

Early Head Start



Learning at Home Weekly Calendar

April 26-30, 2021

0-11mo

	Activities	Outside Time (30 minutes each time)
<p>Monday, Wednesday, Friday</p>	<p>Kitchen Dance: Go ahead– dance with the stars! It’s good for you and it’s good for your baby. It’s interesting to keep in mind that a child’s motor development starts up top, and over the first year of life works its way down to the toes. (really!) A baby’s neck and head gain strength first, then the trunk and arms, and finally the legs. While the motor pathways of the brain, brain stem, and spinal cord get better at sending signals up, down, and all around, your baby is also changing shape. She’s got a little more body in proportion to her head, so her center of gravity is moving downward. This will make standing and walking much easier. What helps this entire development take place? Lots and lots of movement. Whether it’s a waltz, fox-trot, tango, or hip-hop, dancing with baby builds muscles, builds balance, and builds brains.</p> <p style="text-align: right;">Large motor manipulative skills</p>	<p>AM: Hold your child in your lap. Wet your hands and touch his or her hands and feet as you describe what you’re doing. Offer her a small amount of water to touch with his or her hands or feet.</p> <p>PM: Sit with the child securely in your lap. Offer the ball to your child by touching the ball to his or her hands and helping him or her grasp it as you describe his or her movement.</p> <p style="text-align: right;">Physical) AM-Uses fingers and hands PM– large motor manipulative skills</p>
<p>Tuesday, Thursday</p>	<p>Kitchen Play: Things need to get done around the house. Try some “Hands-free Kitchen-Time Baby-Pleasers”! About a month in, as your baby breaks out of that “sleep-eat-sleep” cycle, your baby is ready to use his senses to explore the world. Things to see, things to shake, things to hear, and things to mouth let him discover what’s out there, beyond the crib. And he’s finding out that I can make something happen. I can make some noise! I can drop it on the floor. IDEAS– An egg carton with some cereal in the little cups or leftover spaghetti with a little oil to help make it slippery. Do keep watch as your baby plays to make sure he doesn’t choke. Give your child a container that won’t break and fill it with items for him to play with. You can include anything safe and fascinating– including kitchen tools (ladles, whisks, tongs, rattles, shakers, measuring spoons, and so on.</p> <p style="text-align: right;">Physical– uses fingers and hands.</p>	<p>AM: Lay your infant on his or her back, and encourage him or her to roll onto their side as he or she notices an object nearby.</p> <p>PM: Give your child a toy to hold. Watch how your child grasps it, drops it, shakes it, holds it with two hands, or passes it between their hands. Describe your child’s actions with words.</p> <p style="text-align: right;">Physical) AM-balancing 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>Food Planning during the Coronavirus Pandemic: During a pandemic, you may be taking extra precautions to keep you and your family safe and prepared, including making sure you have everything you need at home. This information is on food planning, including what to buy, how much to buy, and preparation tips. The first step is to check what you have at home first. Take a look at the foods you already have in your refrigerator, freezer, and pantry before you make a list; make sure to look at expiration dates and best by dates. This can help you plan meals around what you already have, and will help you limit the number of trips to the grocery store and avoid spending money on items you don’t need. Second step is to make a list. Shopping may feel more stressful at this time. Make a list ahead of time to stay focused, get the items you need, and keep your shopping trip short. Since stores may not have some specific items, create a list with general items like “fruit” or “bread”. The third step would be to explore your shopping options. Many grocery stores offer in-store pickup, curbside pickup, or delivery. Third part options also exist for grocery store delivery. You may find these services helpful during times of social distancing. If you are older, check if your store delivers or has early shopping hours for older Americans only. Now how much should you buy? Buy what you and your family need at this time, and resist the urge to buy in much larger quantities. Prepare a shopping list that will cover you and everyone in your household for 2 weeks. Be sure to include fresh, frozen, and non-perishable items. Plan for a mix of fresh, frozen, and shelf-stable foods. Eat your fresh good first. Stock your freezer and pantry with items you can eat in the second week and beyond. Your child can help you with these steps. Have your child help you throw out food that is spoiled or the date is expired. You and your child can make a list to use at the grocery. You can even make a picture list for your child to use at the grocery store. Let your child pick the items on his or her picture grocery list.</p>	

Calendario semanal de aprendizaje

26-30 de abril del 2021

0-11mo

	Actividades	Tiempo afuera (30 minutos cada vez)
Lunes, Miércoles, Viernes	<p>Baile de cocina: ¡Adelante, baila con las estrellas! Es bueno para usted y su bebé. Es interesante tener en cuenta el desarrollo motorice del niño/a que empieza desde arriba durante el primer año de vida y se extiende hasta los dedos de los pies. (¡enserio!) El cuello y la cabeza de un bebé agarra fuerzas primero, luego el tronco y los brazos, finalmente las piernas. Las vías motoras del cerebro, el tronco encefálico y la médula espinal mejoran en el envío de la señal hacia arriba, hacia abajo y alrededor, de su bebé también está cambiando su forma. Tiene un poco más de cuerpo en proporción de su cabeza, por lo que su centro de gravedad se mueve hacia abajo. Esto hará que pararse y caminar sea mucho más fácil. ¿Qué ayuda a que se lleve a cabo todo este desarrollo? Mucho movimiento. Ya sea que se trate de un vals, fox-trot, tango o hip-hop, bailar con un bebé fortalece los músculos, desarrolla el equilibrio y desarrolla el cerebro.</p> <p>Habilidades grandes motrices de manipulativos</p>	<p>AM: Sostenga al niño/a en su piernas para que se sienta seguro. Moje se las manos y toque las manos o pies de su niño/a medida que describe lo que esta haciendo. Ofrézcale una cantidad pequeña de agua para que la toque con las manos o los pies. Esté atento a las señales de que el niño/a esta interesado en tocar el agua.</p> <p>PM: Siéntese con el niño/a de forma segura en su regazo. Ofrézcale la pelota a su hijo/a tocando la pelota en sus manos y ayudándolo a agarrarla mientras usted describe su movimiento.</p> <p>Física) AM-Usa dedos y manos PM- grandes habilidades motrices de manipulación</p>
Martes, Jueves	<p>Juego de cocina: las cosas tienen que continuar en la casa. ¡Entente algunas "manos-libres, hora-de cocina, placeres para bebé"! Aproximadamente al mes después, cuando su bebé sale del ciclo de "dormir-comer-dormir", su bebé está listo para usar sus sentidos para explorar el mundo. Cosas que ver, cosas que sacudir, cosas que oír y cosas que puedan meterse a la boca le permiten descubrir lo que hay afuera, más allá de la cuna. Y este descubrimiento puede hacer que algo suceda. ¡Puedo hacer algo de ruido! Puedo dejarlo caer al suelo.</p> <p>IDEAS- Un cartón de huevos con un poco de cereal en las copitas o espagueti que le haga sobrado con un poco grasoso para que ayude resbalar. Vigile a su bebé mientras juega para asegurarse de que no se ahogue. Dele a su hijo/a un recipiente que no se rompa y llénelo con elementos para que juegue. Puede incluir cualquier cosa segura y fascinante, incluso utensilios de cocina (cucharones, tenazas, sonajeros, agitadores, cucharas de medir, etc.).</p> <p>Física-usando dedos y manos</p>	<p>AM: Acueste a su bebé boca arriba y anímelo/a que se ponga de lado cuando note un objeto cerca.</p> <p>PM: Dele a su hijo/a un juguete para que lo sostenga. Observe cómo su hijo/a lo agarra, lo deja caer, lo sacude, lo sostiene con las dos manos o se lo pasa entre las manos. Describe las acciones de tu hijo/a con palabras.</p> <p>Física) AM-habilidades de equilibrio PM- Usa 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>	
Semanal Salud y seguridad	<p>Planificación de alimentos durante la pandemia del coronavirus: durante una pandemia, es posible que esté tomando precauciones adicionales para mantenerlo a usted y a su familia seguros y preparados, incluso asegurarse de tener todo lo que necesita en casa. Esta información está relacionada con la planificación de alimentos, incluyendo lo qué compra, cuánto compra y consejos de preparación. El primer paso es ver lo que tienes en casa. Mire lo que tiene en el refrigerador, congelador y despensa antes de hacer una lista; asegúrese de mirar las fechas de vencimiento y las fechas de caducidad. Esto puede ayudarlo a planificar las comidas en función de lo que ya tiene y le ayudará a limitar la cantidad de viajes al supermercado y evitar gastar dinero en artículos que no necesita. El segundo paso es hacer una lista. Ir de compras puede resultar más estresante en este momento. Haga una lista con anticipación para mantenerse concentrado, obtener los artículos que necesita y hacer que su viaje de compras sea breve. Dado que las tiendas pueden que no tenga algunos artículos específicos, cree una lista con artículos generales como "fruta" o "pan". El tercer paso sería explorar sus opciones de compra. Muchas tiendas ofrecen recoger en la tienda, recoger en la orilla o entrega. La tercer opción existen en el supermercado. Es posible que estos servicios le resulten útiles en momentos de distanciamiento social. Si usted es mayor de edad, verifique si su tienda entrega o tiene un horario de compras temprano solo para mayores. Ahora, ¿cuánto debería comprar? Compre lo que usted y su familia necesitan en este momento y resista la tentación de comprar en cantidades mayores. Prepare una lista de compras que cubra a usted y a su hogar durante 2 semanas. Asegúrese de incluir artículos frescos, congelados y no perecederos. Planifique una combinación de alimentos frescos, congelados y no perecederos. Primero coman todo lo fresco. Llene su congelador y despensa con artículos que pueda comer en la segunda semana y después.</p>	