



## DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

### ¡Preparándose para el regreso a clases!

#### ¡Hola familias!

El verano está llegando a su fin y el nuevo año escolar está a la vuelta de la esquina. Prepararse para la escuela no tiene por qué ser estresante. Pequeños pasos durante el mes de agosto pueden ayudar a los niño/as a sentirse listos, saludables y entusiasmados por el primer día.

Consejos para retomar la rutina escolar:

- Retomar el horario de sueño escolar. Unas semanas antes de que empiecen las clases, ajusten la hora de acostarse y la de levantarse para acercarlas al horario escolar. Intenten adelantar la hora de dormir entre 15 y 30 minutos cada varios días.
- Practiquen las rutinas de un día escolar. Haga que su hijo/a se despierte a la misma hora, desayune, se vista, prepare su mochila y practique prepararse para ir a la escuela.
- Hagan que el aprendizaje sea divertido. Dediquen unos minutos cada día a leer, escribir, contar o jugar a juegos educativos.
- Hablen sobre el regreso a clases. Algunos niños pueden sentirse entusiasmados, mientras que otros pueden sentirse nerviosos. Ambos sentimientos son normales. Pregúntele a su hijo: "¿Qué es lo que más te entusiasma?" o "¿Hay algo que te preocupe?".
- Hágle saber que todos los sentimientos son válidos.

#### ¿Hace demasiado calor para salir?

Cuando haga demasiado calor para jugar al aire libre, prueba estas divertidas actividades para hacer en casa:

- |                                                                                                 |                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1. Leer o escribir historias                                                                    | 5. Fiesta de baile                                                       |
| 2. Realizar un proyecto artístico                                                               | 6. Cocinar o preparar repostería contando ingredientes, formas y colores |
| 3. Búsqueda del tesoro en casa: pide a los niños que encuentren algo rojo, suave, redondo, etc. | 7. Hacer un collage con revistas o periódicos viejos                     |
| 4. Armar un rompecabezas                                                                        | 8. Crear títeres de papel y montar una función de títeres                |



### Preescolar HRL

Empezar el preescolar o la guardería puede suponer un gran cambio para los niños pequeños. Las familias pueden ayudar practicando rutinas sencillas antes del primer día:

- Ponerse y quitarse los zapatos
- Lavarse las manos
- Abrir el almuerzo o la merienda y recoger lo que hayan usado
- Recoger los juguetes
- Pedir ayuda a un adulto
- Seguir instrucciones sencillas



### Rincón de Recursos Familiares

#### Consulte el calendario escolar

El primer día del año escolar 2026-2027 de las Escuelas Públicas de NYC es el jueves 10 de septiembre de 2026. Las familias deben consultar con la escuela de su hijo para obtener información específica del calendario, horarios y fechas importantes.

**Consejo:** Guarde el calendario escolar de su hijo en su teléfono o anote las fechas importantes en un calendario familiar.

#### Prepare la información escolar

Asegúrese de que la escuela de su hijo tenga su número de teléfono, dirección, contactos de emergencia y correo electrónico actualizados.

Los Centros de Bienvenida para Familias (Family Welcome Centers) de las Escuelas Públicas NYC pueden ayudar a las familias con la inscripción escolar y otras necesidades relacionadas con la escuela. Busque "NYC Family Welcome Centers" en línea para encontrar la ubicación más cercana a usted. Antes de que comiencen las clases, verifique si su hijo necesita un examen físico, una visita al dentista, vacunas, formularios de salud o formularios de medicación. Pregunte al proveedor de atención médica de su hijo qué es lo que se necesita.

