

Fs-	Daily Activities (2X per Day)	Language/Literacy Activity	Math/ Science Activity
Monday	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	Encouragement: When your child shows different behaviors encourage him or her to reflect on the process and decision making by asking questions about their actions and behaviors. "Earlier, I noticed your tower fell a few times. Now it looks very sturdy. How did you solve your construction problem?" "Jon and Isaiah, I saw that you both wanted the new doctor kit. How did you decide to take turns with it?"	Sorting and Classifying: Find several objects in your home that can be classified in different ways. Make sure you have several items for each type of classification. Blocks, Clothes, shoes, silverware, Have your child identify one characteristic of the objects and then sort them into two groups, shoes with laces. After sorting, ask your child to explain the rule to you. Use as many as 10 objects in each group. "Can you sort these plastic bugs for me? I need the bugs with wings to go in this cup, and the bugs without wings to go in that cup?" "Let's count how many bugs are in each pile. The bugs with wings are bigger, but there are more without wings."
Tuesday	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	Friendship: Encourage your child to think of situations when a loved one upset or angered him or her. Talk about how we can be angry but still love that person. Explain how your child can use a card to say "I'm sorry" when someone is angry with him or her. "When someone we love is upset, we want to help that person feel better. If we have done something wrong, it's a good idea to say "I'm Sorry ". We can do that with a card." "Even though you were mad at your mommy for not letting you go outside in the rain, you still love her."	Graphing: Have your child group some items to be graphed. Encourage your child to count each group to help you add the correct number of items to the graph. "It's a good idea to make a graph of our balls. That way we know how many we have of each kind. Thank you for sorting them. I see you have groups of basketballs, soccer balls, kick balls, and small rubber balls. I'll start by writing basketballs on the graph. Can you count the basketballs? You counted four. Can you put four marks on our graph so we'll know we have four basketballs?"
Wednesday	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	Cleanup Time: Encourage your child to clean up without adult guidance. Have your child generate ideas on how to best straighten up their room or play area. Ask your child to move around the room to check that all tasks have been completed. "It looks like you have decided to work together in the living room to get everything put away." "Adrian, I see that you finished putting your cars away. Can you check under the bed to make sure there are no cars to be put away." "It looks like every block you have is on the floor. How will we get this area cleaned up?"	Show me five: Gather a collection of items to count (toothpicks, buttons, seeds, or counters) Demonstrate by separating, for example, five objects into a group and arranging them in a line. Count the objects in the group. Invite your child to create a group of up to 10 objects. Assist him or her in counting accurately by pointing to each object as it is counted. "We need 10 cars for this group. Let's count together and make sure we have the right amount." "I see you made two rows of four cars each!"
Thursday	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	When, Then Statements: Use a "when, then" statement to give your child time to follow through independently. Saira quickly stands up from the table and states to walk toward the music that has just begun playing, leaving her trash behind. Say, "When you clean up your place at the table, then you can join the others dancing in the living room. Saira pauses, looks at the others dancing, looks at her trash, and then returns to the table to quickly clean up.	Guessing Jar: Find a large plastic jar or container with a lid and a collection of objects to put inside. Place up to 10 objects in the jar for your child to guess the amount that you put into the jar. Invite your child to estimate up to 10 objects by helping him or her think about the idea of more and fewer. Prompt your child to talk through these ideas. "This jar is very full! Do you think it has more than five tennis balls?"
Health or Safety	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	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.	

Head Start

Calendario semanal de aprendizaje

18-22 de enero del 2021

Pre-K

	Actividades diarias (2 veces por día)	Actividades de Lenguaje/Literatura	Actividades de Matemáticas/ Ciencias
Lunes	<p>Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis)</p> <p>30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.</p>	<p>Animándolo: cuando su hijo/a muestre diferentes comportamientos, anímelo a reflexionar sobre el proceso y la decisiones que va tomar haciéndole preguntas sobre sus acciones y comportamientos. "Hace rato, noté que tu torre se cayó un par de veces. Ahora se ve estable. ¿Cómo resolviste el problema de construcción? " "Juan e Isaías, vi que ambos querían el nuevo set de médico. ¿Cómo decidieron turnarse con él? "</p>	<p>Ordenar y clasificar: encuentre varios objetos en su hogar que se puedan clasificar de diferentes maneras. Asegúrese de tener varios elementos para cada tipo de clasificación. Bloques, ropa, zapatos, cubiertos. Haga que su hijo/a identifique una característica de los objetos y luego los clasifique en dos grupos, zapatos con cordones. Después de clasificar, pídale a su hijo/a que le explique la regla. Utilice hasta 10 objetos en cada grupo. "¿Puedes ordenar estos insectos de plástico por mí? ¿Necesito que metas los insectos con alas en esta taza y los insectos sin alas en esa otra taza? " "Vamos a contar cuántos insectos hay en cada taza. Los insectos con alas son más grandes, pero hay más sin alas ".</p>
Martes	<p>Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis)</p> <p>30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.</p>	<p>Amistad: Anime a su hijo/a pensar en una situaciones en que un ser querido lo hizo que se molestara o se enojara. Hable sobre cómo podemos estar enojados pero aún amar a esa persona. Explique cómo su hijo/a puede usar una tarjeta para decir "lo siento" cuando alguien está enojado con él o ella. "Cuando alguien a quien amamos está molesto, queremos ayudarlo a sentirse mejor. Si hemos hecho algo mal, es una buena idea decir "Lo siento". Podemos hacer eso con una tarjeta ". "Aunque estabas enojado con tu mamá por no dejarte salir bajo la lluvia, todavía la amas".</p>	<p>Gráfica: Pídale a su hijo/a que agrupe algunos elementos para graficar. Anime a su hijo/a contar cada grupo para ayudarlo a agregar la cantidad correcta de elementos a la gráfica. "Es una buena idea hacer una gráfica de nuestras pelotas. De esa forma sabemos cuántos tenemos de cada tipo. Gracias por ordenarlas. Veo que tiene grupos de pelotas de baloncesto, balones de fútbol, pelotas para patear y pelotas pequeñas de goma. Empezaré escribiendo pelotas de baloncesto en la gráfica. ¿Puedes contar las pelotas de baloncesto? Contaste cuatro. ¿Puedes poner cuatro marcas en nuestra gráfica para que sepamos que tenemos cuatro pelotas de baloncesto? "</p>
Miércoles	<p>Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis)</p> <p>30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.</p>	<p>Hora de limpieza: Anime a su hijo/a limpiar sin la guía de un adulto. Haga que su hijo/a genere ideas sobre cómo ordenar mejor su cuarto o área de jugar. Pídale a su hijo/a que camine por la habitación para verificar que si completo toda las tareas. "Parece que decidieron trabajar juntos en la sala para guardar todo". "Adrián, veo que terminaste de guardar todos tus carros. ¿Puedes revisar debajo de la cama para asegurarte de que no haya carros para guardar? " "Parece que todos tus bloques están en el suelo. ¿Cómo limpiaremos esta área?"</p>	<p>Muéstreme cinco: Reúna una colección de artículos para contar (pajillos de dientes, botones, semillas o contadores). Demuestre separando, por ejemplo, cinco objetos en un grupo y ordenándolos en una línea. Cuenta los objetos del grupo. Invite a su hijo/a crear un grupo de hasta 10 objetos. Ayúdelo/a contar consecutivamente señalando cada objeto a medida que los cuente. "Necesitamos 10 coches para este grupo. Contemos juntos y asegurémonos de tener la cantidad correcta ". "¡Veo que hiciste dos filas de cuatro autos cada una!"</p>
Jueves	<p>Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis)</p> <p>30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.</p>	<p>Declaraciones de cuándo, luego: Use una declaración de "cuándo, luego" para darle a su hijo/a tiempo para seguir adelante de forma independiente. Sarà se levanta rápidamente de la mesa y camina hacia la música que acaba de comenzar, dejando su basura. Dígale: "Cuando limpies tu lugar en la mesa, puedes unirte a los demás bailando en la sala. Sarà hace una pausa, mira a los demás bailando, mira su basura y luego regresa a la mesa para limpiar rápidamente.</p>	<p>Frasco de adivinanzas: encuentra un frasco o recipiente de plástico grande con tapa y una colección de objetos para poner dentro. Coloque hasta 10 objetos en el frasco para que su hijo/a adivine la cantidad que puso en el frasco. Invite a su hijo/a estimar hasta 10 objetos ayudándolo a pensar en la idea de más y menos. Indíquele a su hijo/a que hable sobre estas ideas. "¡Este frasco está muy lleno! ¿Crees que tiene más de cinco pelotas de tenis? "</p>
Salud o Seguridad	<p>Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis)</p> <p>30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.</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>	