

## Early Head Start



# Learning at Home Weekly Calendar

12-23mo

February 1-5, 2021

	Activities	Outside Time (30 minutes each time)
<p><b>Monday, Wednesday, Friday</b></p>	<p><b>Cookie Time:</b> Before your child arrived in your life, you probably had visions of baking and decorating cookies together. Baking together is definitely memorable, but not always in the 4 way pictured in the glossy magazines. To keep it fun, try these tips:</p> <p>Expect a mess. A big mess. Plan on it, relax, and go with it. If you want things neat and orderly, you'll make anxiety, not cookies. Cut the recipe in half. Cookies with kids take longer than you think. Don't let boredom set in. Bar cookies are the easiest and fastest. Drop cookies are fun for little hands to scoop and roll. If you want to decorate rolled cookies, make the dough while your kid is sleeping, so you can use your time together for the fun part. With the smallest toddlers, you can roll and pre-cut the cookies, so they can concentrate on the decorating. Not a baker? You've got plenty of company. Just buy refrigerator dough, and you and your kid(s) can enjoy rolling, scooping, and patting. Put parchment paper instead of butter on the cookie sheet and clean-up is quick.</p> <p style="text-align: right;">Cognition: Explores to understand</p>	<p><b>AM:</b> Provide a tub of water and props for scooping, pouring, stirring, and pretend play. Describe what you see as the child plays with the water.</p> <p><b>PM:</b> Place the ball in front of the child. Encourage your child to reach for, grasp and release the ball.</p> <p style="text-align: right;">Physical) AM– Uses fingers and hands PM–Gross Motor manipulative skills.</p>
<p><b>Tuesday, Thursday</b></p>	<p><b>Here's to Toast:</b> Is your belly rumbling? A piece of toast might taste good right now, and simple as it seems, a piece of toast offers all kinds of opportunities to help your child develop fine-motor skills. Let your child use a plastic knife to spread some butter, seed butter, or cream cheese on a piece of toast. Use a spoon to scoop some jelly! Your child will develop his or her grasp and practice wrist rotation. (You may not spend much time thinking about wrist rotation, but try brushing your teeth, starting your car, or opening a jar of jam with out it.) If your child is not quite ready for the spreading action, how about lining up a row of raisins or pieces of cereal and having your child place them on the toast, one at a time? This gets the thumb and forefinger working together (aka-pincer grasp) and develops hand-eye coordination (aka- visual motor integration). Who knew that a simple piece of toast could open a world of developmental opportunities.</p> <p style="text-align: right;">Physical: fine motor</p>	<p><b>AM:</b> Offer your child opportunities to experiment with different ways of balancing. "You found the doll under the scarf! Can you squat down to pick the doll up?"</p> <p><b>PM:</b> 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 using whole-arm movements. Let your child point at and pop the bubbles created.</p> <p style="text-align: right;">Physical) AM– Uses fingers and hands PM: Uses writing and drawing tools</p>
<p><b>Read Aloud</b></p>	<p style="text-align: center;"><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>	
<p><b>Weekly Health and Safety</b></p>	<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

12-23mo

1-5 de febrero del 2021

	Actividades	Tiempo afuera (30 minutos cada vez)
Lunes, Miércoles, Viernes	<p><b>Hora de las galletas:</b> antes de que su hijo/a llegara a su vida, probablemente tuvo visiones de hornear y decorar galletas juntos. Hornear juntos es definitivamente memorable, pero no siempre de la manera que se muestra en las revistas de moda. Para que sea divertido, pruebe estos consejos:</p> <p>Espera un desastre. Un gran desastre. Planifíquelo, relájese y déjese llevar. Si desea que las cosas estén limpias y ordenadas, generará ansiedad, no galletas. Corte la receta por la mitad. Las galletas con niños tardan más de lo que cree. No dejes que te aburra. Las galletas de barra son las más fáciles y rápidas. Las galletas de bolitas son divertidas para esas manitas pequeñas las saquen y las ruede. Si desea decorar galletas enrolladas, haga la masa mientras su hijo/a duerme, para que puedan usar su tiempo juntos para la parte divertida. Con los niños más pequeños, puede enrollar y cortar previamente las galletas para que puedan concentrarse en la decoración. ¿No es panadero? Tienes mucha compañía. Simplemente puede comprar la masa que ya esta refrigerada y usted y sus hijos podrán disfrutar de enrollar, sacar y formarlas. Coloque papel pergamino en lugar de mantequilla en la bandeja para hornear galletas y la limpieza es mas rápido.</p> <p>Cognición: explorar para comprender</p>	<p><b>AM:</b> Provea una tina de agua y accesorios para sacar agua, meterla, agitarla y para el juego imaginario. Describa lo que ve a medida que el niño/a juega con el agua.</p> <p><b>PM:</b> Coloque la pelota frente del niño/a. Anime a su hijo/a alcanzar, agarrar y soltar la pelota.</p> <p>Física) AM-usando dedos y manos. PM– Habilidades de manipulación motora gruesa</p>
Martes, Jueves	<p><b>Pan tostado:</b> ¿Te retumba el estomago? Una pedazo de pan tostado tiene un buen sabor en este momento y, por simple que parezca, una pan tostado ofrece todo tipo de oportunidades para ayudar a su hijo/a desarrollar la motricidad fina. Deje que su hijo/a use un cuchillo de plástico para untar un poco de mantequilla, mantequilla de semillas o queso de crema sobre una pan tostado. ¡Usa una cuchara para sacar mermelada! Su hijo/a desarrollará su apretón y practicará la rotación de la muñeca. (Es posible que no dedique mucho tiempo en pensar en la rotación de la muñeca, pero intente cepillarse los dientes, encender el automóvil o abrir un frasco de mermelada sin la rotación de la muñeca). Si su hijo/a no está listo para esparrear mermelada o mantequilla, ¿qué tal si alinea una fila de pasas o pedazos de cereal y hace que su hijo/a los coloque sobre el pan tostado, uno a la vez? Esto hace que el pulgar y el índice trabajen juntos (también conocido como agarrar en pinza) y desarrolle la coordinación mano-ojo (también conocido como integración motora visual). Quién diría que un simple pan tostado podría abrir un mundo de oportunidades de desarrollo.</p> <p>Físico: motor fino</p>	<p><b>AM:</b> Ofrezca a su hijo/a oportunidades para experimentar con diferentes formas de equilibrio. "¿Encontraste la muñeca debajo de la bufanda! ¿Puedes ponerte en cuclillas para levantar la muñeca? "</p> <p><b>PM:</b> Hacer burbujas: puede mezclar jabón para platos 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 anime a su hijo/a agitar la varita en el aire para crear burbujas con movimientos de todo el brazo. Deje que su hijo/a señale y haga estallar las burbujas creadas.</p> <p>Física) AM– usando dedos y manos PM– Utiliza herramientas de escritura y dibujar.</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 esparrear 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 (carnes 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. Ofrézcale 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, déjelo 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>	