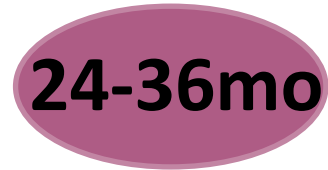


Learning at Home Weekly Calendar



January 18-22, 2021

	Activities	Outside Time (30 minutes each time)
<p>Monday, Wednesday, Friday</p>	<p>Car Car Where are you?: Cut several pictures from a magazine, newspaper or even an empty food box. Choose about five pictures. Turn the pictures over so your child can't see them. Then say, "Car Car where are you?" and let your child guess where the car picture is. Repeat the saying but with the name of another picture you have. Example "(name of picture, name of picture) Where are you?" To give your child a challenge create two sets of the same pictures and turn the game into a memory game.</p> <p style="text-align: right;">Cognitive: Problem Solving</p>	<p>AM: Provide a tub of water and some props for scooping, pouring, stirring and include one or two props that require more refined movements, such as tongs or a baster. Ask questions that prompt the child to experiment with the props. Ask your child to describe what he or she is doing as they play. "Where did the water go when you poured it through the funnel?" "How can you catch the water next time?"</p> <p>PM: Encourage your child to use their hands to move the ball. Invite the child to throw the ball by pushing it with both hands or by flinging it.</p> <p style="text-align: right;">Physical) AM-traveling skills. PM– Uses fingers and hands</p>
<p>Tuesday, Thursday</p>	<p>Train Parade: Make a train parade in your home. Use wooden spoons to tap out the beat as you and your child listen to the music and chug around the house. Want to make it even more fun? Chime in with your own "chug, chug, toot-toot, off we go!" Use songs with different beats to parade around your home in.</p> <p style="text-align: right;">Cognitive: Imitation</p>	<p>AM: Hide a toy and have your child find it. When the child uncovers the toy, invite them to jump over it.</p> <p>PM: Making bubbles: you can mix dish soap in some water to make a bubble solution. Items such as slotted spoons and plastic cookie cutters can be used as bubble making wands. Dip the wand into the solution and encourage your child to wave the wand in the air to create bubbles and ask question to get your child to describe how they feel.</p> <p style="text-align: right;">Physical) AM-traveling 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 will 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 semanal de aprendizaje

24-36mo

18-22 de enero del 2021

	Actividades	Tiempo afuera (30 minutos cada vez)
Lunes, Miércoles, Viernes	<p>Coche, Coche ¿Dónde estás ?: Recorte varias imágenes de una revista, periódico o incluso una caja de comida vacía. Elija alrededor de cinco imágenes. Ponga las imágenes hacia abajo para que su hijo/a no las vea. Luego diga: "Coche, Coche, ¿dónde estás?" y deje que su hijo/a adivine dónde está la imagen del automóvil. Repita el dicho pero con el nombre de otra foto que tenga. Ejemplo "(nombre de la imagen (osito), nombre de la imagen (osito)) ¿Dónde estás?" Para desafiar a su hijo/a, cree dos conjuntos de imágenes iguales y convierta los en un juego de memoria.</p> <p>Cognitivo: resolución de problemas</p>	<p>AM: Proporcione una tina de agua y algunos accesorios para recoger, verter, revolver e incluir uno o dos accesorios que requieran movimientos más refinados, como pinzas o un bastar. Haga preguntas que motiven al niño/a experimentar con los accesorios. Pídale a su hijo/a que describa lo que está haciendo mientras juega. "¿Dónde se fue el agua cuando la vertiste a través del embudo?" "¿Cómo puedes atrapar el agua la próxima vez?"</p> <p>PM: Anime a su hijo/a a usar sus manos para mover la pelota. Invite al niño/a a lanzar la pelota empujándola con ambas manos o tirándola.</p> <p>Física) AM-habilidades de viaje PM- usando dedos y manos</p>
Martes, Jueves	<p>Desfile de trenes: haga un desfile de trenes en su casa. Use cucharas de madera para marcar el ritmo mientras usted y su hijo/a escuchan la música y traquetean por la casa. ¿Quiere hacerlo aún más divertido? Haga su propio "chug, chug, toot-toot, ¡vamos!" Use canciones con diferentes ritmos para desfilas por su casa.</p> <p>Cognitivo: imitación</p>	<p>AM: Esconda un juguete y haga que su hijo/a lo encuentre. Cuando el niño/a descubra el juguete, invítelo a brincar sobre él.</p> <p>PM: Hacer burbujas: puede mezclar jabón de las vasijas en un poco de agua para hacer una solución de burbujas. Artículos como cucharas ranuradas y cortadores de galletas de plástico se pueden usar como varitas para hacer burbujas. Sumerja la varita en la solución y aliente al niño/a a agitar la varita en el aire para crear burbujas y haga preguntas para que su hijo describa cómo se siente.</p> <p>Física) AM- habilidades de viaje PM- usando dedos y manos</p>
Leer en voz alta	<p>** Léale a su hijo dos veces al día todos los días durante 30 minutos cada vez. ** https://www.storylineonline.net/ (gratis)</p>	
Semanal Salud y seguridad	<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, ánimo y compasión.</p>	