

## Early Head Start



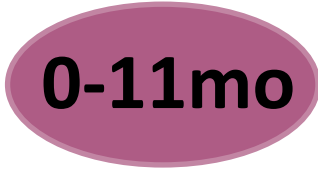
# Learning at Home Weekly Calendar

**0-11mo**

**February 1-5, 2021**

	Activities	Outside Time (30 minutes each time)
Monday, Wednesday, Friday	<p><b>Peekaboo:</b> Play a game of peekaboo with your child. What a joy when your child first plays peekaboo! Child development specialists aren't just interested in the smiles and squeals; they take a good game of peekaboo as a sign that an infant has developed a sense of object permanence. Object permanence is the idea that your child knows that something still exists even when it is out of sight. If you ponder not what your child can do, but rather what he must know in order to do it, you'll discover that he is even more amazing than you already knew.</p> <p>Language: Attends, understands, and responds</p>	<p><b>AM:</b> 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><b>PM:</b> 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>Physical) AM-Uses fingers and hands PM– large motor manipulative skills</p>
Tuesday, Thursday	<p><b>Pop Goes the Weasel:</b> Gather a stuffed animal and sing the tune of "pop goes the weasel". Hide the bear behind your back and throughout the song pop the bear out in front of your child and then hide it again. Notice how your child's face changes, what happens with their eyes and mouth. Without anyone thinking about it, your child is learning about the future. As he or she watches the sequence, they remember what happens just before the animal appears. Soon they will be saying to him or herself (in her secret pre-language code), "I know what's going to happen next!" And just like the rest of us, your child loves to be right, and they'll tell you so by squealing and laughing with delight.</p> <p>Language: Attends, understands, and responds</p>	<p><b>AM:</b> 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><b>PM:</b> 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>Physical) AM-balancing skills. PM– Uses fingers and hands</p>
Read Aloud	<p><b>**Read to your child twice a day every day for 30 minutes each **</b>  <a href="https://www.storylineonline.net/">https://www.storylineonline.net/</a> (free)</p>	
Weekly Health and Safety	<p><b>COVID 19-Keeping Families Healthy:</b> We're spending more time at home to help prevent the spread of coronavirus (COVID 19). But that's made it easy for families to fall out of normal routine. Relaxed schedules, more screen time, easy access to food, and no regular recess or gym class can add up to unhealthy weight gain and reduced fitness. So, what can you do to help your family stay healthy? Here are some tips to keep everyone active and eating well while you are at home. Is snacking ok? Healthy snacks can help manage hunger and boost nutrition. An occasional treat is fine, but serve good-for-you snacks most of the time. Set regular meal and snack times to avoid all-day grazing. Serve 3 meals and 1 to 2 snacks each day. When it's time to eat, have kids sit at the table and not in front of a screen. This way, kids are focused on the food in front of them and less likely to overeat. What Should I serve? Fruits and Vegetables. Fresh is great, but frozen or canned fruit and veggies are good options, especially when you want to limit trips to the grocery store. Whole grains and foods high in protein (lean meats, beans, eggs, and peanut butter) as well. What foods should be avoided? Chips, cookies, and ice cream are ok once in a while but not every day. Keep junk food and treats out of the house so your kids are not tempted. Offer water and milk to drink while avoiding soda, juice, sports drinks and sweat teas (save for special times). Encourage your kids to be active for at least 30 minutes each day. Whenever possible, let them go outside to play. How much sleep do kids need? Getting enough sleep has many health benefits, and helps kids keep a healthy weight. <b>Toddlers:</b> 11-14 hours (including daytime naps) <b>Preschoolers:</b> 10-13 hours (including naps) <b>School-age kids and preteens:</b> 9-12 hours a night <b>Teens:</b> 8-10 hours a night. Daily schedules can help everyone stick to new routines. Besides setting consistent times for sleeping and eating, schedule time for school, work, reading, gym class or other times to be active, chores, family time (play games, movies, baking or other things to do together). The coronavirus pandemic has changed the world in many ways. A focus on healthy habits, like eating well and staying active, can help kids and parents keep a sense of control during an uncertain time. Create a family daily schedule to include meal times, bed times, family time and outside (active) times.</p>	

# Calendario semanal de aprendizaje



1-5 de febrero del 2021

	Actividades	Tiempo afuera (30 minutos cada vez)
Lunes, Miércoles, Viernes	<p><b>Peekaboo:</b> Juegue un juego de peekaboo con su hijo/a. ¡Qué alegría cuando su hijo/a juega al escondite por primera vez! Los especialistas en desarrollo infantil no solo están interesados en las sonrisas y los chillidos; sino también como un buen juego de escondidas como una señal de que un bebé ha desarrollado un sentido de permanencia del objeto. La permanencia del objeto es la idea de que su hijo/a sabe que algo todavía existe incluso cuando está fuera de la vista. Si reflexiona no sobre lo que su hijo/a puede hacer, sino más bien sobre lo que debe saber para poder hacerlo, descubrirá que es aún más asombroso de lo que ya sabía.</p> <p>Lenguaje: Atiende, comprende y responde</p>	<p><b>AM:</b> 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. Ofrezcale 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><b>PM:</b> Siéntese con su niño/a de forma segura en su regazo. Ofrezcale la pelota a su hijo/a tocando sus manos y ayudándole agarrarla mientras usted describe su movimiento.</p> <p>Física) AM-usando dedos y manos PM- Habilidades grandes motrices de manipulativos</p>
Martes, Jueves	<p><b>¡Aquí esta!</b> Reúna un mono de peluche y canta una melodía y después diga "Aquí esta". Esconda el oso detrás de su espalda durante la melodía, después póngalo frente de su hijo/a diciendo "aquí esta" y luego escóndalo nuevamente. Observe cómo cambia la cara de su hijo/a, qué sucede con sus ojos y boca. Sin que nadie lo piense, su hijo/a está aprendiendo sobre el futuro. Mientras observa la secuencia, recuerde lo que sucede justo antes que aparezca el peluche. Pronto se estarán diciendo a sí mismos (en su código pre lenguaje): "¡Sé lo que va a pasar a continuación!" Y al igual que nosotros, a su hijo/a le encanta tener razón y se lo dirá haciendo sonidos, riendo de alegría o incluso llorando.</p> <p>Lenguaje: Atiende, comprende y responde</p>	<p><b>AM:</b> Acueste a su bebé boca arriba y anímelo a que se ponga de lado cuando note un objeto cerca.</p> <p><b>PM:</b> 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 su hijo/a con palabras.</p> <p>Física) AM-Habilidades de equilibrio PM- Usando dedos y manos</p>
Leer en voz alta	<p><b>**Léale a su hijo dos veces al día todos los días durante 30 minutos cada vez.**</b>  <a href="https://www.storylineonline.net/">https://www.storylineonline.net/</a> (gratis)</p>	
Semanal Salud y seguridad	<p><b>COVID 19-Manteniendo a las familias saludables:</b> Estamos pasando más tiempo en casa para ayudar a prevenir esparrar el coronavirus (COVID 19). Pero eso ha facilitado que las familias se salgan de la rutina normal. Horarios relajados, más tiempo frente a la pantalla, fácil acceso a la comida y ningún recreo o clase de gimnasia regulares pueden contribuir a un aumento de peso poco saludable y una reducción de forma física. Entonces, ¿qué puede hacer para ayudar a su familia a mantenerse saludable? Estos son algunos consejos para mantener a todos activos y comiendo bien mientras está en casa. ¿Está bien comer bocadillos? Los bocadillos saludables pueden ayudar a controlar el hambre y estimular la nutrición. Un bocadillo ocasional está bien, pero sirva bocadillos saludables la mayor parte del tiempo. Establezca horarios regulares de comida y merienda para evitar el pastoreo durante todo el día. Sirva 3 comidas y 1 a 2 bocadillos cada día. Cuando sea la hora de comer, haga que los niños se sienten en la mesa y no frente a una pantalla. De esta manera, los niños se concentran en la comida que tienen frente a ellos y son menos propensos a comer en exceso. ¿Qué debo servir? Frutas y vegetales. Las frutas y verduras frescas son excelentes, pero las frutas y verduras congeladas o enlatadas son buenas opciones, especialmente cuando desea limitar los viajes al supermercado. También cereales integrales y alimentos ricos en proteínas (carne sin grasas, frijoles, huevos y mantequilla de maní). ¿Qué alimentos se deben evitar? Las papas fritas, las galletas y el helado están bien de vez en cuando, pero no todos los días. Mantenga la comida chatarra y las golosinas fuera de la casa para que sus hijos no se sientan tentados. Ofrezcale agua y leche para beber evitando sodas, jugos, bebidas deportivas y té dulce (excepto para momentos especiales). Anime a sus hijos a estar activos durante al menos 30 minutos cada día. Siempre que sea posible, déjelos salir a jugar. ¿Cuánto sueño necesitan los niños? Dormir lo suficiente tiene muchos beneficios para la salud y ayuda a los niños a mantener un peso saludable. Niños pequeños: 11-14 horas (incluidas las siestas durante el día) Niños en edad preescolar: 10-13 horas (incluidas las siestas) Niños en edad escolar y preadolescentes: 9-12 horas por noche Adolescentes: 8-10 horas por noche. Los horarios diarios pueden ayudar a todos a mantener nuevas rutinas. Además de establecer horarios constantes para dormir y comer, programe tiempo para la escuela, el trabajo, la lectura, la clase de gimnasia u otros momentos para estar activos, las tareas domésticas, el tiempo en familia (juegos, películas, cocinar u otras cosas para hacer juntos. La pandemia del coronavirus ha cambiado el mundo de muchas maneras. Enfóquese en hábitos saludables, como comer bien y mantenerse activo, puede ayudar a los niños y a los padres a mantener un sentido de control durante un momento incierto. Cree un horario familiar diario que incluya las horas de comida, la hora de dormir, el tiempo familiar adentro como afuera para estar activos.</p>	