**Cómo preparar a su hijo/a para el preescolar**

Empezar el preescolar es una de las muchas etapas emocionantes de la niñez. Sin embargo, también puede ser un momento estresante tanto para los niños como para los padres, especialmente si es la primera vez que su hijo/a irá a la escuela. Sin embargo, si usted toma algunas medidas para prepararse y preparar a su hijo/a para esta nueva experiencia, puede aliviar un poco la ansiedad que posiblemente tengan por el comienzo del preescolar.

**Mantenga a todos tranquilos.** Es normal que su hijo/a exprese miedo y ansiedad por ir al preescolar y que usted también esté nervioso/a. Hable con su hijo/a sobre ir al preescolar y sobre lo que hará allí. Si tiene hijos, niños de amigos o sobrinos más grandes, pídales que les cuenten algunas de sus experiencias a su hijo/a que pronto irá al preescolar. Trate de que estas conversaciones sean informales para que su hijo/a no se sienta intimidado/a o abrumado/a.

**Vayan a visitar el preescolar.** Averigüe si el preescolar de su hijo/a ofrece un día de visita u orientación para padres y niños. Esta es una oportunidad para que usted hable con el maestro sobre el preescolar, las actividades diarias y cualquier otra cosa sobre las que podría tener preguntas, y también para que su hijo/a vea de qué se trata el preescolar con usted presente.

**Conozcan a otros niños del preescolar.** Si es posible, organice una reunión de juego o dos con niños que estarán en la clase de preescolar de su hijo/a. Es posible que usted ya conozca a familias con niños de la misma edad que el/la suyo/a, o que las conozca cuando visite la escuela. También puede preguntar en el preescolar si hay familias que viven cerca de su casa o que son nuevas en la escuela. De esta manera, no todas las caras del aula serán desconocidas cuando su hijo/a vaya al preescolar el primer día, y usted puede conocer a otros padres con quienes compartir experiencias.

**Acostúmbrense a una rutina.** Comience poco a poco a acostumbrar a su hijo/a a un nuevo horario para comer e ir a dormir durante las semanas previas al primer día de preescolar. Esto puede contribuir a que la transición sea menos brusca y a hacerlo/a sentir más cómodo/a cuando finalmente empiecen las clases y deban salir de su casa a una hora específica. Es recomendable elaborar un horario para el día similar al que su hijo/a tendrá que respetar en el preescolar, así se acostumbrará a la estructura de cambiar actividades y tener horarios específicos para almorzar, tomar una merienda, dormir la siesta, etc.

**Prepare a su hijo/a con libros.** Lea con su hijo/a algunos libros infantiles sobre el primer día de clase además de los otros libros que leen juntos normalmente. Esto le dará a su hijo/a la oportunidad de hacer preguntas y manifestar cualquier miedo que tenga. Puede pedirle recomendaciones al nuevo maestro de su hijo/a o al bibliotecario de la biblioteca pública.

**Practiquen la despedida.** Establezcan una "rutina de despedida" con su hijo/a antes del primer día de clase y hablen de lo que ocurrirá. Esta puede consistir en algo tan simple como un beso o un abrazo, un apretón de manos secreto o una manera especial de decir adiós. Cuando llegue el momento en el que usted deba irse, asegúrese de despedirse aunque sea difícil para ambos. Irse de la clase a escondidas cuando su hijo/a no está mirando hará que la transición sea mucho más difícil, y además puede asustarse y enojarse cuando se dé cuenta de que usted se fue.

**Dele tiempo.** Lleguen a la escuela con bastante anticipación el primer día de clase y prepárese para pasar algo de tiempo en el aula con su hijo/a. En algunos preescolares incluso se les pide a los padres que se queden en el aula el primer día con su hijo/a, o por lo menos una parte del día. Prepárese para que su hijo/a sufra algunos altibajos durante las primeras semanas de clase mientras se adapta. Los niños también pueden tener días malos.