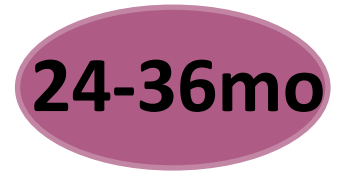


Learning at Home Weekly Calendar



February 1-5, 2021

	Activities	Outside Time (30 minutes each time)
<p>Monday, Wednesday, Friday</p>	<p>Family Picnic: Make a picture of several animals having a family picnic. Make sure there are two different animals in your picture and several of each animal. (example: 3 squirrels, and 1 rabbit). You and your child can draw this picture, cut pictures from a magazine or print some from the internet. After your picture is made ask your child questions about your picture. Examples may be “Which animal families belong together? How many rabbits do you see? How many carrots do you see?” Questions will be based on what is in your picture.</p> <p style="text-align: right;">Cognition: Develops sense of number</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>Friendship Book: You will need several sheets of construction paper, scissors, glue or tape, yarn or ribbon and a hole puncher. First fold the pieces of paper width-wise so they nest inside each other. Second, Carefully align the pages, then punch two holes along the left edges. Third, loop a ribbon or yarn through the holes, then tie it in the front. Forth, glue or tape pictures of family and friends. Fifth, tape flaps over the pictures and make a lift-the-flap book! If you have relatives or friends who live in other places, you can decorate the rest of the page with pictures of where they live or the things they do. Then talk with your child about the people in the pictures.</p> <p style="text-align: right;">Cognition: Attends, Understands, and responds</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 19-Keeping Families Healthy: 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. Toddlers: 11-14 hours (including daytime naps) Preschoolers: 10-13 hours (including naps) School-age kids and preteens: 9-12 hours a night Teens: 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

24-36mo

1-5 de febrero del 2021

	Actividades	Tiempo afuera (30 minutos cada vez)
Lunes, Miércoles, Viernes	<p>Picnic familiar: Haga un dibujo de varios animales haciendo un picnic familiar. Asegúrese de que haiga dos animales diferentes en su dibujo y varios de cada animal. (ejemplo: 3 ardillas y 1 conejo). Usted y su hijo/a puede hacer este dibujo, recortar dibujos de una revista o imprimir algunos de Internet. Después de hacer su dibujo, pregúntele a su hijo/a sobre su imagen. Algunos ejemplos pueden ser "¿Qué familias de animales pertenecen juntos? ¿Cuántos conejos ves? ¿Cuántas zanahorias ves? " Las preguntas se basarán en lo que hay en su imagen.</p> <p>Cognición: desarrollar el sentido del número</p>	<p>AM: Proporcione una tina de agua y algunos accesorios para sacar, verter, revolver e incluir uno o dos accesorios que requieran movimientos más refinados, como pinzas o una jeringa de cocina. Haga preguntas que motiven al niño/a experimentar con los accesorios. Pídale a su hijo/a que describa lo que está haciendo mientras juega. "¿Para 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 usar sus manos para mover la pelota. Invite al niño/a lanzar la pelota empujándola con ambas manos o tirándola.</p> <p>Física) AM– habilidades de transportarse. PM–usando dedos y manos</p>
Martes, Jueves	<p>Libro de amistad: necesitará varias hojas puede ser de color, blancas o lo que tenga disponible, tijeras, pegamento o cinta adhesiva, hilo o cinta y un perforador. Primero, doble las hojas de papel a lo ancho para que encajen entre sí. Segundo, alinee cuidadosamente las páginas, luego haga dos agujeros a lo largo de los bordes izquierdos. Tercero, pase una cinta o hilo a través de los agujeros y luego átelo en la parte delantera. Cuarto, pegue con pegamento o cinta adhesiva fotografías de familiares y amigos. Quinto, pegue las solapas con cinta adhesiva sobre los dibujos y haga un libro con solapa. Si tienes familiares o amigos que viven en otros lugares, puedes decorar el resto de la página con imágenes de dónde viven o qué hacen. Luego hable con su hijo/a sobre las personas en las imágenes.</p> <p>Cognición: atender, comprender y responder</p>	<p>AM: Esconda un juguete y haga que su hijo/a lo encuentre. Cuando el niño/a descubra el juguete, invítelo a saltar sobre él.</p> <p>PM: 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 y hacer preguntas para que su hijo/a describa cómo se siente.</p> <p>Física) AM–habilidades de transportarse. 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>	
Semana Salud y seguridad	<p>COVID 19-Manteniendo a las familias saludables: Estamos pasando más tiempo en casa para ayudar a prevenir esparcir 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, 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>	