente/Gerente General,
Grupo Editorial
Sesame Workshop



Se levantan queriendo aprender.



¿Quién dijo que los niños esperan hasta llegar a la escuela para empezar a aprender? Ellos aprenden de todo lo que miran y hacen. Desde que se levantan hasta cuando se acuestan. Usa esos pequeños momentos para ayudar a tu niño a crecer con éxito en la escuela y en la vida.

Por eso, creamos el programa PNC Crezca con Éxito que trae herramientas tan útiles como el kit *Feliz, Sano, Listo para la Escuela*.

CONSEJO Ayuda a que tu hijo aprenda a tener rutinas diarias. Como lavarse las manos y cepillarse los dientes. A ellos les encanta sentirse orgullosos de hacer las cosas por sí mismos. Tanto en la casa como en la escuela. A través de estas rutinas, tus niños se convertirán en personas responsables y listas para aprender.



Consejo de Family Communications, Inc.

Feliz, sano, listo para la escuela fue desarrollado por Sesame Workshop y financiado por PNC Grow Up Great, un programa de diez años de trayectoria que prepara a los niños para la escuela y la vida para garantizar que esta generación no solamente crezca, sino que crezca con el mayor provecho.

El compromiso de PNC de preparar a los niños para su vida escolar busca que tanto los niños como sus familias y comunidades crezcan más fuertes, inteligentes y sanas. Estar preparado para ir a la escuela significa que el niño esté listo en todos los aspectos, incluso en lo físico, cognitivo, social y emocional. Para más información sobre el programa PNC *Crezca con éxito*, visite www.pnc.com

Sesame Workshop es una organización educacional sin fines de lucro que produce *Sesame Street*, *Dragon Tales* y *Sagwa, The Chinese Siamese Cat*. A través de estos programas y otras producciones innovadoras en el mundo, Sesame Workshop influye positivamente en la vida de los niños de todas partes. Para conocer más sobre la organización, visite www.sesameworkshop.org

Los materiales impresos de *Feliz, sano, listo para la escuela* fueron creados por Marie Hodge y Sheila Sweeny Higginson en colaboración con Jeanette Betancourt Ed.D, Rebecca Herman, Biola Adekanbi y Makeda Mays Green de Sesame Workshop. Traducción al español por Carole Cummings y redacción por Paula Rochna.



sesameworkshop.

Una organización educacional sin fines de lucro
que produce *Sesame Street* y mucho más.

www.sesameworkshop.org



"Sesame Street," "Sesame Workshop," "Feliz, sano, listo para la escuela," y todos los personajes asociados, marcas y elementos de diseño son propiedad de Sesame Workshop. © 2005 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.

PNC es una marca federal registrada por el PNC Financial Services Group, Inc.