



# LISTO PARA LEER



## ¡CUENTA REGRESIVA PARA EL JARDÍN DE INFANTES!

### Necesidades de salud y seguridad

#### Mi hijo(a) sabe:

- Nombre y apellido
- Nombre y apellido de los padres
- Número de teléfono
- Seguir las reglas por seguridad
- No hablar con personas desconocidas
- Mirar a ambos lados antes de cruzar la calle

#### Necesidades personales:

¿Puede mi hijo(a) hacer lo siguiente por sí mismo(a)?

- Cepillarse los dientes
- Lavarse las manos
- Ir al baño
- Usar pañuelos desechables para sonarse la nariz
- Abrocharse y subirse el cierre de pantalones y camisas
- Ponerse y quitarse un abrigo
- Amarrarse los zapatos



#### Mi hijo(a) ha recibido:

- Vacunas obligatorias
- Examen dental
- Examen de la vista

Ver más 

## Rutina a la hora de acostarse



Cada noche, los niños necesitan por lo menos 11 horas de sueño. Establecer una rutina para la hora de acostarse ayudará a que sea más fácil para los niños irse a dormir.



**Mire el reloj.** Establezca una hora fija para que su hijo se acueste. Dígale a su hijo cuando falten 30 minutos y, luego, 10 minutos para ir a la cama, que deben comenzar a prepararse.



**Relájese antes de acostarse.** Ayude a su hijo a calmarse después de un largo día leyendo cuentos, con un baño tibio o escuchando música suave.



**¡La clave es ser constante!** Es importante mantener la rutina incluso cuando haya resistencia. Su hijo(a) se adaptará lentamente.



**Brinde opciones siempre que sea posible.** A los niños les gusta tener cierta sensación de control. Permítales elegir con qué pijama van a dormir o con qué peluche se van a acostar.



## Recursos de la comunidad

### Shots 4 Tots N Teens

Vacunas para el ingreso al jardín de infantes. Solo con cita previa.  
635 N. Erie | 419.213.2013

### Sight Center

Solo con cita previa  
1002 Garden Lake Pkwy.  
419.720.3937

### Tooth Towne

Se requiere un examen dental para ingresar al jardín de infantes  
2130 Madison Avenue | 419.241.6215

### United Way

Varios programas de remisión  
424 Jackson Street | marcar 211

Para obtener mayor información o si tiene alguna pregunta, comuníquese con los bibliotecarios de Ready to Read:



419.259.5253



readytoread@toledolibrary.org



Mayo 2022