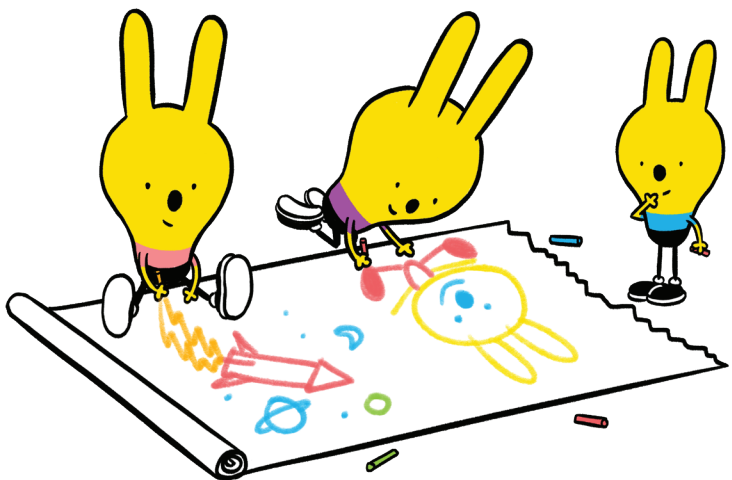


# ¡Estoy Listo!

Cómo asegurarse de que al llegar a los 5 años de edad todos los niños estén desarrollando su máximo potencial.





Yo estoy emocionado de entrar en kindergarten! estos son algunas habilidades que debo tener.

- Vestirme con poca ayuda
- Ir al baño por mi mismo
- Abrir mi recipiente de comida
- Pedir ayuda
- Tomar turnos con mis amigos y contigo
- Seguir rutinas y horarios
- Escuchar y seguir instrucciones
- Entender reglas básicas y normas de seguridad
- Sentirme seguro para intentar nuevas cosas
- Ser parte de actividades en grupo
- Ser curioso de mi entorno
- Correr, capturar, lanzar, saltar y caer
- Ayudar
- Pintar, dibujar, esculpir y crear objetos de mi imaginación

# Hola adulto, Bienvenido a mi cerebro.

Los primeros 5 años de mi vida son realmente muy importantes. Es entonces cuando la mayor parte de mi cerebro se está desarrollando. Los científicos dicen que desde el día que nazco, millones de neuronas están haciendo billones de conexiones. Estoy aprendiendo todo el tiempo y cada momento de mi día. Todo a mi alrededor me está enseñando, pero el profesor más importante de todos eres tú. TU eres mi intérprete, mi guía, mi auxiliar, mi seguridad y mi puente para entender el mundo a mi alrededor.

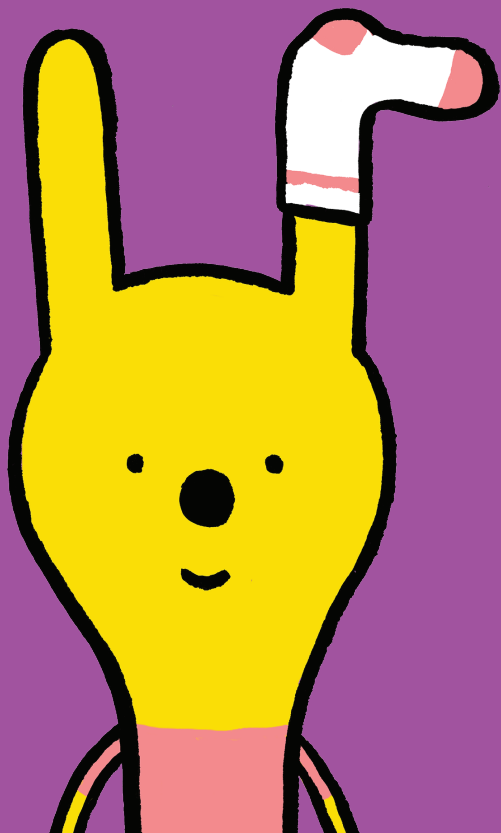
# Este es tu manual.

Yo aprendo constantemente, pero hay algunas cosas realmente básicas que necesito ser capaz de hacer muy bien cuando llegue a los 5 años. Ellas son llamadas logros y no puedo alcanzarlos sin ayuda. TU ayuda. Entonces toma un tiempo para leer sobre estos logros y sigue algunas de mis sugerencias. Notarás que la mayoría parece juego y eso no es casualidad. ¿Aprender debería ser divertido, cierto?

Para el momento en que tenga 5 años, yo debería ser capaz de hacer todo lo que se explica en las siguientes páginas (y probablemente más).

Salud física y bienestar

# HACIENDO



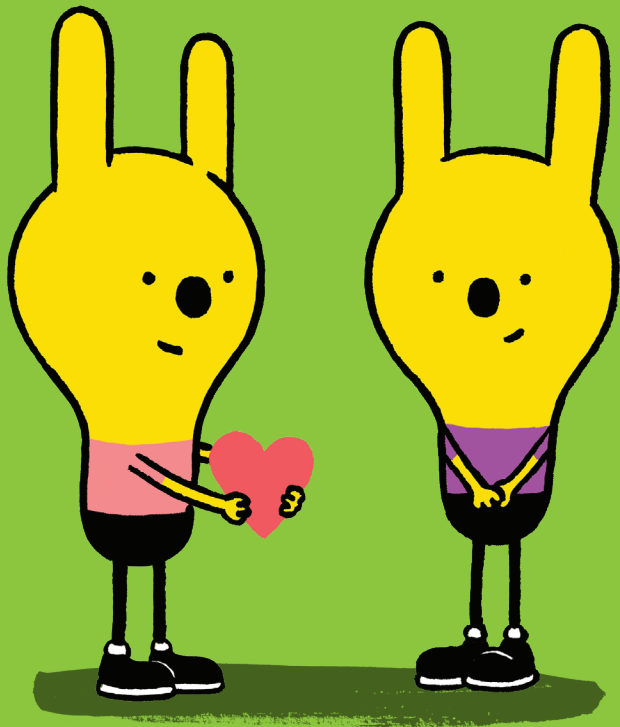
## ¿Que significa esto?

- Puedo escalar cosas grandes y sostener cosas muy pequeñas.
- Puedo ir al baño por mí mismo (en la mayoría de los casos).
- Estoy listo para el colegio: vestido, alimentado y descansado.
- Tengo suficiente energía para todo el día en el colegio.

## ¿Que necesito de ti?

- Desafíame con mucha lectura, conocimientos, actividades y juegos de recortar, hacer collares y dibujos.
- Dame una gran variedad de alimentos. Puede ser que tenga que probar algunos alimentos 10 veces antes de que me gusten.
- Ayúdame a tener muchas horas de sueño, enséñame a escuchar a mi cuerpo y descansar cuando esté cansado(a).
- Asegúrate de que tenga al menos 2 horas de ejercicio todos los días – idealmente actividades al aire libre.
- Muéstrame la naturaleza – llévame a caminar en áreas naturales. Esto alimenta mi curiosidad por el mundo y mi lugar en éste.

Competencia social  
**JUGANDO**





## ¿Que significa esto?

- Puedo jugar y llevarme bien con otros niños.
- Soy capaz de seguir reglas, instrucciones y rutinas.
- Acepto responsabilidad por mis acciones.
- Demuestro respeto hacia los demás.

## ¿Que necesito de ti?

- Cuando soy un bebé, dame mucho contacto piel a piel.
- Dame un ambiente seguro que pueda explorar libremente.
- Acostúmbrame a una rutina para dormir, comer y jugar.
- Enséñame a compartir y resolver problemas jugando varios juegos diferentes conmigo.
- Pregúntame lo que pienso sobre cosas como las decisiones que me puedan afectar a mi o a otros. Pon mucha atención a mis respuestas y hazme preguntas. ¡Ponme a pensar!
- Muéstrame cómo puedo aceptar a los demás y cómo celebrar sus diferencias. ¡Sé un buen modelo a seguir!

Madurez emocional  
**SINTIENDO**



## ¿Qué significa esto?

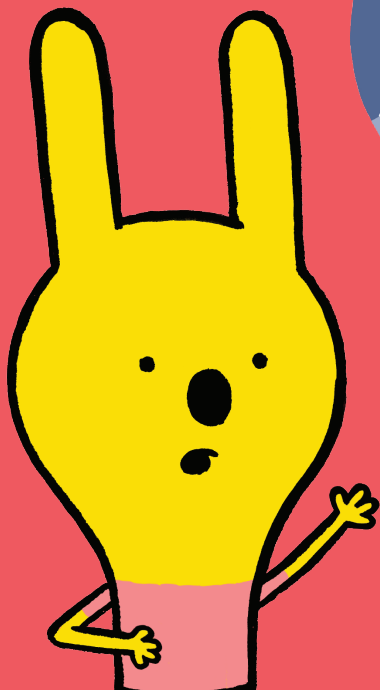
- Soy capaz de lidiar con sentimientos (a un nivel que corresponda con mi edad).
- Soy lo suficientemente fuerte como para separarme de ti de vez en cuando.
- Puedo controlar algunos de mis impulsos y temores.
- Soy capaz de concentrarme en las actividades que hago.

## ¿Qué necesito de ti?

- Haz contacto visual conmigo cuando me leas, me hables, me cantes y me juegues.
- Enséñame las palabras que correspondan con los sentimientos.
- Permíteme hacer arte - con cualquier cosa que esté a mi alrededor.
- Sé muy coherente sobre lo que esperas de mi comportamiento. Necesito que me avises con anticipación si las rutinas van a cambiar.
- Soy mi propia persona, entonces trátame con respeto – tu estas siendo ejemplo de mis ideas sobre justicia e igualdad.
- Déjame hacer las cosas por mí mismo – necesito tratar. ¡Y fallar!
- Asegúrate de que tenga al menos 5 personas que se mueran por mí - necesito un montón de maestros.
- No trates de hacerlo todo solo. A veces los niños y los adultos necesitan ayuda adicional – entonces debes saber dónde encontrarla.

Habilidades de pensamiento y lenguaje

# APRENDIENDO



## ¿Qué significa esto?

En su mayoría, habilidades académicas.

- Estoy interesado en leer, escribir y contar historias.
- Puedo reconocer letras y números (a un nivel que corresponda con mi edad).
- Puedo reconocer formas, tamaños y colores.
- Recuerdo fácilmente las cosas (¡probablemente mejor que tú!).

## ¿Qué necesito de ti?

- Háblame y léeme todos los días en tu idioma. Señala y dime el nombre de las cosas que veo en los libros y a mi alrededor.
- Dame tiempo para jugar tranquilo y sin interrupciones.
- Consigue muchos juguetes para mi edad - rompecabezas, animales, juguetes para armar torres, bloques, libros, muñecas y carros.
- No dejes que me acostumbre mucho al televisor ni a otros dispositivos digitales. Estas son algunas pautas para "tiempo de pantalla":
  - Sin tiempo de la pantalla si soy menor de 2 años.
  - Menos de 1 hora al día si tengo de 2 a 4 años.
  - Menos de 2 horas al día si soy mayor de 4 años.

Habilidades de comunicación  
y conocimiento general

# EXPRESANDO



## ¿Qué significa esto?

- Puedo decir lo que necesito sin lloriquear o quejarme.
- Puedo contar historias reales o imaginarias.
- Puedo decir palabras con la suficiente claridad para que un extraño me pueda entender.
- Tengo una buena comprensión del mundo a mi alrededor (a un nivel que corresponda con mi edad).
- Puedo jugar en mundos e historias imaginarios.

## ¿Qué necesito de ti?

- Cuando soy un bebé, responde a mi llanto (¡es la única forma que conozco para comunicarme!)
- Involúcrame en lo que esté pasando a mi alrededor - háblame de lo que estés haciendo, incluso si crees que son cosas aburridas para mí.
- Si balbuceo cuando soy bebé, contéstame en algún idioma. Muéstrame que esa es la forma en que nos comunicamos una parte con la otra.
- Si estoy tratando de hablar hazme muchos elogios!
- Hazme preguntas que me hagan pensar (¿quién? ¿qué? etc.)
- Aprende cosas conmigo, de tal forma que yo también te pueda enseñar a ti.

# ¡Es una gran labor, pero yo creo que estás listo!

Está bien, aquí tienes algunas cosas importantes para hacer:

- Reserva citas anuales para chequeo con nuestro médico.
- Llévame al dentista cuando cumpla un año de edad y llévame a chequeos periódicamente según las recomendaciones de mi dentista.
- M antén todas mis vacunas al día.
- Re serva citas para examen de OJOS:
  - Un chequeo cuando tenga 3 años.
  - 6-12 meses (antes de mi primer año de vida).
  - A los 5 años antes de que comience el colegio.
- Pide a mi médico que revise mis OIDOS cuando soy un bebé.
- Visita [2000days.ca](http://2000days.ca) e inscríbete en el PRE-2-Three newsletter – está lleno de información y enlaces excelentes.
- Visita [healthyparentshealthychildren.ca](http://healthyparentshealthychildren.ca) tiene literalmente TODA la información que necesitas saber desde el embarazo en adelante. (Puede parecer agobiante, pero sólo concéntrate en la etapa que estás viviendo actualmente.)



# Enlaces Útiles:

Permanece involucrado y activo mediante el uso de estos enlaces:

**calgary.ca** (haga clic en "recreation"). Para clases de natación y fitness.

**calgarylibrary.ca** Libros gratis y recursos en línea para explorar.

**littlefreelibrary.org/ourmap** Dónde obtener libros gratis cerca de usted.

**calgaryreads.com** prenda todo sobre la alfabetización infantil.

**calgaryschild.com** Gran recurso para actividades e información.

**abcee.org/get-outside-and-play** Iniciativa basada en la comunidad.

**albertafamilywellness.org** Mira lo último sobre la ciencia del cerebro.

**parentsmatter.ca** Recursos en diferentes idiomas para los padres.

**reachinginreachingout.com/resources-parents.htm** Promueve la resiliencia en adultos y niños.

**humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box.html**

Una guía para los padres hacia ambientes ricos en lenguaje.

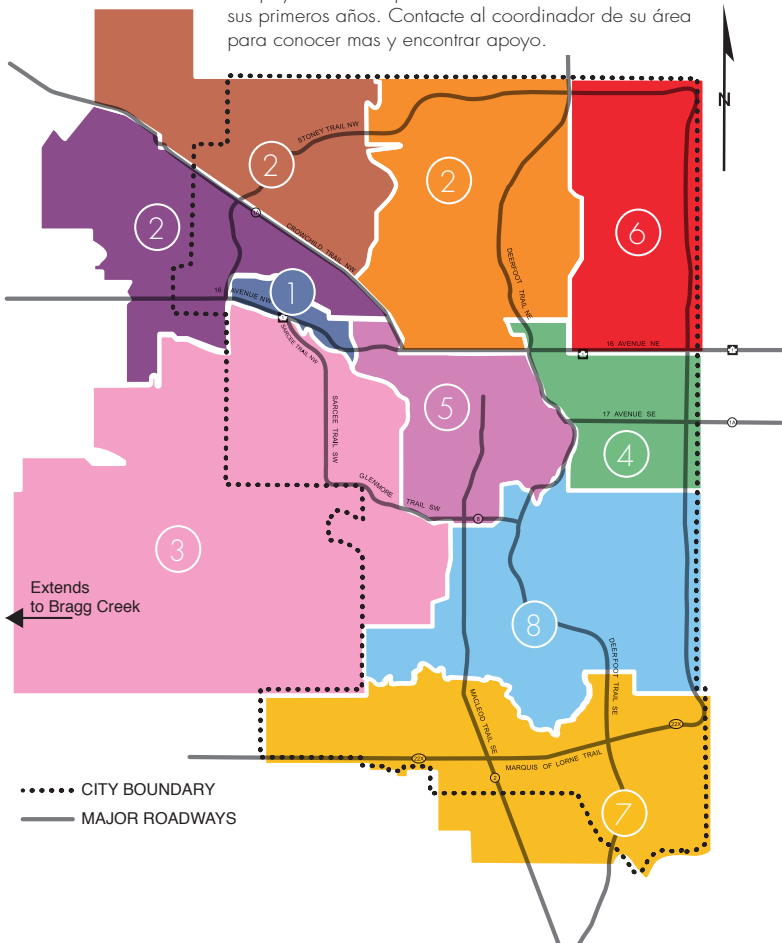
**activeforlife.com** Recursos para padres y la comunidad para apoyar la actividad física.

# Cosas que debes vigilar:

Habla con tu médico de inmediato si observas alguno de los siguientes síntomas:

- 1) Si a los seis meses de edad tu bebe no sonríe, no hace contacto visual, o no demuestra calidez.
- 2) Si no hay balbuceo de ida y vuelta.
- 3) Si hay una regresión en el lenguaje y / o en las habilidades.

El apoyo "En tierra" para el desarrollo de los niños en sus primeros años. Contacte al coordinador de su área para conocer mas y encontrar apoyo.



# Coaliciones Calgary

## 1 **Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**

Bowness  
Greenwood/Greenbriar  
Montgomery

## 2 **Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**

Banff Trail, Rosemont,  
Mount Pleasant, Winston  
Heights/Mountview,  
Charleswood, Brentwood,  
Charleswood, Highwood,  
Greenview, Thorncliffe,  
North Haven, Huntington  
Hills, Beddington Heights,  
Sandstone, Hidden Valley,  
Panorama Hills, Country Hills,  
Coventry Hills, Harvest Hills,  
Kincora, Evanston, Dalhousie,  
Edgemont, Ranchlands,  
Arbour Lake, Hawkwood,  
Citadel, Hamptons, Rocky  
Ridge, Royal Oak, Sherwood,  
Nolan Hill, Sage Hill,  
Tuscany, Scenic Acres,  
Valley Ridge, Crestmont,  
Silver Springs, Varsity

## 3 **Calgary Southwest ECD Coalition**

Cougar Ridge, West Springs,  
Springbank, Discovery Ridge,  
Aspen Woods, Coach Hill,  
Point McKay, Wildwood,  
Strathcona Park, Spruce Cliff,  
Shaganappi, Westgate,  
Glendale, Glenbrook,  
Killarney, Signal Hill,  
Glamorgan, Lincoln Park,  
Rutland Park, Lakeview,  
Eagle Ridge, Pump Hill,  
Braeside, Palliser, Bayview,  
Oakridge, Cedarbrae

## 4 **Calgary East ECD Coalition**

Mayland, Meridian, Franklin,  
Forest Heights, Marlborough  
Park, Applewood Park,  
Red Carpet, Albert Park/  
Radisson Heights, Penbrooke  
Meadows, Forest Lawn, Erin  
Woods, Dover, Valleyfield,  
East Field

## 5 **Calgary Downtown ECD Coalition**

East of Crowchild  
South of 16th Ave,  
West of Deerfoot

6

**Calgary North of McKnight ECD Coalition**

Sunridge, Rundle, Pineridge, Monterey Park, Temple, Whitehorn, Horizon, Falconridge, Castleridge, Coral Springs, Martindale, Taradale, Saddleridge, Cityscape, Skyview, Stonegate, Redstone

7

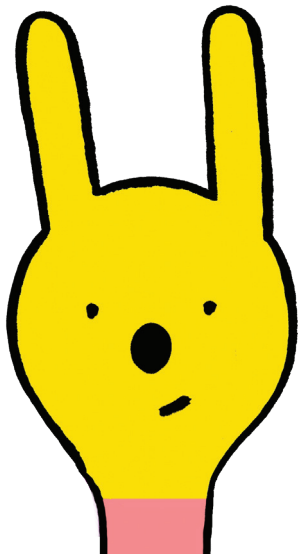
**Calgary Deep South ECD Coalition**

Silverado, Evergreen, Bridlewood, Shawnessy, Somerset, Millrise, Midnapore, Sundance, Chaparral Lake, Chaparral Valley, Walden, Cranston, Auburn Bay, Mahogany, Copperfield, McKenzie Lake, McKenzie Towne, Legacy

8

**Calgary South Central ECD Coalition**

Acadia, Canyon Meadows, Deer Run, Deer Ridge, Diamond Cove, Fairview, Kingsland, Foothills Industrial Park, Lake Bonavista, Ogden, Parkland, Maple Ridge, Queensland, Riverbend, Willow Park, Woodbine, Woodlands, Southwood, Quarry Park, East sheppard, Lynwood, Douglas Glen, Douglasdale, Bonavista Downs

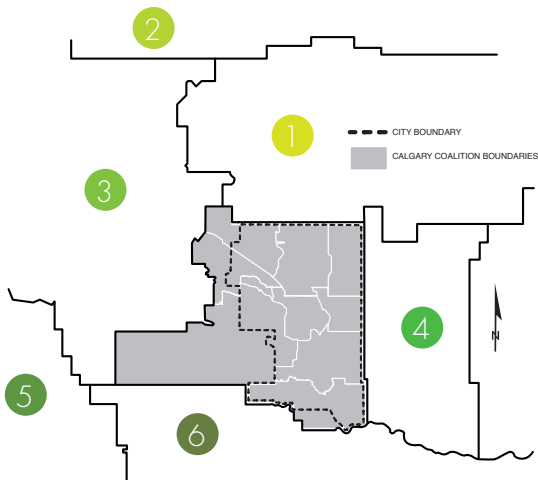


# Contactos

Para información actualizada sobre la coalición en su area visite [www.ecdcoalitions.org](http://www.ecdcoalitions.org)

- 1 Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**  
calgarybowmont1@fcssaa.org
- 2 Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**  
calgarywest1@fcssaa.org
- 3 Calgary Southwest ECD Coalition**  
calgarysw1@fcssaa.org
- 4 Calgary East ECD Coalition**  
calgaryeast2@fcssaa.org
- 5 Calgary Downtown ECD Coalition**  
calgarydowntown1@fcssaa.org
- 6 Calgary North of McKnight ECD Coalition**  
calgarymcknight1@fcssaa.org
- 7 Calgary Deep South ECD Coalition**  
calgarydeepsouth1@fcssaa.org
- 8 Calgary South Central ECD Coalition**  
calgarysc1@fcssaa.org

# Coaliciones en el área cercana



**1** North Rocky View  
Pathways to Success  
ECD Coalition

**2** Mt. View County  
ECD Coalition

**3** Cochrane ECD Coalition

**4** Formative 5 –  
Chestermere Southeast  
Rocky View ECD Coalition

**5** Bow Valley ECD Coalition

**6** Foothills Children's  
Wellness Network

“If I had influence with the good fairy who is supposed to preside over all children, I should ask that her gift to each child in the world be a sense of wonder so indestructible that it would last throughout life.”

– *Rachel Carson*



# first 2000 days

Early Childhood Development Network

[ecdcoalitions.org](http://ecdcoalitions.org)

[2000days.ca](http://2000days.ca)



[@First2000days](https://twitter.com/First2000days)



[facebook.com/2000days](https://facebook.com/2000days)