

Early Head Start



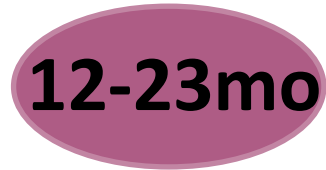
Learning at Home Weekly Calendar

12-23mo

April 19-23, 2021

Hello Day Activity 3 and 4	Activities	Outside Time (30 minutes each time)
<p>Monday, Wednesday, Friday</p>	<p>Early Risers: The best sleepers appear to be toddlers who are in a separate bedroom, are not held or fed back to sleep, and are allowed to cry a bit before their parents respond. But some of us are not so good at tough-love, and our kids will grow up just fine anyway. What is enough sleep for your child. One-year olds need about 11-12 hours of sleep at night and 2-3 hours of nap during the day. If your child is fast asleep by 7:30pm, it's pretty reasonable for her to pop up, fully refreshed, at 6am. If you want to adjust your child's schedule do so 15 minutes at a time to make things easier for both of you. If your child's energy tends to flag mid-morning, he probably didn't get enough nighttime sleep. Try adjusting his bedtime (in 15 min. increments) an hour earlier. It may just solve your morning for you. If morning noises or issues are waking your child try these options based on the problem. Room-darkening shades (sun light in the room), noise-making sound machines (outside noises), separate sleeping space from younger siblings (babies crying), no drinks after dinnertime (wet diaper issues), Small snack just before bed (for hungry kids). Talk with your child about their bedtime routine. If you don't have a bedtime routine create one together. If your bedtime routine works keep it as is but if it isn't, think about why and see what adjustments can be made if possible.</p> <p style="text-align: right;">Language: Communication</p>	<p>AM: Place a small rolled or folded cloth underneath a blanket in front of your child. As your child begins to walk, encourage them to walk rather than crawl across the bumpy blanket.</p> <p>PM: Using small bowls of water or a shallow tray of water, encourage the child to dip the sponge into the water. Hold your child's hands as you squeeze the sponge together.</p> <p style="text-align: right;">Physical) AM-traveling skills. PM- Uses fingers and hands</p>
<p>Tuesday, Thursday</p>	<p>Mister Sun: Sing the song Mister Sun with your child. As you sing the song with your child do the following movements with your child. Your child can even do this with their favorite stuffed animal. When the song says Mister Sun bounce your child on your lap gently. When the song says "Shine down on me" Carefully lift your child over your head if you can. When the song says to "Hiding behind a tree" Hide and reveal your smiles on your face. Next as the song says "These little children" you will sway with your child from side to side. Repeat the actions for the Mister Sun part at the end. Finish the song with a final lift and a kiss from you. Here are the words to the song.</p> <p>Mister Sun, Sun, Mister Golden Sun , Please shine down on me.</p> <p>Mister Sun, Sun, Mister Golden Sun, Hiding behind the tree.</p> <p>These little children are asking you, to please come out so we can play with you.</p> <p>Mister Sun, Sun, Mister Golden Sun , Please shine down on, please shine down on, please shine down on me. (Song repeats twice)</p> <p style="text-align: right;">Cognition: Actively Explores to Understand</p>	<p>AM: As your child moves around your home describe their movements. Also, encourage your child to copy some of your movements.</p> <p>PM: Offer your child a small box with a rope, string, or shoe lace inside. Encourage your child to pull the rope out of the box and then putting the rope back inside the box. Offer your child help if they need it.</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>Healthy Role Model: You are the most important influence on your child. You can do many things to help your children develop healthy eating habits for life. Offering a variety of foods helps children get the nutrients they need from every good group. They will also be more likely to try new foods and to like more foods. When children develop a taste for many types of foods, it's easier to plan family meals. Cook together, talk together and make mealtime a family time! Here are 10 tips for setting a good example. 1- Show by example: Let your child see you eating vegetables, fruits and whole grains with meals or as snacks. 2- Go food shopping together. Use grocery shopping to teach your child about food and nutrition. 3- Get Creative in the kitchen. Cut foods into fun and easy shapes with cookie cutters. Name a food your child helps to make "Manie's Salad" 4- Offer the same foods for everyone. Stop being a short order cook by making different dishes to please children. 5- Reward with attention, not food. Show your love with hugs and kisses. 6- Focus on each other at the table. Talk about fun and happy things at the table. 7- Listen to your child. If you child says he or she is hungry, offer a small, healthy snack-even if it is not a scheduled time to eat. Offer choices "Which would you like for dinner? Broccoli or cauliflower?" instead of "Do you want broccoli for dinner?" 8- Limit screen time. Allow no more than 2 hours a day of screen time like TV and computer games. Do some physical activities. 9- Encourage Physical activity. Make physical activity fun for the whole family. Involve your children in the planning. 10- Be a good food role model. Try new foods yourself. Describe its taste, texture and smell. Offer one new food at a time. Serve something your child likes with the new food. Avoid lecturing or forcing your child to eat.</p>	

Calendario semanal de aprendizaje



19-23 de abril del 2021

	Actividades	Tiempo afuera (30 minutos cada vez)
<p>Lunes, Miércoles, Viernes</p>	<p>Madrugadores: Los que mejor duermen parecen ser los niños pequeños que están en un dormitorio separado, no se les carga ni se les da de comer para dormir, y se les permite llorar un poco antes de que sus padres respondan. Pero algunos de nosotros padres no somos tan buenos en el amor duro, y nuestros hijos crecerán bien de todos modos. ¿Qué es el sueño suficiente para su hijo/a? Los niños de un año necesitan entre 11 y 12 horas de sueño cada noche y entre 2 y 3 horas de siesta durante el día. Si su hijo/a está profundamente dormido a las 7:30 p.m. es razonable que aparezca, completamente renovado, a las 6 a.m. Si desea ajustar el horario de su niño/a, hágalo 15 minutos a la vez para facilitar las cosas a ambos. Si la energía de su hijo/a tiende a decaer a media mañana, probablemente no durmió lo suficiente durante la noche. Intente ajustar su hora de acostarse (en incrementos de 15 minutos) una hora antes. Puede que le resuelva la mañana. Si los ruidos o problemas de la mañana despierta a su hijo/a, pruebe estas opciones según el problema. Cortinas que oscurezcan la habitación (luz solar en la habitación), máquinas de sonido que hagan ruido (ruidos externos), espacio para dormir separado de los hermanos menores (bebés llorando), no permita bebidas después de la cena (problemas con el pañal mojado), Un bocado pequeño antes de acostarse (para niños con hambre). Hable con su hijo/a sobre su rutina a la hora de acostarse. Si no tiene una rutina para la hora de dormir, crea una juntos. Si su rutina para la hora de acostarse funciona, manténgala como está, pero si no lo es, piense por qué y vea qué ajustes se pueden hacer si es posible.</p> <p style="text-align: right;">Idioma: comunicación</p>	<p>AM: Coloque una tela pequeña enrollada o doblada debajo de una manta enfrente de su hijo/a. A medida que su hijo/a comience a caminar, anímelo a caminar en lugar de gatear sobre la manta con el bordo.</p> <p>PM: Usando tazones pequeños de agua o una bandeja con agua poco profunda, anime al niño/a meter la esponja en el agua. Sostenga las manos de su hijo/a mientras aprieta la esponja.</p> <p style="text-align: right;">Física: AM-Habilidades de viaje PM- Usa dedos y manos</p>
<p>Martes, Jueves</p>	<p>Señor Sol: Cante la canción Señor Sol con su hijo/a. Mientras canta la canción con el/ella, haga los siguientes movimientos con su hijo/a. Su hijo/a puede incluso hacer esto con su peluche favorito. Cuando la canción diga Señor Sol rebote su hijo/a suavemente en su regazo. Cuando la canción diga "Brilla sobre mí" Levante con cuidado a su hijo/a sobre su cabeza si puede. Cuando la canción diga "Escondiéndose detrás de un árbol" Escóndase y revele su sonrisa en su rostro. A continuación, cuando la canción diga "Estos niños pequeños", mesase con su hijo/a de un lado a otro. Repite la acción para la parte de Señor Sol al final. Termine la canción levantando lo/la y un beso de usted. Aquí están las palabras de la canción.</p> <p><i>Señor Sol, Sol, Señor Sol Dorado, por favor brilla sobre mí. Señor Sol, Sol, Señor Sol Dorado, escondiéndose detrás del árbol. Estos niños pequeños te piden que salgas para que podamos jugar contigo. Señor Sol, Sol, Señor Sol Dorado, por favor brilla hacia abajo, por favor brilla hacia abajo, por favor brilla sobre mí. (La canción se repite dos veces)</i></p> <p style="text-align: right;">Cognición: explora activamente para comprender</p>	<p>AM: Mientras su hijo/a se mueve por su casa, describa sus movimientos. También, anime a su hijo/a imitar algunos de sus movimientos.</p> <p>PM: Ofrézcale a su hijo/a una caja pequeña con un mecate, una cuerda o una cinta de zapato adentro. Anime a su hijo/a sacar la cuerda de la caja y luego a poner la adentro de la caja. Ofrézcale ayuda a su niño/a si la necesita.</p> <p style="text-align: right;">Física: AM-Habilidades de viaje 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>Modelo de conducta saludable: usted es la influencia más importante para su hijo/a. Puede hacer muchas cosas para ayudar a su hijo/a desarrollar hábitos alimenticios saludables de por vida. Ofrezca una variedad de alimentos que ayuden a sus hijos obtener los nutrientes que necesitan de todos los grupos adecuados. También será más probable que prueben alimentos nuevos y les gusten más alimentos. Cuando los niños desarrollan el gusto por muchos tipos de alimentos, es más fácil planificar las comidas familiares. ¡Cocinemos juntos, hablemos juntos y convierta la hora de la comida en un momento familiar! Aquí hay 10 consejos para dar un buen ejemplo. 1– Sea ejemplo del ejemplo: Deje que su hijo/a lo vea comiendo verduras, frutas y cereales integrales con las comidas o como bocadillos. 2– Vayan juntos a comprar alimentos. Use las compras de comestibles para enseñarle a su hijo/a sobre la alimentación y la nutrición. 3– Sea creativo en la cocina. Corte los alimentos en formas divertidas y fáciles con cortadores de galletas. Nombre un alimento que su hijo/a ayude a preparar "Ensalada de Mani" 4– Ofrezca los mismos alimentos para todos. Deje de ser un cocinero de comida rápida haciendo diferentes platos para complacer a sus hijos. 5– Recompense con atención, no con comida. Demuestre su amor con abrazos y besos. 6– Enfóquese en el uno hacia el otro en la mesa. Habla de cosas divertidas y felices en la mesa. 7– Escuche a su hijo/a. Si su hijo/a dice que tiene hambre, ofrézcale un bocadillo pequeño y saludable, aunque no sea la hora de comida programada. Ofrezca opciones "¿Qué te gustaría cenar? ¿Brócoli o coliflor? en lugar de "¿Quieres brócoli para cenar?" 8– Limite el tiempo frente a la pantalla. No permita más de 2 horas al día frente a la pantalla, como la televisión y los juegos electrónicos. Realiza algunas actividades físicas. 9– Anime la actividad física. Que la actividad física sea divertida para toda la familia. Involucre a sus hijos en la planificación. 10– Sea un buen modelo de comida. Pruebe usted mismo alimentos nuevos. Describe su sabor, textura y olor. Ofrezca un alimento nuevo a la vez. Sirva algo que le guste a su hijo/a con la nueva comida. Evite sermones o obligar a su hijo/a comerlo.</p>	