

## Early Head Start



# Learning at Home Weekly Calendar

12-23mo

March 22-26, 2021

	Activities	Outside Time (30 minutes each time)
Monday, Wednesday, Friday	<p><b>Inside Movement:</b> Come up with some games for movement that can be played inside when it is too cold, hot or rainy. Think of games such as “follow the leader” or “Simon says”. If you can safely incorporate things such as balls and hula hoops inside even better. Don’t forget dancing is great as well. Let your child help you come up with your rainy day activities to get the yah-yahs out. List those activities on a poster or paper to be brought out the next time you can’t get outside for your child to choose from. Talk about what things can be done inside and what can not (let your child know why not as well-safety).</p> <p style="text-align: right;">Physical: Gross Motor</p>	<p><b>AM– Nature Painting–</b> Offer a few sponges that are wet with water and invite your child to “paint” on or around some natural items (wool, silk, bark, cotton). “Nancy, you’re pressing the leaf into the wet sponge. What happens if you put the wet side down on this paper? Wow, it made a wet shape?”</p> <p><b>PM– Crawling through a tunnel:</b> Place toys inside the tunnel to motivate you child to crawl through. Observe his or her as she moves through the tunnel. Support your child as needed. “There is your rattle. Can you go grab your rattle? I see it inside the tunnel.”</p> <p style="text-align: right;">Physical: AM– Uses fingers and hands PM-Demonstrates traveling skills</p>
Tuesday, Thursday	<p><b>Dance Little Baby:</b> Being Superman isn’t easy. When you leap tall buildings or fly faster than a speeding bullet, it’s hard not to bump into the occasional skyscraper or mountain. Superman always needs to know where he is in relation to things around him to avoid serious accidents. He needs to understand speed, distance, and placement (over, under, around) to get where he wants to go. Your Superbaby has the same problem! Dancing will give him lots of practice to help him figure out just where he is at all times. By dancing high and dancing low, going forwards and backwards, he’ll start snapping together those synapses, locking in those opposite concepts. (Oh, THIS is forwards, and backwards in the OTHER way.) All of this comes together to keep him oriented as he crawls and walks around the living room. Ponder the skills he’ll need to crawl backwards down on step: knowing how far back to extend his leg and how far down. Shifting his weight to one side and shifting it back. It’s tricky business, but dancing will help him on his way.</p> <p style="text-align: right;">Physical: Gross Motor</p>	<p><b>AM– Stand up and Dance:</b> Play a song for your child to dance to. As your child dances, encourage him or her to perform moves that will challenge his balancing skills, (transferring weight between legs, squatting, bending forward and backward. Offer assistance as needed. “Gregory, I live how you are bouncing. Can you lean from side to side like this as you bounce?”</p> <p><b>PM– Pushing and Pulling:</b> Encourage your child to move in new ways with a toy that can be pushed or pulled around the home. “Here’s the red wagon, Ivan. Can you pull the wagon over to the couch? You’ll need to walk backwards next to the chairs.”</p> <p style="text-align: right;">Physical: AM– demonstrates balancing skills PM– Demonstrates traveling skills</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>Wearing a Mask:</b> 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

12-23mo

22-26 de marzo del 2021

	Actividades	Tiempo afuera (30 minutos cada vez)
Lunes, Miércoles, Viernes	<p><b>Movimiento interior:</b> cree algunos juegos de movimiento que se puedan jugar adentro de su hogar cuando haga demasiado frío, calor o lluvia. Piense en juegos como "seguir al líder" o "Simón dice". Si puede incorporar de manera segura cosas como pelotas y aros de hula adentro, aún mejor. No olvide que bailar también es genial. Deje que su hijo/a le ayude a idear las actividades de los días de lluvia para que salga un si,si. Haga una lista de esas actividades en una cartulina o en un papel para que las lleve a cabo la próxima vez que no pueda salir al aire libre para que su hijo/a elija. Hable sobre las cosas que se pueden hacer en el interior de su hogar y las que no (hágale saber a su hijo/a por qué no también para la seguridad).</p> <p>Físico: motricidad gruesa</p>	<p><b>AM: Pintando en la naturaleza:</b> Ofrezca algunas esponjas que estén mojadas con agua e invite a su hijo/a "pintar" sobre o alrededor de algunos artículos naturales (lana, seda, corteza de árbol, algodón). "Nancy, estás presionando la hoja del árbol en la esponja húmeda. ¿Qué pasa si pones el lado húmedo de la esponja hacia abajo en este papel? Mira, ¿tienes una figura húmeda?"</p> <p><b>PM: Gateando por un túnel:</b> Coloque juguetes dentro del túnel para motivar a su hijo/a gatear. Observe cómo se mueve a través del túnel. Apoye a su hijo/a según sea necesario. Ahí está tu sonajero. ¿Puedes ir a agarrarlo? Lo veo dentro del túnel".</p> <p>Física) AM– usando dedos y manos PM-demuestra habilidades para viajar</p>
Martes, Jueves	<p><b>Baila bebé pequeño:</b> Ser Superman no es fácil. Cuando saltas sobre edificios altos o vuelas más rápido que una bala, es difícil no chocar ocasionalmente contra un rascacielos o una montaña. Superman siempre necesita saber dónde está en relación de las cosas que le rodean para evitar accidentes graves. Necesita comprender la velocidad, la distancia y la ubicación (por encima, por debajo, alrededor) para llegar a donde quiere ir. ¡Su Superbebé tiene el mismo problema! Al bailar le dará mucha práctica para ayudarlo a descubrir dónde se encuentra en todo momento. Bailar alto y bajo, yendo hacia adelante y hacia atrás, comenzará a juntar esas sinapsis, bloqueando esos conceptos opuestos. (Oh, ESTO es hacia adelante y hacia atrás en la OTRA manera). Todo esto se une para mantenerlo orientado mientras gatea y camina por la sala. Reflexione sobre las habilidades que necesita para gatear hacia atrás en un escalón: saber qué tan atrás debe extender su pierna y qué tan abajo. Cambiando su peso a un lado y moviéndolo hacia atrás. Es un asunto complicado, pero bailar le ayudará en su caminar.</p> <p>Físico: motricidad gruesa</p>	<p><b>AM: Ponte de pie y baila:</b> Pon una canción para que baile su hijo/a. Mientras su hijo/a baila, anímelo a realizar movimientos que desafíen sus habilidades de equilibrio (transfiriendo peso entre las piernas, ponerse en cuclillas, inclinarse hacia adelante y hacia atrás. Ofrezca ayuda según sea necesario. "Gregorio, veo cómo estás moviendo rebotando arriba/abajo. ¿Puedes inclinarte de un lado a otro así mientras rebotas?"</p> <p><b>PM: Empujar y tirar:</b> Anime a su hijo/a moverse de una manera diferente con un juguete que pueda empujar o jalar alrededor de la casa. "Aquí está el carro rojo, Iván. ¿Puedes jalar la careta hacia el sofá? Tendrás que caminar hacia atrás junto a las sillas".</p> <p>Física) AM-demuestra habilidades de equilibrio PM-demuestra habilidades para viajar</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>Usar una máscara:</b> 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, se requieren máscaras 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 hasta 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 haya sol directamente para que se seque. Practique quitarse y ponerse la mascarilla de forma segura con su hijo/a.</p>	