

# Is Your Child Ready for Kindergarten?



## Kindergarten Readiness Skills:

Each child is unique and has strengths in many different areas. Kindergarten teachers tell us that children are best prepared for school when they have a balance of skills in these areas and they:

### Social-Emotional Development

- Talk to adults and ask for help when they need it.
- Take turns, share and help others.
- Stay focused and pay attention for 10-15 minutes at a time.
- Follow one- and two-step directions such as, "Please put away your crayons and then bring me your paper."
- Feel good about themselves and their culture.

### Physical Health and Well-Being

- Are healthy and have up-to-date immunizations.
- Are well rested.
- Can eat, wash hands and use the toilet by themselves.

### Language Development

- Hear and understand the meaning of words, stories and songs.
- Use words to talk about thoughts, wants, needs and feelings.
- Have a strong foundation in their home language, which can help them learn English.

### Early Academics

- Know how to use a book: where to start, which way to turn pages and that the pictures and printed words tell a story.
- Know the letters of the alphabet and can write some of the letters in their first name.
- Know rhyming words like pat, hat, cat, bat.
- Know primary colors and shapes, such as red, blue, green, circle, square, triangle.



## Tips for Parents:

As parents, you can help your child gain these skills by taking an active role and doing the following:

### Social and Emotional Development

- Set regular routines and consistent limits for your child.
- Help your child learn from his or her mistakes.
- Help your child find ways to calm down when he or she is frustrated.
- Teach your child that all feelings are okay but not all actions are okay. ("It's okay to be upset but not okay to hit someone.")

### Physical Health and Well-Being

- Provide healthy meals and snacks including whole grains, protein, fresh fruits and vegetables. Limit fats and sugars.
- Make time for your child to run, jump and move for at least 30 minutes a day.
- Limit TV watching and other screen time to no more than one hour a day.
- Make sure your child gets 10-12 hours of sleep every night.

### Language Development

- Talk to your child as often as possible about many different ideas.
- Sing songs and read rhyming stories with your child.
- Listen carefully and ask questions when your child is talking.
- Continue to speak your home language with your child.

### Early Academics

- Read to your child for at least 10-15 minutes every day.
- Point out letters and numbers in everyday places like cereal boxes and signs.
- Use daily life activities like laundry and shopping to teach your child new concepts such as colors, numbers and categories.
- Remember: children learn through play and learning is fun!

For safety, your child should know: his or her first and last name, who will pick him or her up after school, a phone number where you can be reached and whether s/he has any food allergies.

Source: "Are You Ready: A Parent's Guide to Starting Kindergarten"  
Silicon Valley Community Foundation and First 5 San Mateo County

# ¿Está su hija(o) preparada(o) a para Kinder?



## Habilidades Necesarias para el Kínder

Su niña(o) es única(o) y tiene múltiples habilidades. Las(os) maestras(os) de kínder nos dicen que las(os) niñas(os) están mejor preparadas(os) para incorporarse a la escuela cuando tienen las siguientes habilidades:

### Desarrollo Social y Emocional

- Hablan con los adultos y piden ayuda si la necesitan.
- Toman turnos, comparten y ayudan.
- Ponen atención por periodos de 10-15 minutos.
- Siguen instrucciones de uno y dos pasos.
- Se sienten bien sobre sí mismos y su cultura.

### Cuidado Personal y Bienestar Físico

- Están sanos y tienen sus vacunas al día.
- Están descansados.
- Pueden comer, lavarse las manos y usar el baño por si mismos.

### Desarrollo del Lenguaje

- Escuchan y entienden el significado de las palabras, cuentos y canciones.
- Usan palabras para expresar sus pensamientos, necesidades, deseos y sentimientos.
- Hablan y entienden su idioma natal el cual les puede ayudar a aprender el inglés.

### Conocimientos Académicos Tempranos

- Saben como usar un libro: donde comenzar, de que manera pasar las páginas, y entienden que los dibujos y palabras dicen algo.
- Conocen las letras del alfabeto y pueden escribir algunas de las letras de su nombre.
- Conocen palabras que riman, como mamá y papá, gato y pato.
- Conocen los colores y formas primarias, tales como rojo, azul, verde, círculo, cuadrado, triángulo.



## Consejos para los Padres de Familia

Como padres de familias, ustedes pueden ayudarles a sus niñas(os) a desarrollar estas habilidades implementando las siguientes sugerencias:

### Desarrollo Social y Emocional

- Organice una rutina regular e implemente límites consistentes sus hijas(os).
- Ayude a su hija(o) a aprender de los errores.
- Ayude a su niña(o) a encontrar formas de calmarse cuando se sienta frustrada.
- Enseñe a su niña(o) que está bien tener cualquier sentimiento pero no todas las acciones son buenas. (“Está bien enojarse pero no está bien golpear a alguien”).

### Cuidado Personal y Bienestar Físico

- Prepare para su niña(o) comidas y refrigerios saludables, incluyendo granos integrales, proteínas, frutas frescas y vegetales, y limitando el uso de grasas y azúcares.
- Haga tiempo para que su hija(o) corra, salte y se mueva 30 minutos mínimo por día.
- Limite el tiempo para ver TV y otras actividades dependientes de una pantalla a no más de una hora por día.
- Asegúrese que su hija(o) duerma 10-12 horas cada noche.

### Desarrollo del Lenguaje

- Hable con su hija(o) sobre diferente ideas lo más seguido posible.
- Cante canciones y lea cuentos en rima con su hija(o).
- Escuche con cuidado y haga preguntas cuando su niña(o) está hablando.
- Continúe usando su idioma natal con su hija(o).

### Conocimientos Académicos Tempranos

- Léale a su hija(o) 10 o 15 minutos mínimo todos los días.
- Señale letras y números en lugares comunes, tales como cajas de cereal, rótulos en tiendas, y libros.
- Use las actividades cotidianas como lavar y comprar para enseñarle a sus hija(o) nuevos conceptos, colores, números y categorías.
- Recuerde que las(os) niñas(os) aprenden a través del juego y el aprender es divertido.

Por seguridad, su hija(o) debe saber: Su nombre y apellido, quien lo recogerá en la escuela después de clases, un número telefónico donde puedan contactarle a usted y que alergias tiene.

Origen “Are You Ready: A Parent’s Guide to Starting Kindergarten”  
Silicon Valley Community Foundation and First 5 San Mateo County Mateo