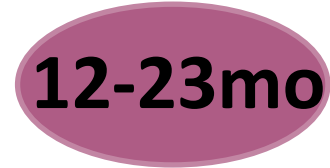


Early Head Start Learning at Home Weekly Calendar March 1-5, 2021

12-23mo

	Activities	Outside Time (30 minutes each time)
<p>Monday, Wednesday, Friday</p>	<p>Yah-Yah Variations: Let's get our yah-yahs out, but getting yah-yahs out of toddlers is sometimes tricky business. As parents, we need to figure out what works for our children— but also what works for our family (and the strangers at the park and restaurant). Some children are constant hikers and climbers, always on the kitchen counter or standing up in the grocery cart. Others are tater-tot....mini couch potatoes who need a little nudge, sometimes, to get moving. For some families, a "snowball fight" with balled cotton socks is par for the course, while in others, it would be totally out of line. So do a little self-study, ask: What type of movement activities does my child need to be happy and healthy? Try these ideas to support your toddler's development and growing autonomy— while also guarding your sanity! Toddlers love to climb.... Pretty much anything and everything. Pile couch cushions or pillows on the floor and cover them with a blanket. Then, let your little on climb to the top and back down again. The stairs are the nemesis of many parents, and the delight of just as many toddlers. However, learning how to navigate the steps— with your help— is actually pretty important, and can start now. Try these ideas: Toddlers learn how to climb up steps first. Move the baby gate up two or three steps. Then, let your toddler practice climbing up the bottom three steps with you close behind. Walking down stairs takes a better sense of balance. Scooting down the stairs feet first (on bottom or belly) can be a safe alternative. Your child also loves to open drawers and cabinets, especially in the kitchen. Switch out the breakable items from on e bottom cabinet with toddler-friendly kitchen supplies (sippy cups, plastic containers and such). Lock all the other cabinets and drawers but leave one just for your toddler.</p> <p style="text-align: center;">Approaches to Learning: Uses Creativity</p>	<p>AM: Rocking on a roller: Locate a foam roller, rocking horse or child size rocking chair in your home. This can also be done with a soft ball or round pillow. Invite your child to sit on the roller as your support him or her. Gently move the roller back and forth as you hold him or her on the roller. Sing a song as you rock your child. "You are sitting on the roller! I'm going to move it back and forth. I'm right here to hold you and make sure you are safe."</p> <p>PM: Laundry Time: Get a small bin with water and a little baby shampoo or mild liquid soap. Help your child wash and rinse the laundry (small clothing such as baby wash cloths, socks or a small shirt). Place a few garments within the child's reach so he or she can practice squeezing them. Help your child with a clothes pin or chip clip to hang clothes "Rina, you squeezed so much water out of the baby dress! I'm squeezing my clothes pin open and putting it on the sleeve and letting go."</p> <p style="text-align: center;">Physical) AM— Demonstrates Balancing skills PM-Uses Fingers and Hands</p>
<p>Tuesday, Thursday</p>	<p>Cup of Tea: Do this finger play "Cup of Tea" with your child. Raise your child's right fist and say "Here's a cup". Then raise your child's left fist and say "Here's a cup". Bring your child's fists together and say "and Here's a pot of Tea" Then lean your child to the side and say "Pour a cup", then lean to the other side saying "Pour a cup". Bring your child in for a hug and say "And have a cup with me."</p> <p>"Cup of Tea" seems straightforward.... Fist on the left, fist on the right, put 'em together, lean left, lean right, and done— but from an occupational therapist's point of view, your child's brain is getting the perfect work-out. We start by sending signals from the fists to the brain that say, "I've got a left side and a right side and a I can get better and better at moving them independently." Then we send a message from the hands together that says, "Even though I'm only a year old, my left side DOES know what my right side is doing. My brain's hemispheres CAN get along with each other." As "Cup of Tea" comes to an end, the signal to the cranium is, "I can leeeean this way. I can leeeean that way. I am me, and you are you. Not only can I tell the difference; I love when we do things together.</p> <p style="text-align: center;">Language: Attending and Understanding</p>	<p>AM: 1,2,3 Hops: Ask your child to experiment with different ways of moving. Offer support and direction as needed. "I see you marching to the door. Can you slowly walk backward to me? Do you want to hold my hand while we take a few steps back to the table?"</p> <p>PM: Squeezing Sponges: Children can improve their coordination and hand strength while also experimenting with cause and effect as they squeeze water out of sponges. Using small bowls of water or a shallow tray of water, encourage your child to dip the sponge into the water. Hold his or her hands as you squeeze the sponge together. "Can you put the sponge into the water? You did it! Now let's squeeze the sponge. The water feels good on my hands."</p> <p style="text-align: center;">Physical) AM— Demonstrates traveling skills PM: Uses Fingers and Hands</p>
<p>Read Aloud</p>	<p>**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>Wearing a Mask: The CDC recommends that people wear masks in public settings, at events and gatherings, and anywhere they will be around other people. Effective February 2, 2021 <u>masks are required</u> on planes, buses, trains, and other forms of public transportation traveling into, within, or out of the United States and in U.S. transportation hubs such as airports and stations. Choose masks that have two or more layers of washable, breathable fabric. Completely cover your nose and mouth and make sure your mask fits snugly against the sides of your face and don't have gaps. DO NOT choose masks made from fabric such as vinyl which will make it hard to breath. Masks should not have exhalation valves or vents which allow virus particles to escape and leave the N95 respirators or surgical masks for health care workers. Some considerations to keep in mind are gaiters and face shields. Wear a gaiter with two layers, or fold it to make two layers. Face shields are not recommended at this time. Evaluations of face shields is ongoing, but effectiveness is unknown. If you wear glasses find a mask that fits closely over your nose or one that has a nose wire to limit fogging. When choose a mask for your child, find one that is made for children to help ensure proper fit. A child's mask should fit snugly over the nose and mouth and under the chin and that there are no gaps around the sides. It is not recommended to put masks on children under 2 years of age. In cold weather you should wear your mask under your scarf, ski mask, or balaclava because they are not substitutes for masks. When removing your mask untie the strings behind your head or stretch the ear loops. Handle your mask by the ear loops or ties only. Disposable masks should be thrown away in a trash can. Reusable masks can go in the washing machine to wash after each use. If your mask becomes wet place it in a plastic bag until you can wash it at home. Once your mask is wet it will make it harder to breath through and is less efficient at filtering. Always carry an extra mask incase your current one becomes wet or dirty. Always wash your hands after removing your mask and be careful not to touch your eyes, nose, and mouth as well. Your mask should be washed based on the type of fabric it is made from. Masks can be washed with your regular laundry and regular laundry detergent. If you are washing your mask by hand use tap water and laundry detergent to clean your mask and then thoroughly rinse the soap out of the fabric. Use a warm or hot dryer to dry your mask until completely dry or hang in direct sunlight to dry by air. Practice taking your mask off and on safely with your child.</p>	

Calendario semanal de aprendizaje



1-5 de marzo del 2021

	Actividades	Tiempo afuera (30 minutos cada vez)
<p>Lunes, Miércoles, Viernes</p>	<p>Variaciones de Yah-Yah: Vamos a sacar nuestros yah-yahs, pero sacar yah-yahs de los niños pequeños a veces es un asunto complicado. Como padres, necesitamos descubrir qué funciona para nuestros hijos, pero también qué funciona para nuestra familia (y la gente extraña en el parque o en el restaurante). Algunos niños son caminantes y escaladores constantes, siempre en la encimera de la cocina o parados en el carrito de compras. Otros son costal de papas... ¡mini adictos a la televisión que necesitan un pequeño empuje, a veces, para moverse. Para algunas familias, una "pelea de bolas de nieve" con calcetines de algodón enrollados es normal, mientras que en otras, estaría totalmente fuera de lugar. Entonces, hágase un pequeño autoestudio, pregúntese: ¿Qué tipo de actividades de movimiento necesita mi hijo/a para ser feliz y saludable? Pruebe estas ideas para apoyar el desarrollo de su niño pequeño y su creciente autonomía, ¡al mismo tiempo protegiendo su cordura! A los niños pequeños les encanta escalar.... Prácticamente cualquier cosa y todo. Apile los cojines o almohadas del sofá en el suelo y cúbralos con una cobija. Luego, deja que su pequeño suba a la cima y vuelva a bajar. Las escaleras son el reto de muchos padres y el deleite de los niños pequeños. Sin embargo, aprender a navegar los pasos, con su ayuda, es realmente muy importante y puede comenzar ahora. Pruebe estas ideas: Los niños pequeños aprenden a subir escalones primero. Mueva la puerta de seguridad del bebé dos o tres escalones para arriba. Luego, deje que su niño practique subir esos tres escalones debajo con usted detrás. Bajar escalones requiere un mejor sentido de equilibrio. Deslizarse por las escaleras con los pies primero (de sentaderas o de estomago) puede ser una alternativa segura. A su hijo/a también le encanta abrir cajones y gabinetes, especialmente en la cocina. Cambie los artículos frágiles del gabinete de abajo con cosas de cocina para niños pequeños (vasos para sorber, recipientes de plástico, etc.). Cierre todos los demás gabinetes y cajones, pero deje uno solo para su niño pequeño.</p> <p style="text-align: right;">Enfoques de aprendizaje: utiliza la creatividad</p>	<p>AM: Mecerse sobre un rodillo: Busque un rodillo de espuma, un caballo mecedor o una mecedora para niños en su casa. Esto también se puede hacer con una pelota suave o una almohada redonda. Invite a su hijo/a sentarse en el rodillo como su apoyo. Mueva suavemente el rodillo hacia adelante y hacia atrás mientras lo sostiene sobre el rodillo. Cante una canción mientras mece a su hijo/a. "¡Estás sentado en el rodillo! Voy a moverlo hacia adelante y hacia atrás. Estoy aquí para abrazarte y asegurarme de que estés bien".</p> <p>PM: Hora de lavar: Consiga un recipiente pequeño con agua y un poco de champú para bebés o jabón de líquido suave. Ayude a su hijo/a lavar y enjuagar la ropa (ropa pequeña, como paños de bebé, calcetines o una camisa pequeña). Coloque algunas prendas al alcance del su niño/a para que practique apretarlas. Ayude a su hijo/a colgar la ropa con un alfiler de ropa o una horquilla. "¡Nina, le sacaste tanta agua al vestido de bebé! Estoy apretando el alfiler de ropa para abrirlo, poniéndolo en la manga y soltándolo".</p> <p style="text-align: right;">Física) AM- Demuestra habilidades de equilibrio PM-usa dedos y manos</p>
<p>Martes, Jueves</p>	<p>Taza de té: haga este juego de dedos "Taza de té" con su hijo/a. Levante el puño derecho de su hijo/a y diga "Aquí hay una taza". Luego levante el puño izquierdo de su hijo/a y diga "Aquí hay una taza". Junte los puños de su hijo/a y diga "y aquí hay una jara de té". Luego, incline a su hijo/a hacia un lado y diga "Sirve una taza", luego inclínese hacia el otro lado diciendo "Sirve una taza". Acerque a su hijo/a para que lo abrace y dígame "Y tómame una taza conmigo".</p> <p>"Taza de té" parece sencillo.... Puño a la izquierda, puño a la derecha, júntelos, inclínese hacia la izquierda, inclínese hacia la derecha y listo, pero desde el punto de vista de un terapeuta ocupacional, el cerebro de su hijo/a está haciendo el ejercicio perfecto. Comenzamos enviando señales de los puños al cerebro que dicen: "Tengo un lado izquierdo y un lado derecho y puedo mejorar cada vez más moviéndolos de forma independiente". Luego enviamos un mensaje de las manos juntas que dice: "Aunque solo tengo un año, mi lado izquierdo SÍ sabe lo que está haciendo mi lado derecho. Los hemisferios de mi cerebro PUE- DEN llevarse bien ". Cuando "Taza de té" llega a su fin, la señal al cráneo es: "Puedo inclinarme a esta lado. Puedo inclinarme a ese lado. Yo soy yo y tu eres tu. No solo puedo notar la diferencia; Me encanta cuando hacemos cosas juntos.</p> <p style="text-align: right;">Lenguaje: atención y comprensión</p>	<p>AM: 1,2,3 Salta: Pídale a su hijo/a que experimente con diferentes formas de moverse. Ofrezca apoyo y orientación según sea necesario. "Te veo marchando hacia la puerta. ¿Puedes caminar lentamente hacia atrás hacia mí? ¿Quieres tomarme de la mano mientras damos unos pasos hacia la mesa?"</p> <p>PM: Exprimiendo esponjas: Su niño/a puede mejorar la coordinación y la fuerza de sus manos mientras experimentan con la causa y el efecto mientras exprimen el agua de las esponjas. Con tazones pequeños de agua o una bandeja poco profunda con agua, anime a su hijo/a sumergir la esponja en el agua. Sostenga sus manos mientras aprieta la esponja. "¿Puedes poner la esponja en el agua? ¡Lo hiciste! Ahora apretemos la esponja. El agua se siente bien en mis manos".</p> <p style="text-align: right;">Física) AM-Demuestra habilidades para viajar PM-usa dedos y manos</p>
<p>Leer en voz alta</p>	<p style="text-align: center;">**Léale a su hijo dos veces al día todos los días durante 30 minutos cada vez.** https://www.storylineonline.net/ (gratis)</p>	
<p>Semanal Salud y seguridad</p>	<p>Usar una máscara: los CDC recomiendan que las personas usen máscaras en lugares públicos, en eventos y reuniones, y en cualquier lugar donde estén cerca de otras personas. A partir del 2 de febrero del 2021, <u>se requieren máscaras</u> en aviones, autobuses, trenes y otras formas de transporte público que viajen hacia, dentro o fuera de los Estados Unidos y en los centros de transporte de los Estados Unidos, como aeropuertos y estaciones. Elija máscaras que tengan dos o más capas de tela lavable y transpirable. Cúbrase completamente la nariz y la boca y asegúrese de que la máscara se ajuste perfectamente a los lados de la cara y no tenga espacios. NO elija máscaras hechas de tela como el vinilo que le dificultará la respiración. Las mascarillas no deben tener válvulas de exhalación o ventilaciones que permitan que las partículas de virus escapen y dejen los respiradores N95 o las mascarillas quirúrgicas para los trabajadores de la salud. Algunas consideraciones de tener en cuenta son las mascarilla de polaina y los protectores faciales. Use la mascarilla polaina con dos capas o doble una parte para hacer dos capas. No se recomiendan los protectores faciales en este momento. Todavía están las evaluaciones de los protectores faciales, y hasta el momento se desconoce su eficacia. Si usa anteojos, busque una máscara que se ajuste bien sobre su nariz o una que tenga un alambre nasal para limitar el empañamiento. Cuando elija una máscara para su hijo/a, busque una que esté hecha para niños para ayudar a garantizar un ajuste adecuado. La máscara de un niño debe quedar bien ajustada sobre la nariz y la boca y debajo de la barbilla y no debe haber espacios en los lados. No se recomienda poner mascarillas en niños menores de 2 años. En tiempo de frío, debe usar su máscara debajo de su bufanda, máscara de esquí o máscara de pasamontañas porque no sustituyen a las máscaras. Al quitarse la máscara, desate las cuerdas detrás de la cabeza o estire el cordón o liga detrás de los oídos. Sostenga la mascarilla por las presillas o las ataduras únicamente. Las mascarillas desechables se deben tirar a la basura. Las máscaras reutilizables pueden ir a la lavadora para lavarlas después de cada uso. Si su máscara se moja, colóquela en una bolsa de plástico que pueda lavarla en casa. Una vez que la mascarilla esté húmeda, será más difícil respirar y será menos eficiente filtrando. Lleve siempre una mascarilla extra en caso de que la actual se moje o se ensucie. Lávese siempre las manos después de quitarse la máscara y tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca. La mascarilla debe lavarse según el tipo de tejido del que esté hecha. Las máscaras se pueden lavar con su ropa y con el mismo detergente. Si lava su mascarilla a mano, puede usar agua de la llave y su detergente de ropa para limpiar su mascarilla y después enjuague bien el jabón de la tela. Use una secadora tibia o caliente para secar la máscara hasta que esté completamente seca o cuélguela donde haiga sol directamente para que se seque. Practique quitarse y ponerse la mascarilla de forma segura con su hijo/a.</p>	