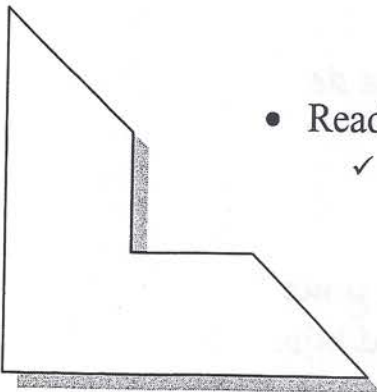
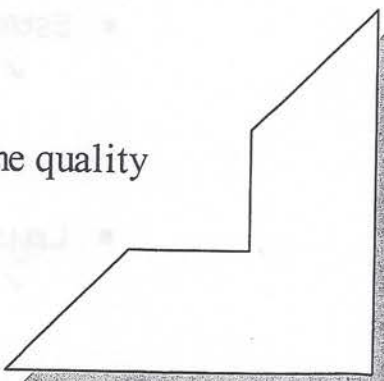




I pledge



to help my child prepare for kindergarten by:

- Making sure they have a healthy, nutritious breakfast before school every day
 - ✓ This will give my child energy to stay focused and learn
 - Teaching my child to practice good hygiene (brushing teeth, bathing, wearing clean clothes)
 - ✓ This will help my child feel better about themselves
 - Teaching my child good habits (washing hands, covering nose and mouth to sneeze, closed mouth when chewing)
 - ✓ This will help keep my child healthy and prevent spreading of germs
 - Creating a routine bedtime
 - ✓ By making sure my child gets at least 10-12 hours of sleep each night
 - Reading with my child every day
 - ✓ Helps my child recognize words and allows me quality time with my child
- 
- 

YO PROMETO

Ayudar a mi hijo a prepararse para el Kindergarten:

- Asegurando que tome un desayuno saludable y nutritivo todos los días antes de la escuela.
 - ✓ Esto dará a mi niño la energía para concentrarse y aprender.
- Enseñando a mi hijo a practicar buena higiene (cepillarse los dientes, bañarse vestír ropa limpia).
 - ✓ Esto ayudará a mi hijo a sentirse mejor sobre sí mismo.
- Enseñando a mi hijo buenos hábitos (lavarse las manos, cubrirse la nariz y boca cuando estornude, cerrar la boca cuando mastique los alimentos).
 - ✓ Esto mantendrá a mi hijo sano y evitará la propagación de gérmenes.
- Estableciendo una rutina para ir a dormir.
 - ✓ Asegurando que mi hijo duerma por lo menos de 10-12 horas cada noche.
- Leyendo con mi niño todos los días.
 - ✓ Ayudará a mi niño a reconocer las palabras y me permitirá compartir tiempo de calidad con mi hijo.