

## Early Head Start

# Learning at Home Weekly Calendar

July 12-16, 2021

24-36mo



	Activities	Outside Time (30 minutes each time)
<p><b>Monday, Wednesday, Friday</b></p>	<p><b>Active Listening:</b> Active listening helps you get to know your child while letting them know that you care about them. When your child is upset repeat your child’s words or expression of feeling in language that she or he can understand. Reflect the tone that she is expressing. This lets your child with limited language abilities know that you understand what she or he is feeling. “Hannah folds her arms, stomps her feet, and shouts “NO” when you offer to help Hannah put on her coat to go outdoors. You kneel near Hannah. You say to Hannah “You want to wear your T-shirt outside without a coat?” Hannah stomps again. “You really don’t want to wear this coat!” you say again, with a calm expression. Hannah relaxes her arms and looks down at the floor. You then gently touch Hannah’s arm and say “It is really frustrating for you when you don’t want to wear a coat on a cold day.”</p> <p style="text-align: right;">Social Emotional: Manages Feelings</p>	<p><b>AM:</b> Place a small rolled or folded cloth underneath the blanket in front of your child. Encourage your child to move across the bumpy blanket. Observe them as they move. Give your child more challenges as needed.</p> <p><b>PM:</b> Give your child a small bowl of water with a sponge or small cloth. Encourage your child to squeeze the sponge with control. Describe your child’s actions as they squeeze the sponge.</p> <p style="text-align: right;">Physical) AM-traveling skills. PM– Uses fingers and hands</p>
<p><b>Tuesday, Thursday</b></p>	<p><b>Picnic:</b> An indoor or outdoor picnic is a fun way to young children to engage with peers in pretend play. Have your child help you gather items for your pretend picnic. (Basket, Dishes, food, blankets....)Assist your child when he or she shows interest in adding items to the picnic basket and any actions that you see while everyone is playing. “Ronnie would you like to help? What would you like to add to the picnic? Ronnie, it looks like you’re pretending to eat that pizza. I see that Dana has a slice of pizza, too.”</p> <p style="text-align: right;">Cognition: Shows Imagination</p>	<p><b>AM:</b> Invite your child to follow simple traveling movements such as, marching, walking slowly, walking fast, stepping backwards, or sliding. Demonstrate these movements as needed.</p> <p><b>PM:</b> Offer your child a small box with several ropes, strings, and/or shoe laces inside. As your child pulls the ropes in and out of the box, talk with your child about what the ropes look and feel like.</p> <p style="text-align: right;">Physical) AM-traveling skills. PM– Uses fingers and hands</p>
<p><b>Read Aloud</b></p>	<p style="text-align: center;"><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>	
<p><b>Weekly Health and Safety</b></p>	<p><b>COVID– Helping to De-Stress:</b> A student brought home a glitter jar and told her mom “Tell them that when their brain has a glitter storm, they can shake this up and take deep breaths as the glitter falls.” We could all use some help settling our glitter right now. If you are feeling stress about the COVID-19 pandemic, your brain isn’t misfiring. Stress is a normal, healthy biological response to perceived threats and challenges. It’s a response that gets us ready to act– to protect ourselves and our loved ones. But too much stress can hijack our ability to reason through a situation. As much as possible, we want to be responsive instead a reactive. My kids are watching me as this global situation unfolds. Just this morning, they watched to see how I reacted to the news that the local public schools had suddenly closed. Research shows that just being in the presence of a compassionate, safe adult can help kids calm down. As families, we can be “that person” for each other. Thankfully, we have good tools for calming this stress response when it’s not helping us– tools that can be used in this or any other situation. The strategies we use to help children navigate their big feelings are the exact same tools I need to be using right now to navigate mine! Breathing is one tool to help manage stress. When we are anxious or upset, our heart rate increases and our breath becomes more shallow. When we take deep breaths, we send a message back to the brain. It’s okay to calm down. You can also make a glitter jar to help with breathing. Use an empty, clean jar and fill it with water and glitter. For Children under three please make sure to fully secure the lid with glue or tape so that it can’t be opened. Another way to make a calming jar is with oil and food coloring. Again please make sure to secure the lid for children under three. How to use these bottles when you are upset. When you are upset shake the bottle up. Hold the bottle still or set it down and take deep breaths until the contents inside the bottle settle once again. Some other things to ask yourself when you are upset is.... Am I hungry? Am I overstimulated? Do I need sleep? Do I need exercise? If you answer yes to any of these questions this could be effect your emotional regulation. Be the model for your children on how to navigate life’s uncertainties with calm, courage and compassion.</p>	

# Calendario semanal de aprendizaje

24-36mo

12-16 de julio del 2021

	Actividades	Tiempo afuera (30 minutos cada vez)
Lunes, Miércoles, Viernes	<b>Escucha con atención:</b> escuchando con atención te ayuda conocer a tu hijo/a mientras le haces saber que te preocupas por él/ella. Cuando su hijo/a esté molesto, repita las palabras de su hijo/a o la expresión del sentimientos en un lenguaje que pueda entender. Refleje el tono que está expresando. Esto le permite a su hijo/a saber con habilidades limitadas del lenguaje que usted comprende lo que el/ella siente. "Anna se cruza de brazos, pisa fuerte y grita" NO "cuando se ofrece a ayudar la a ponerse el abrigo para salir al afuera. Se arroja cerca de Anna. Le dices a Anna "¿Quieres salir afuera sin abrigo solo camiseta?" Anna pisa fuerte de nuevo. "¡Realmente no quieres este abrigo!" dice usted de nuevo, con una expresión tranquila. Anna se relaja los brazos y mira al suelo. Luego, toca suavemente el brazo de Anna y dices: "Es realmente frustrante para ti cuando no quieres usar un abrigo en un día que	<b>AM:</b> Coloque una tela pequeña enrollada o doblada debajo de una manta enfrente de su hijo/a. Anime a su hijo/a moverse sobre la manta llena de bordos. Obsérvelo/a mientras se mueve. Dele a su hijo/a más desafíos según sea necesario. <b>PM:</b> Dele a su hijo/a un recipiente pequeño con agua con una esponja o un paño pequeño. Anime a su niño/a apretar la esponja con control. Describe las acciones de tu hijo/a mientras aprieta la esponja.
Martes, Jueves	<b>Picnic:</b> Un picnic en el interior o al aire libre es una forma divertida para que los niños pequeños se relacionan con sus compañeros en juegos de simulación. Pídale a su hijo/a que le ayude a reunir artículos para su picnic de simulación. (Canasta, platos, comida, mantas....) Ayude a su hijo/a cuando muestre interés en agregar artículos a la canasta de picnic y cualquier acción que vea mientras todos juegan. "Ricardo, ¿te gustaría ayudarme? ¿Qué te gustaría agregar al picnic? Ricardo, parece que estás fingiendo	<b>AM:</b> Invite a su hijo/a seguir unos movimientos sencillos, como marchar, caminar lentamente, caminar rápido, dar unos pasos para tras o deslizarse. Demuestre estos movimientos según sea necesario. <b>PM:</b> Ofrézcale a su hijo/a una caja pequeña con varias cuerdas de mecate, hilo y / o cintas de zapatos adentro. Mientras su hijo/a saca y meta las cuerdas de mecate, hilo o cintas de zapatos de la caja, hable con su hijo/a sobre cómo se ven y se sienten cada uno de ellas.
Leer en voz alta	<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)	
Semanal Salud y seguridad	<b>COVID- Ayuda a eliminar el estrés:</b> Un estudiante trajo a casa un frasco de brillo y le dijo a su mamá: "Diles que cuando su cerebro tenga una tormenta de brillo pueden agitar este frasco y respirar profundamente mientras cae el brillo". A todos nos vendría bien un poco de ayuda para arreglar nuestro brillo en estos momentos. Si siente estrés por la pandemia de COVID-19, su cerebro no está fallando. El estrés es una respuesta biológica normal y saludable a las amenazas y desafíos percibidos. Es una respuesta que nos prepara para actuar, para protegernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos. Pero demasiado estrés puede invadir nuestra capacidad de razonar en una situación. En la medida de lo posible, queremos ser receptivos en lugar de ser reactivos. Mis hijos me miran mientras se desarrolla esta situación global. Esta mañana, me observaban para ver cómo reaccionaba sobre las noticias de las escuelas públicas locales habían cerrado repentinamente. Las investigaciones muestran que teniendo un adulto en presencia que es compasivo y seguro puede ayudar a los niños a calmarse. Como familia, podemos ser "esa persona" el uno para el otro. Afortunadamente, tenemos buenas herramientas para calmar el estrés y cuando no nos ayuda, tenemos herramientas que se pueden utilizar en esto o en cualquier otra situación. Las estrategias que usamos para ayudar a los niños a navegar por sus grandes sentimientos son exactamente las mismas herramientas que necesito usar ahora mismo para navegar las nuestras. La respiración es una herramienta para ayudar a controlar el estrés. Cuando estamos ansiosos o molestos, nuestro ritmo cardíaco aumenta y nuestra respiración se vuelve menos profunda. Cuando respiramos profundamente, enviamos un mensaje al cerebro. Está bien calmarse. También puede hacer un frasco con brillo para ayudar con la respiración. Use un frasco vacío y limpio y llénelo con agua y brillo. Para niños menores de tres años, asegúrese de asegurar completamente la tapa con pegamento o cinta para que no se pueda abrir. Otra forma de hacer un frasco calmante es con aceite y colorante para alimentos. Nuevamente, asegúrese de asegurar la tapa para niños menores de tres años. ¿Cómo usar estas botellas cuando está molesto? Cuando esté molesto, agite la botella. Mantenga la botella quieta o déjela en el suelo y respire profundamente hasta que el contenido dentro de la botella se asiente una vez más. Algunas otras cosas que debe preguntarse cuando está molesto es.... ¿Tengo hambre? ¿Necesito dormir? ¿Necesito hacer ejercicio? Si responde afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, esto podría afectar su regulación emocional. Sea el modelo para sus hijos sobre cómo navegar las incertidumbres de la vida con calma, animo y compasión.	

Física: AM-Habilidades de viaje PM- Usa dedos y manos

Física: AM-Habilidades de viaje PM- Usa dedos y manos