

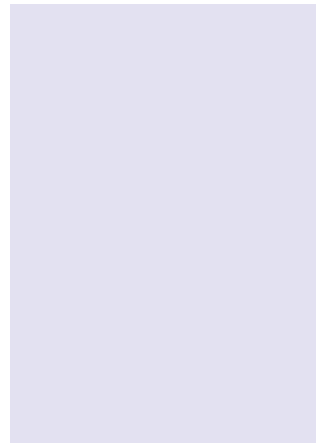
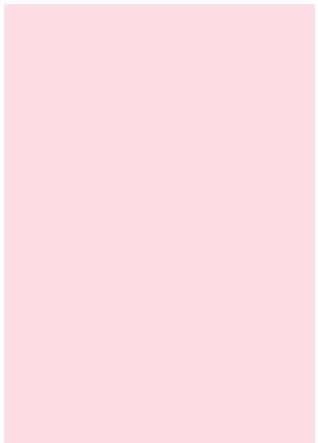
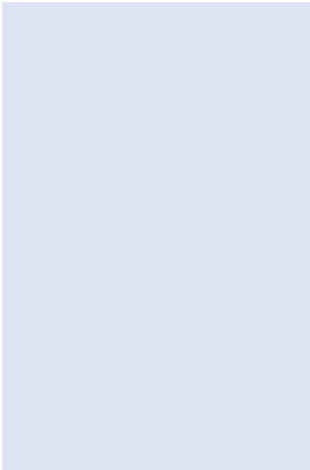
Escuelas del Estado de Nueva Gales del Sur - Líderes con su ejemplo

Time to start school

Family guide to starting Kindergarten

El momento de empezar la escuela

Guía para la familia - Los primeros días de Kindergarten



NEW SOUTH WALES
DEPARTMENT
OF EDUCATION
AND TRAINING





Bienvenido a la escuela

El momento de empezar la escuela

¿Qué contiene este folleto?

Comencemos la escuela sin tropiezos	2
El aprendizaje de su hijo/a	6
La vida en la escuela	8
La tecnología en la escuela	11
Lista de verificación para empezar las clases	12
<i>Los padres de los escolares</i>	14
<i>La carpeta de la escuela</i>	15
El aula de Kindergarten	16
El cuidado de los estudiantes	18
Un enfoque de equipo: su hijo/a, usted y la escuela	20
Días de escuela sanos	22
Información útil	26



Comencemos la escuela sin tropiezos

Los preparativos en casa antes de que comience la escuela aumentarán la confianza y el entusiasmo de usted y su hijo/a con respecto al primer día de clases.

Cómo prepararse con su hijo/a para la escuela

Casi ha llegado el momento... su hijo/a está por empezar el primer día de una experiencia nueva e interesante. Es posible que usted esté preguntándose por dónde empezar para preparar al niño/a.

Sabemos que éste representa un paso importante para todos. Consideramos de vital importancia el establecer una relación positiva con usted, para prestarle apoyo a los estudios del niño. Nuestro equipo de maestros y personal asistente, todos profesionales sumamente bien preparados, está aquí para darle a su hijo el mejor principio posible.

Su primer contacto con la escuela será posiblemente con el personal administrativo. Éstos son los rostros amistosos de la oficina de la escuela. Ellos le brindarán orientación e información general que pueda necesitar. También concertarán las citas si usted desea hablar con el/la director/a, los maestros u otro personal de la escuela.



La preparación en casa

Antes de que comiencen las clases es preciso organizar, presupuestar y planificar algunas cosas.

Preparación del presupuesto

El inicio de los estudios implica costos nuevos, tales como la compra de uniformes y zapatos para la escuela, de modo que puede resultar útil preparar un presupuesto por adelantado que incluya dichos artículos. Si necesita cuidados para su hijo/a después del horario escolar, estos costos también tienen que ser incluidos en el presupuesto.

Los uniformes

La escuela de su hijo/a le dará los datos del uniforme de la escuela y dónde comprarlo. Los sombreros forman parte del uniforme escolar para brindar protección del sol. Generalmente hay un uniforme de verano, uno de invierno y otro para deportes. La escuela podrá decirle qué tiendas venden los uniformes o la tela para confeccionarlo.

Para controlar los gastos, muchas escuelas tienen un pozo común de uniformes donados por las familias una vez que los uniformes ya nos les quedan bien a los niños.

Si usted no ha inscrito a su hijo/a, vaya a la escuela para hacerlo; si su hijo/a tiene alguna necesidad especial o alergia, es importante que informe a la dirección.

Contribuciones financieras

La escuela le pedirá que haga una contribución voluntaria para mejorar los programas de educación y deportes. Es posible que le pidan que pague las excursiones que se hagan durante el año escolar para ampliar los conocimientos adquiridos en clase y si su hijo/a participa en actividades extra como deportes o en la banda de música, es posible que le pidan que pague por el alquiler del instrumento musical y el transporte a los eventos correspondientes.

Ayuda financiera

Si usted tuviera dificultades para pagar los costos de la educación de su hijo/a, pida una cita con el/la director/a para conversar sobre su situación. Es posible que pueda recibir ayuda del Plan de Asistencia Estudiantil (Student Assistance Scheme).

Reembolso de impuestos por gastos de estudios

Algunos gastos de educación pueden recibir un reembolso de impuestos. Por mayor información consulte

www.ato.gov.au



El traslado de la casa a la escuela y viceversa

Tal vez su hijo/a pueda recibir transporte subsidiado para ir a la escuela por medio del Plan de Transporte Escolar (School Student Transport Scheme). Este Plan proporciona viajes subsidiados en tren, autobús, ferry y autobús de larga distancia. En las zonas donde no hay transporte público, también se puede obtener un subsidio para transporte para ir a la escuela en vehículos particulares.

Teléfono: 1800 227 774 ó (02) 9891 8900
www.transport.nsw.gov.au

Cuidados infantiles fuera del horario escolar

Los servicios que atienden a los niños fuera del horario escolar (Outside of School Hours - OOSH) suelen estar organizados por la escuela o cerca de la misma. Su escuela podrá informarle sobre los servicios de su área. Dichos servicios se cobran; no obstante, es posible que usted pueda recibir el Beneficio para Servicios de Guardería Infantil (Child Care Benefit) para ayudarle a solventar las tarifas correspondientes.

Teléfono: Centrelink 136 150
www.centrelink.gov.au



Escriba el nombre de su hijo/a en todo

Usted puede:

- usar un marcador permanente para ropa para identificar las prendas, los sombreros y zapatos, o bien coser o planchar y pegar etiquetas personalizadas
- comprobar que las etiquetas no se destiñan con el lavado
- revisar la mochila escolar de su hijo/a con el niño/a todas las noches
- todas las escuelas tienen una zona para artículos extraviados; pregunte en la oficina si algo no ha vuelto a su casa.



El aprendizaje de su hijo/a

El niño no necesita tener capacidades específicas antes de comenzar el Kindergarten: no se espera que sepa leer o escribir. Lo más importante es que tanto usted como el niño/a sientan tranquilidad con respecto al inicio de la escuela.

Actividades que podrá probar con su hijo/a antes del primer día de clase

Estas actividades son sugerencias de cosas para hacer con los niños antes de que comiencen a ir a la escuela, para facilitarles la transición.

Capacidades lingüísticas

- canten juntos
- cuéntense chistes y rimas
- dele al niño/a instrucciones sencillas p.ej. cómo preparar su bolsa
- use libros para entretenimiento, p.ej. miren imágenes
- identifique imágenes en libros, revistas, la televisión o la Internet
- aliente al niño/a a participar en la conversación.

Capacidades de escritura

- dele al niño/a lápices, marcadores, lápices de cera, pinceles y palitos en la arena para dibujar, garabatear o escribir
- escriba números y letras
- aliente a su hijo/a a usar una letra mayúscula al principio de su nombre, p.ej. Jack.

Capacidades matemáticas

- aliente a su hijo/a a reconocer números usando palabras tales como muchos, mucho, más, menos
- ayude al niño/a a buscar objetos diferentes en un grupo de cosas, como por ejemplo formas diferentes
- converse sobre los opuestos: arriba y abajo, debajo y por encima, delante y detrás, día y noche.

Capacidades personales/sociales

- organice ratos de juego entre su hijo/a y otros niños de modo que vayan aprendiendo a compartir y a hacer las cosas por turno
- aliente a su hijo/a a poner orden después del juego
- ayude al niño/a a decir su nombre completo y su dirección
- explique a su hijo/a las reglas y los motivos por los cuales éstas existen.

Capacidades físicas

- ofrezca al niño/a la oportunidad de practicar el uso de las tijeras
- proporcione oportunidades de jugar con cubos y otros rompecabezas
- juegue juegos de saltar en una pierna y saltar con la soga.

Siga jugando

El juego es una de las necesidades más importantes de los niños y esto no debe cambiar una vez que los niños empiecen a ir al Kindergarten. El juego mejora todos los aspectos del desarrollo sano del niño.

Los niños juegan porque es divertido, pero al jugar en realidad están aprendiendo. Cuando los niños juegan, usan su cuerpo y su imaginación y aprenden a comunicarse y a colaborar. Aprenden cómo funcionan las cosas y cómo manejar sus emociones. Permita que, después de cada día de clase, su hijo/a tenga tiempo no estructurado, para relajarse y jugar.



La vida en la escuela

Cada escuela tiene sus propios horarios, pero en general hay clases de lunes a viernes, de 9 a 15 horas aproximadamente. Los alumnos tienen una pausa para un recreo y luego el almuerzo para comer y jugar.

Puede que la escuela comience y termine con una asamblea en la que se reúnen todos los alumnos para escuchar los anuncios del director/a, los maestros o los líderes estudiantiles.

Es obligatorio ir a la escuela

La legislación dispone que todos los niños en edad de escolaridad obligatoria deban ir a la escuela. Cuando los niños faltan a la escuela se pierden información vital, se interrumpe su rutina de aprendizaje y pierden la confianza. También pierden oportunidades de entablar amistades. Todos estos factores pueden afectar su actitud hacia la escuela y su desempeño.

Si su hijo llega tarde o está de viaje

Si su hijo llega tarde, usted tendrá que firmar el libro de la escuela en la oficina; deberá seguir el mismo procedimiento si se lleva al niño de la escuela temprano por algún motivo.

Si su hijo ha faltado a la escuela, usted tendrá que dar una explicación acerca del motivo de la ausencia. Ello se hace generalmente por medio de una nota escrita en la que explica por qué motivo el niño/a no concurrió a la escuela; su hijo/a podrá entregar la nota a su maestro/a cuando vuelva a la escuela. Esto también se puede hacer por teléfono.

Para recoger a los niños al final del día

Todos los días cuando termine la escuela la clase de su hijo/a se reunirá en el mismo sitio. El maestro/a de su hijo/a esperará con los niños. Asegúrese de que su hijo/a y su maestro/a sepan quién los pasará a buscar cada tarde. Los niños pueden angustiarse si usted o la persona que los vaya a recoger, llegan tarde. Pregunte al maestro/a cuál es la mejor hora para llegar por la tarde.

Mantenga las rutinas

Los niños de Kindergarten pueden estar muy cansados por la noche porque están haciendo tantas cosas nuevas e interesantes. Por eso es aconsejable mantener la regularidad de las rutinas como la hora del baño, la de las comidas y la hora de la lectura. Es importante que el niño descance bien todas las noches.



Las notas para la escuela

Si su hijo/a ha faltado a la escuela, usted podrá incluir la información siguiente en su nota:

- incluya el nombre y la clase de su hijo/a
- incluya la/s fecha/s y el número de días que su hijo/a haya faltado
- explique el motivo de la ausencia
- incluya toda otra información según sea necesario.

Si su hijo va a faltar a la escuela por más de tres días avise a la oficina de la escuela. Igual tendrá que escribir una nota cuando el niño/a regrese a la escuela.

Encontrará formularios de notas e información traducida a 34 idiomas en

School Attendance

https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_s.htm

El traslado seguro a la escuela

Recuerde tomar a su hijo/a de la mano para cruzar en el cruce de la escuela. Las calles alrededor de las escuelas son muy concurridas por la mañana y por la tarde. No detenga ni estacione su auto sobre un cruce peatonal ni cerca del mismo, y respete todas las señales de seguridad y de prohibido detenerse.

www.rta.nsw.gov.au

Los niños dotados y talentosos

Los niños dotados y talentosos tienen un potencial superior al promedio en una o más áreas de capacidad intelectual, creativa, social o física. En todas las escuelas de NSW existen oportunidades para los niños dotados y talentosos. Póngase en contacto con su escuela para conversar con la dirección sobre los programas que se ofrecen.

www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policias/gats

Los estudiantes con necesidades especiales

Si su hijo tiene una discapacidad o alguna necesidad especial, informe al director/a cuanto antes. El Department of Education and Training proporciona una serie de servicios especializados de apoyo a los estudiantes con discapacidad.

www.schools.nsw.edu.au/studentssupport/programs/disability.php

Los estudiantes que tengan dificultades de aprendizaje, como los niños con dificultades profundas de aprendizaje, discapacidades intelectuales leves y trastornos de lenguaje, reciben apoyo por medio del Programa de Asistencia al Aprendizaje de su escuela.

www.schools.nsw.edu.au/studentssupport/programs/lrngdifficulty.php



Informes

Todos los años usted recibirá por lo menos dos informes o boletines escritos sobre el progreso de su hijo/a, generalmente al final del segundo y del cuarto trimestre. Las entrevistas entre los padres y los docentes ofrecen la oportunidad para discutir el progreso de su hijo/a con el maestro/a en un ambiente formal, pero si usted tuviera alguna inquietud durante el año, pida una cita con el maestro/a para conversarla.

No vacile en pasar por la escuela, llamar por teléfono o enviar un correo electrónico para hablar de su inquietud. Es posible contar con los servicios de un intérprete si se solicita.



Click
A TECHNOLOGY GUIDE FOR PARENTS

La tecnología en la escuela

Manténgase actualizado periódicamente sobre las tecnologías que sus hijos usan en casa, en la escuela y en todas partes.

Para obtener mayor información, consulte:

www.schools.nsw.edu.au/click

Lista de verificación para empezar las clases

**MARQUE CADA TAREA CON UNA TILDE UNA VEZ QUE ESTÉ HECHA.
(NO TODAS LAS TAREAS CORRESPONDERÁN A SU CASO PARTICULAR).**

El año antes de que su hijo/a comience a ir a la escuela

- Vaya a la sesión de orientación o transición de la escuela.
- Cuando llegue la fecha de las vacunaciones, pida que también controlen el oído y la vista de su hijo/a.
- Si su hijo tiene una alergia, un problema médico o alguna necesidad especial, informe a la escuela cuanto antes y pida una cita para hablar con el director/a.
- Llene un formulario de solicitud de pase para transporte, si le corresponde (vea la página 5).
- Organice quién va a cuidar de su hijo/a antes y después de la escuela. Llene las solicitudes para un servicio OOSH si fuera necesario (vea la página 5).

Algunas cosas que va a tener que comprar para la escuela

- Uniforme escolar (verano, invierno, deportes).
- Sombrero para el sol (generalmente como parte del uniforme de la escuela).
- Zapatos para la escuela y zapatillas para deportes (pruebe con Velcro si el niño/a no sabe atar los cordones).
- Mochila (tal vez esté disponible en la escuela).
- Caja para el almuerzo (pídale a su hijo/a que elija una que pueda abrir).
- Botella para bebidas.
- Impermeable.
- Camisa para pintar (bastará con una camiseta vieja).
- Bolsa para la biblioteca.

El año en que su hijo/a empiece a ir a la escuela

- Enero – Tal vez pueda pasar un rato todos los días practicando con su hijo/a las cosas que hará cuando comience la escuela, p.ej. haciendo dibujos.
- ¡Escriba el nombre de su hijo/a en todo!
- Asegúrese de tener el número de teléfono de la escuela.
- Enséñele al niño a usar un mingitorio si no sabe hacerlo.

La noche antes del primer día de clase

- Prepare la ropa, los zapatos y calcetines de su hijo/a.
- Quizás sea buena idea preparar el almuerzo del niño/a esta noche y colocarlo en el refrigerador.
- Ayude a su hijo/a a preparar la bolsa para la escuela.
- Incluya un cambio de calzoncillos/bombacha, calcetines y ropa en una bolsa de plástico. Dígale al niño/a que ha puesto esas cosas en su mochila en caso de que tenga un pequeño accidente de baño en la escuela.

El primer día de clase

- Sea positivo/a y comparta la felicidad de su hijo/a por ser éste su primer día de clase.
- Deje que el niño/a se vista solo/a en la medida de lo posible.
- Ate el cabello largo o haga una trenza.
- Aplique filtro solar a su hijo/a todas las mañanas. El niño/a tendrá que usar su sombrero de la escuela cuando esté fuera del aula.
- ¡Saque fotos!

Fechas de los trimestres

El año escolar consiste en cuatro trimestres que ocupan dos semestres. Los alumnos de Kindergarten generalmente comienzan las clases después que los otros escolares; además, en Kindergarten los alumnos suelen empezar en momentos diferentes para que el maestro/a pueda pasar tiempo con cada niño. Su escuela le informará.

Usted también puede buscar las fechas exactas de cada trimestre en la página web siguiente:

<http://www.schools.nsw.edu.au/calendar/>

- * Algunas escuelas del oeste de NSW comienzan las clases más tarde. Pregunte en su escuela.
- ** Pregunte en su escuela si hay alguna variación.

Las primeras semanas de escuela

- La escuela le informará cuando tenga que preparar artículos para actividades tales como deportes, arte o biblioteca.
- Los niños suelen estar muy cansados durante las primeras semanas de clase. Su hijo/a necesita dormir mucho.
- Dele al niño/a un desayuno sano para que mantenga la energía todo el día.
- Asegúrese de que su hijo/a sepa quién lo va a pasar a buscar cada día.
- Examine la bolsa de su hijo/a todas las noches: busque notas de la escuela y restos del almuerzo.
- Trate de establecer una rutina matutina regular.
- Inicie una rutina de lectura en el hogar.
- Pregunte al maestro/a si usted puede ayudar en el aula, si es que tiene tiempo de hacerlo.
- Converse con su hijo/a sobre su día en la escuela.
- Es muy importante que su hijo/a todavía tenga tiempo para relajarse, jugar afuera y hacer cosas que le gustan una vez que comience la escuela.



Los padres de los escolares

La revista en línea (ezine) para ayudar a las mamás y los papás a obtener información sobre la vida escolar.

Para obtener mayor información, consulte:

www.schools.nsw.edu.au/ezine



La carpeta de la escuela

Le ayudará a organizar su vida en la escuela y en el hogar. Un sitio práctico para poner toda la información escolar.

Para obtener mayor información, consulte:

www.schools.nsw.edu.au/schooldays



El aula de Kindergarten

Las aulas de Kindergarten son sitios alegres e interesantes. Los niños pueden armar rompecabezas con sus amigos, jugar en una casita, escuchar a su maestro/a leyendo un libro o sentarse a una mesa para escribir y dibujar. Aprenderán los números, las formas, los patrones y sobre las ciencias, cantarán, visitarán la biblioteca, usarán computadoras y participarán en muchas otras actividades.

¿Qué aprenderá su hijo/a en la escuela?

La mayor parte del tiempo de Kindergarten se pasa desarrollando las capacidades de lectura, escritura y matemáticas del niño. Durante toda la escuela primaria los alumnos estudian seis materias, conocidas como Áreas Fundamentales de Aprendizaje.

Éstas son:

- Inglés (English)
- Matemáticas (Mathematics)
- Ciencias y Tecnología (Science and Technology)
- Artes creativas (Creative Arts)
- La sociedad humana y su entorno (Human Society and its Environment)
- Desarrollo personal, Salud y Educación física (Personal Development, Health and Physical Education)

Encontrará mayor información sobre lo que estudiará su hijo/a en la página Web del Board of Studies (Consejo de Educación).

www.boardofstudies.nsw.edu.au/parents

Tecnología de las comunicaciones

El NSW Department of Education and Training proporcionará a su hijo/a una cuenta de Internet y de correo electrónico para mejorar sus oportunidades de aprendizaje en un ambiente seguro. Todas las aulas cuentan con instalaciones de tecnología de las comunicaciones.

Best Start Kindergarten Assessment

Los niños ingresan a Kindergarten con diferentes niveles de capacidad y experiencias. La Best Start Kindergarten Assessment es una herramienta que permite a los maestros obtener información sobre las capacidades de cada niño y adaptar su trabajo docente a las necesidades individuales. Los maestros se sentarán con su hijo/a al principio del año escolar para evaluar las capacidades tempranas de lectura, escritura y matemáticas del niño/a a fin de formular un programa docente apropiado para su hijo/a. Busque información en español en

Best Start Kindergarten Assessment
https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_b.htm

“¿Qué hiciste hoy en la escuela?”

Si su hijo/a responde “Nada.”, pruebe hacer una pregunta diferente: “¿Qué palabras aprendiste hoy?”, “¿Con quién jugaste hoy a la hora del almuerzo?”, “¿Qué es lo que más te gustó hoy en la escuela?”





El cuidado de los estudiantes

Es importante que usted y su hijo/a sepan que siempre hay alguien en la escuela que podrá ayudarlos. Las escuelas también han formulado excelentes programas que prestan apoyo al estudiante y lo mantienen seguro.

Niños seguros y felices

Su escuela le dirá en qué momentos hay supervisión en el terreno de la escuela, cuáles son los procedimientos para pasar a buscar a los alumnos y otros métodos utilizados para cuidar de los niños en todo momento.

Los maestros

Los maestros de las escuelas públicas de NSW cuentan con formación terciaria y profesional. Son conscientes de las necesidades de los niños pequeños y están a su disposición para ayudarlos y guiarlos. El maestro/a de su hijo/a le informará a usted cuál es la mejor manera de mantenerse en contacto y de informarse sobre el progreso del niño/a. Mantenga al maestro/a informado de todo cambio en la vida de su hijo/a que pueda repercutir en su trabajo o interés en la escuela.

Los consejeros escolares

Los consejeros escolares son docentes con mucha experiencia que también son psicólogos profesionales con estudios de posgrado en consejería escolar. Pueden ayudar a los estudiantes que están teniendo dificultades en la escuela o en el hogar. También pueden ayudar a la familia a obtener acceso a servicios ajenos a la escuela, si fuera necesario. Generalmente es preciso concertar una cita con el consejero/a escolar; para ello llame por teléfono a la escuela.

Un entorno libre de matonismo

Todas las escuelas públicas procuran prevenir el matonismo mediante programas tales como "apoyo de los semejantes" que alientan las conductas apropiadas, fortalecen la auto-estima y promueven el respeto por el prójimo. Las escuelas también tienen planes para afrontar el matonismo o el hostigamiento, y el personal de la escuela cuenta con capacitación para confrontar estas situaciones. Es posible obtener una copia del plan de su escuela para la lucha contra el matonismo; pídale en la oficina de la escuela.

Los cuidados adicionales

Las escuelas públicas proporcionan otros tipos de personal de apoyo cuando es necesario.

Dichas personas son:

- maestros de apoyo para los estudiantes con dificultades de aprendizaje
- maestros de Inglés como segundo idioma (English as a second language - ESL)
- funcionarios de información y enlace comunitarios
- funcionarios de educación de la población aborígen.



Si usted notara un cambio importante en la conducta de su hijo/a o tuviera alguna preocupación sobre el niño/a y sus estudios, podrá hablar con el maestro/a correspondiente, el consejero/a escolar o el director/a. Siempre es preferible mencionar las inquietudes cuanto antes.



Un enfoque de equipo: su hijo/a, usted y la escuela

A los niños les encanta ver a sus padres y cuidadores en la escuela, así sea ayudando en el aula o en la cantina, o bien participando de alguna otra manera. Los estudios han demostrado que el estudiante se desempeña mejor en la escuela cuando sus padres o cuidadores se interesan por el trabajo que el niño/a hace en la escuela. La contribución de usted es valorada.

Participe en la escuela de su hijo/a

Formas de participar:

- ayude en el aula
- escuche a los niños leer
- ayude a los niños con las computadoras
- ayude con las excursiones escolares
- atiende en la cantina
- entrene un equipo de deportes.

Hágase miembro de un comité

- La Asociación de padres y ciudadanos (The Parents and Citizens' Association - P&C) de cada escuela participa en las decisiones relativas a la escuela y a cómo ésta utiliza los fondos disponibles. Si a usted no le es posible participar en las reuniones, puede participar en las cosas que se organicen para la escuela, como por ejemplo reuniones sociales y colectas de fondos.
- Los Consejos escolares (School Councils) reúnen a padres, docentes, el/la director/a y a los representantes de la comunidad de la zona. Tienen un papel importante en asegurarse de que toda la comunidad escolar participe en las decisiones importantes que se tomen con respecto a la escuela.
- Los Grupos consultivos sobre la educación de la población aborigen (Aboriginal Education and Consultative Groups - AECG) velan por que la comunidad pueda hacer una contribución a la educación aborigen y a cuestiones relacionadas a nivel local.
- La Asociación de padres de niños de zonas aisladas (Isolated Children's Parents' Association) procura mejorar las oportunidades educativas para los niños que viven en zonas remotas y rurales.



Cómo organizarse

Usted notará que cuando su hijo/a comience la escuela habrá muchas notas que lleguen de la escuela a su casa, además del boletín periódico. Es muy buena idea organizar una carpeta que pueda ser el punto central para guardar y organizar toda la información relacionada con la escuela, p.ej. notas, boletines, los informes sobre su hijo/a y el trabajo escolar.

Si usted puede conseguir una carpeta, podrá organizarla con las herramientas y los recursos disponibles en:

www.schools.nsw.edu.au/news/schooldays

Imprima la tapa y las hojas para dividir las secciones y tendrá una carpeta fantástica. Encontrará calendarios que le ayudarán a organizar su participación y citas escolares, un sitio para guardar los datos de contacto de la escuela, así como hojas informativas y recursos para ayudar a su hijo/a con las tareas de la escuela.



Días de escuela sanos

Su hijo/a necesita comida sana que le dé energía y concentración en la escuela. La comida que su hijo/a coma en el desayuno tendrá que mantenerlo con energía toda la mañana hasta el recreo, y luego el niño/a necesitará alimentos sanos para el recreo y el almuerzo que lo mantengan hasta el final del día en la escuela.

Las comidas en la escuela

Para el niño, comer en la escuela será una experiencia diferente a las comidas en casa o en el jardín de infantes (preschool). No hay sitios para mantener la comida caliente o fría. Los niños suelen sentarse en el césped o en bancos y equilibrar su comida sobre la falda. También tendrán que poder abrir todos los envases que contengan su comida, y no van a querer pasar demasiado tiempo comiendo porque se perderían tiempo de juego.

Sugerencias para ayudar a su hijo/a

- Incluya comida que sea fácil de abrir y de comer y que no ensucie mucho.
- Escriba el nombre del niño/a en su caja de comida, en la botella de agua y en todos los otros envases.
- Incluya una botella de bebida congelada para mantener el resto de los alimentos fríos. Envuélvala en un repasador por si pierde líquido.
- Use cajas aislantes o bolsas especiales para mantener la comida fría.
- Evite las películas plásticas pues a los niños les resulta difícil desenvolverlas.
- Envuelva la fruta en pañuelos de papel o papel para evitar que se machuque.
- Recuérdele a su hijo/a que debe lavarse las manos antes de comer y que vaya al baño durante el recreo y el almuerzo.
- Si usted prepara los almuerzos la noche anterior, guárdelos en el refrigerador hasta la hora de la escuela.
- Incluya una botella de agua para su hijo/a todos los días y recuérdale que también puede tomar agua de los grifos o bebederos durante el día.

Ideas para el recreo y el almuerzo

- Corte la fruta en pedazos (rocíe las manzanas, peras o bananas con un poco de jugo de limón para evitar que se pongan marrones) y colóquela en un pequeño envase.
- Corte las verduras como las zanahorias, el apio y el pepino y póngalas en una bolsita de plástico con cierre a presión. En un envase separado ponga salsas o yogur para las zanahorias.
- Haga "muffins" con harina integral y congélelos. Ponga un "muffin" cada día para el recreo o guárdelo en su casa para la merienda de la tarde.
- Los segmentos de naranja y las rebanadas de piña (ananá) congelados son muy refrescantes en verano.
- Pruebe panes diferentes, tales como bollos, pan pita (libanés), pan integral o tortillas (mexicanas).
- Si usa tomate, rebánelo fino y coloque las rebanadas entre los otros ingredientes para evitar que el sándwich se humedezca.
- Cocine un poco más de cena y guarde una porción para el almuerzo del niño/a del día siguiente. Podría usar tartas saladas (quiche), porciones de pizza casera, tortitas de verduras, verduras rotizadas, ensaladas con fideos o chorizos.

Cuando el almuerzo regresa a casa

No se preocupe demasiado si su hijo/a no come el almuerzo al principio. A veces los niños están demasiado entusiasmados u ocupados divirtiéndose con sus amigos a la hora de comer y no comen toda la comida.

Si su hijo/a tiene mucho apetito después de la escuela, quizás podría usted recordarle que coma su almuerzo. Las costumbres del niño con respecto a las comidas finalmente se irán convirtiendo en rutina.

Los piojos

Es común que los escolares tengan piojos en algún momento y ello no tiene nada que ver con el hecho de ser limpios o sucios. Los piojos pueden propagarse cuando los niños están en contacto, pero los piojos no le causarán daño a la salud de su hijo/a.

Para evitar que su hijo/a tenga piojos:

- Examine el cabello del niño/a con regularidad
- Mantenga el cabello largo atado.

Si su hijo/a tiene piojos:

- desenmarañe el cabello con un peine grande, y luego peine el cabello con una crema de enjuague (conditioner) espesa blanca usando un peine de dientes finos para quitar los piojos y las liendres (nits); haga esto todos los días hasta que no queden más liendres
- siga enviando su hijo/a a la escuela
- informe a la escuela para que se pueda avisar a los demás padres que deben examinar el cabello de sus hijos; no será necesario identificar a su hijo
- las escuelas suelen celebrar una jornada de "ataque a los piojos" para poner fin rápidamente al problema en la escuela.

Para obtener mayor información:

www.health.nsw.gov.au/publichealth/environment/headlice/

Busque información en español en

Head lice parent information sheet
https://www.det.nsw.edu.au/language-support/documents/index_h.htm



¿Qué sucede si su hijo/a se enferma?

En la escuela

Si su hijo/a se enferma o se lastima en la escuela, ésta se comunicará con usted y pedirá la atención médica necesaria. Si su hijo/a está levemente enfermo irá a la enfermería, que generalmente se encuentra cerca de la oficina de la escuela, donde podrá recostarse y ser controlado. Si el niño/a se encontrara demasiado mal como para volver al aula, se le llamará a usted para que venga a buscarlo a la escuela. Es por este motivo que siempre debe mantener actualizados sus datos de contacto en la escuela.

En casa

No mande su hijo/a a la escuela y consulte al médico si su hijo/a tiene:

- 38°C de fiebre o más
- vómitos o diarrea
- síntomas intensos de resfrío o gripe
- erupciones cutáneas de origen desconocido.

Algunas infecciones comunes

Mantenga a su hijo en el hogar y consulte al médico rápidamente si su hijo/a tiene uno de los siguientes:

- **Varicela:** Unos grados de fiebre, nariz que moquea y un salpullido que comienza como bultitos rosados que luego forman ampollas y una costra.
- **Conjuntivitis:** Picazón en los ojos que se encuentran enrojecidos y a veces llorosos. Los párpados suelen pegarse durante el sueño.
- **Impétigo:** Pequeños puntos rojos que forman ampollas, se llenan de pus y luego forman una costra; generalmente se presenta en la cara, las manos o el cuero cabelludo.
- **Tiña corporal:** Una pequeña sección de piel áspera rodeada de un anillo rosado.

Para obtener mayor información sobre las enfermedades infecciosas llame a NSW Health al (02) 9391 9000 ó consulte

www.health.nsw.gov.au

La seguridad en el sol

Las escuelas tratan de proteger a los escolares contra los efectos perjudiciales de los rayos del sol; para ello proporcionan refugios cuando es posible e incluyen los sombreros como parte del uniforme escolar. Su hijo/a deberá ponerse el sombrero cuando se encuentre en el patio de la escuela o tendrá que jugar a la sombra. Los niños también pueden usar gafas/anteojos de sol en la escuela para protegerse los ojos del daño que causa la radiación solar.

En su casa, aplique filtro solar cada mañana antes de que su hijo/a salga para la escuela, como parte de la rutina cotidiana.

Los problemas médicos

Si su hijo/a tiene algún problema de salud, una alergia, corre riesgo de anafilaxia o requiere medicamentos de venta bajo receta, usted deberá informar a la escuela. En general, dicha información se proporciona como parte del proceso de inscripción; no obstante, es importante que también informe a la escuela de todo cambio en la salud del niño/a.

Las alergias

La anafilaxia es una reacción intensa y repentina a los alimentos tales como las nueces y los mariscos, o a las picaduras de insecto. Si a su hijo/a se le ha diagnosticado una alergia grave a un alimento específico, es importante que usted informe a la dirección de la escuela cuanto antes de modo que se puedan formular estrategias para reducir al máximo la exposición del niño al alérgeno conocido. Es posible que se le pida a usted, por ejemplo, que ayude a la administración de la cantina escolar para revisar el menú de la cantina.

www.allergyfacts.org.au



Información útil

NSW Department of Education and Training

Teléfono: (02) 9561 8000
www.det.nsw.edu.au

Información sobre las escuelas públicas de NSW

www.schools.nsw.edu.au

La tecnología en la escuela. Vea *Click*

www.schools.nsw.edu.au/click

Centro de intercambio sobre la docencia y el aprendizaje Teaching and learning exchange (TaLe)

Información sobre el aprendizaje y recursos útiles para el trabajo escolar: Vea *Parents and Community* en www.tale.edu.au

Servicio Telefónico de Intérpretes:

Teléfono: 131 450

Board of Studies

www.boardofstudies.nsw.edu.au/parents

Transporte escolar

Teléfono: 1800 227 774 ó (02) 9891 8900
www.transport.nsw.gov.au

Consejos para padres sobre la crianza de los hijos

www.raisingchildren.net.au

Ideas para el almuerzo en la escuela y las comidas sanas

www.healthykids.nsw.gov.au

Cantinas escolares sanas

www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/studentwellbeing/schoolcanteen/index.php

Normativa sobre el bienestar del estudiante

www.det.nsw.edu.au/policies/student_serv/student_welfare/stude_welf/PD20020052.shtml

Lucha contra el matonismo

www.det.nsw.edu.au/antibullying
www.bullyingnoway.com.au

Busque información traducida en *Anti-bullying*

https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_a.htm

Necesidades especiales

www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/programs/lrngdifficulty.php
www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/programs/disability.php

Best Start Kindergarten Assessment

Busque información traducida en

Best Start Kindergarten Assessment
https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_b.htm

Educación para los niños dotados y talentosos

www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policies/gats/assets/pdf/polsuppparent.pdf

Alergias

www.allergyfacts.org.au
www.allergyfacts.org.au/PDF/AnaphylaxisGuidelinesFinal.pdf
Busque información traducida en *Anaphylaxis*
https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_a.htm

Deportes y recreación en NSW

www.dsr.nsw.gov.au

Federación de Asociaciones de Padres y Ciudadanos

www.pandc.org.au

Grupo consultivo de educación de la población aborígen

<http://www.aecg.nsw.edu.au/>

Reembolso de impuestos por gastos de estudios

www.ato.gov.au/individuals/content.asp?doc=/content/00174278.htm

Beneficio para Servicios de Guardería Infantil

http://www.centrelink.gov.au/internet/internet.nsf/payments/childcare_benefit.htm

Ayuda y apoyo

Servicio telefónico de consejería para el menor (Kids Helpline)

Un servicio telefónico gratuito y confidencial para los jóvenes de 5 a 25 años:

Teléfono: 1800 551 800
www.kidshelpline.com.au



Servicio Telefónico de Intérpretes

Si desea más información póngase en contacto con su escuela. Si necesita la ayuda de un intérprete llame al Servicio Telefónico de Intérpretes al **131 450** y pida un intérprete en español. La operadora llamará a la escuela y el/la intérprete permanecerá en la línea para ayudarle en su conversación. El servicio no se le cobrará.

Información escolar traducida

Encontrará información escolar traducida a muchos idiomas en:

www.det.nsw.edu.au/languagesupport/index.htm

© December 2009
NSW Department of Education and Training

GPO Box 33
Sydney NSW 2001
Australia
T (02) 9561 8000
www.det.nsw.edu.au

ISBN 978-1-921084-24-9



The National Education Access Licence for Schools (NEALS)