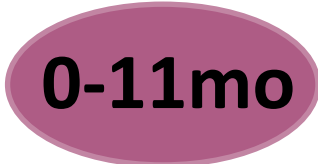


Learning at Home Weekly Calendar

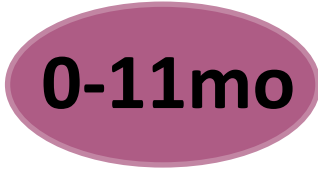


January 18-22, 2021

	Activities	Outside Time (30 minutes each time)
<p>Monday, Wednesday, Friday</p>	<p>Actively Listening to Children: Active listening helps you get to know children while letting them know that you care about them. Swaddle or hold your child close to your chest and heartbeat. Limit the stimulation in the environment by lowering music or lights or removing toys and distractions. Speak or sing softly, describing your child’s actions and emotions. Once your child has begun to calm down, continue to sit close to him or her, offering a light touch to remind them that you are available. It may be necessary to repeat the process if your child shows additional signs of stress. “Michelle, that light is too bright. You are trying to turn away from it. I’m going to turn it down. That’s better. Now I’m going to pick you up so we can rock in the rocking chair. I’ll sing you a song. My baby lies over the ocean, my baby lies over the sea....” “I see that you are breathing more calmly. I’m going to put you back on the blanket, and I will be right here next to you.”</p> <p style="text-align: right;">Social Emotional: Manages feelings</p>	<p>AM: Hold your child in your lap. Wet your hands and touch his or her hands and feet as you describe what you’re doing. Offer her a small amount of water to touch with his or her hands or feet.</p> <p>PM: Sit with the child securely in your lap. Offer the ball to your child by touching the ball to his or her hands and helping him or her grasp it as you describe his or her movement.</p> <p style="text-align: right;">Physical) AM-Uses fingers and hands PM– large motor manipulative skills</p>
<p>Tuesday, Thursday</p>	<p>Picnic: An indoor or outdoor picnic is a fun way for young children to engage with peers in pretend play. Hold your child so that he or she can see other children nearby. Talk about what you see other children doing. “I see Michael putting a napkin into the basket. He can use that to clean his hands. Do you see Gabriella putting a cup in the basket?”</p> <p style="text-align: right;">Social Emotional: Interacts with peers</p>	<p>AM: Lay your infant on his or her back, and encourage him or her to roll onto their side as he or she notices an object nearby.</p> <p>PM: Give your child a toy to hold. Watch how your child grasps it, drops it, shakes it, holds it with two hands, or passes it between their hands. Describe your child’s actions with words.</p> <p style="text-align: right;">Physical) AM-balancing skills. PM– Uses fingers and hands</p>
<p>Read Aloud</p>	<p style="text-align: center;">**Read to your child twice a day every day for 30 minutes each ** https://www.storylineonline.net/ (free)</p>	
<p>Weekly Health and Safety</p>	<p>COVID– Helping to De-Stress: A student brought home a glitter jar and told her mom “Tell them that when their brain has a glitter storm, they can shake this up and take deep breaths as the glitter falls.” We could all use some help settling our glitter right now. If you are feeling stress about the COVID-19 pandemic, your brain isn’t misfiring. Stress is a normal, healthy biological response to perceived threats and challenges. It’s a response that gets us ready to act– to protect ourselves and our loved ones. But too much stress can hijack our ability to reason through a situation. As much as possible, we want to be responsive instead a reactive. My kids are watching me as this global situation unfolds. Just this morning, they watched to see how I reacted to the news that the local public schools had suddenly closed. Research shows that just being in the presence of a compassionate, safe adult can help kids calm down. As families, we can be “that person” for each other. Thankfully, we have good tools for calming this stress response when it’s not helping us– tools that can be used in this or any other situation. The strategies we use to help children navigate their big feelings are the exact same tools I need to be using right now to navigate mine! Breathing is one tool to help manage stress. When we are anxious or upset, our heart rate increases and our breath becomes more shallow. When we take deep breaths, we send a message back to the brain. It’s okay to calm down. You can also make a glitter jar to help with breathing. Use an empty, clean jar and fill it with water and glitter. For Children under three please make sure to fully secure the lid with glue or tape so that it can’t be opened. Another way to make a calming jar is with oil and food coloring. Again please make sure to secure the lid for children under three. How to use these bottles when you are upset. When you are upset shake the bottle up. Hold the bottle still or set it down and take deep breaths until the contents inside the bottle settle once again. Some other things to ask yourself when you are upset is.... Am I hungry? Am I overstimulated? Do I need sleep? Do I need exercise? If you answer yes to any of these questions this could be effect your emotional regulation. Be the model for your children on how to navigate life’s uncertainties with calm, courage and compassion.</p>	

Calendario seminal de aprendizaje

18-22 de enero del 2021



	Actividades	Tiempo afuera (30 minutos cada vez)
<p>Lunes, Miércoles, Viernes</p>	<p>Escuchar activamente a los niños: Escuchando activamente le ayuda a conocer los niños mientras usted les hace saber que se preocupa por ellos. Envuelva a su hijo/a o sosténgalo/a cerca de su pecho y latido del corazón. Limite la estimulación en el ambiente bajando la música o luces o quitando juguetes y distracciones. Hable o cante suavemente, describiendo las acciones y emociones de su hijo/a. Una vez que su hijo/a haya comenzado a calmarse, continúe sentado cerca de él o ella, ofreciéndole un toque ligero para recordarle que está disponible. Puede ser necesario repetir el proceso si su hijo/a muestra señales de estrés. "Michelle, esa luz esta demasiado fuerte. Estás tratando de evitarla. Voy a bajar la luz un poco. Esta mejor. Ahora te voy a levantar para mecernos en la mecedora. Te voy a cantar una canción. Mi bebé esta sobre el océano, mi bebé está sobre el océano ... " "Veo que estás respirando con más calma. Te voy a poner de nuevo en la manta, y aquí estaré a tu lado".</p> <p>Socioemocional: maneja los sentimientos</p>	<p>AM: Sostenga al niño/a en su piernas para que se sienta seguro. Moje se las manos y toque las manos o pies de su niño/a medida que describe lo que esta haciendo. Ofrézcale una cantidad pequeña de agua para que la toque con las manos o los pies. Esté atento a las señales de que el niño/a esta interesado en tocar el agua.</p> <p>PM: Siéntese con el niño/a de forma segura en su regazo. Ofrézcale la pelota a su hijo/a tocando la pelota en sus manos y ayudándolo a agarrarla mientras usted describe su movimiento.</p> <p>Física) AM-Habilidades de viaje PM- Usa dedos y manos</p>
<p>Martes, Jueves</p>	<p>Picnic: Un picnic en el interior o al aire libre es una forma divertida para que los niños pequeños puedan interactuar con sus compañeros en juegos de simulación. Sostenga a su hijo/a para que él y ella puedan ver a otros niños cercanos. Hable sobre lo que ve que hacen otros niños. "Veo a Michael poniendo una servilleta en la canasta. El puede usar esa servilleta para limpiarse las manos. ¿Ves a Gabriela poner una taza en la canasta?"</p> <p>Socioemocional: interactúa con sus compañeros</p>	<p>AM: Acueste a su bebé boca arriba y anímelo/a que se ponga de lado cuando note un objeto cerca.</p> <p>PM: Dele a su hijo/a un juguete para que lo sostenga. Observe cómo su hijo/a lo agarra, lo deja caer, lo sacude, lo sostiene con las dos manos o se lo pasa entre las manos. Describe las acciones de tu hijo/a con palabras.</p> <p>Física) AM-Habilidades de viaje PM- Usa dedos y manos</p>
<p>Leer en voz alta</p>	<p>**Léale a su hijo dos veces al día todos los días durante 30 minutos cada vez.** https://www.storylineonline.net/ (gratis)</p>	
<p>Semanal Salud y seguridad</p>	<p>COVID- Ayuda a eliminar el estrés: Un estudiante trajo a casa un frasco de brillo y le dijo a su mamá: "Diles que cuando su cerebro tenga una tormenta de brillo pueden agitar este frasco y respirar profundamente mientras cae el brillo". A todos nos vendría bien un poco de ayuda para arreglar nuestro brillo en estos momentos. Si siente estrés por la pandemia de COVID-19, su cerebro no está fallando. El estrés es una respuesta biológica normal y saludable a las amenazas y desafíos percibidos. Es una respuesta que nos prepara para actuar, para protegernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos. Pero demasiado estrés puede invadir nuestra capacidad de razonar en una situación. En la medida de lo posible, queremos ser receptivos en lugar de ser reactivos. Mis hijos me miran mientras se desarrolla esta situación global. Esta mañana, me observaban para ver cómo reaccionaba sobre las noticias de las escuelas públicas locales habían cerrado repentinamente. Las investigaciones muestran que teniendo un adulto en presencia que es compasivo y seguro puede ayudar a los niños a calmarse. Como familia, podemos ser "esa persona" el uno para el otro. Afortunadamente, tenemos buenas herramientas para calmar el estrés y cuando no nos ayuda, tenemos herramientas que se pueden utilizar en esto o en cualquier otra situación. Las estrategias que usamos para ayudar a los niños a navegar por sus grandes sentimientos son exactamente las mismas herramientas que necesito usar ahora mismo para navegar las nuestras. La respiración es una herramienta para ayudar a controlar el estrés. Cuando estamos ansiosos o molestos, nuestro ritmo cardíaco aumenta y nuestra respiración se vuelve menos profunda. Cuando respiramos profundamente, enviamos un mensaje al cerebro. Está bien calmarse. También puede hacer un frasco con brillo para ayudar con la respiración. Use un frasco vacío y limpio y llénelo con agua y brillo. Para niños menores de tres años, asegúrese de asegurar completamente la tapa con pegamento o cinta para que no se pueda abrir. Otra forma de hacer un frasco calmante es con aceite y colorante para alimentos. Nuevamente, asegúrese de asegurar la tapa para niños menores de tres años. ¿Cómo usar estas botellas cuando está molesto? Cuando esté molesto, agite la botella. Mantenga la botella quieta o déjela en el suelo y respire profundamente hasta que el contenido dentro de la botella se asiente una vez más. Algunas otras cosas que debe preguntarse cuando está molesto es.... ¿Tengo hambre? ¿Necesito dormir? ¿Necesito hacer ejercicio? Si responde afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, esto podría afectar su regulación emocional. Sea el modelo para sus hijos sobre cómo navegar las incertidumbres de la vida con calma, animo y compasión.</p>	