

Early Head Start Home Connection

Physical Development

Birth-12 Months:



What is this activity?

Drop the Ball- This activity is designed to take place outside, but you could do this inside as well. Start by giving your baby an object like a ball, a balled-up piece of paper, or a toy of their choice, and wait for them to drop it. When they do, add some dialog such as “Down it falls, up it comes!” and hand the object back to them. If your baby engages in the activity, try giving them a different object to continue their interest.

Why is it important?

This is a good activity for infants to practice starting around 4 or 5 months, when the gross motor in the arms, wrists, and hands become voluntary and coordinated. Even if they are older they will continue to benefit from practicing using their arms and hands! You can even do it with younger babies, by assisting them in holding and letting go of the object, to strengthen their muscles and to help develop their understanding of cause and effect.

This activity contributed by:
Head Start

12 Months - 24 Months:



What is this activity?

Fast-Slow Race! Is an activity you can do with your toddler as they begin walking. Set out a starting line and count out loud with your child “One, two, three!”, and begin running to the finish line. During your race, call out “Slow!” and see if your child can adjust their speed, and make sure to model yourself. Then give them an opportunity to call out “Fast” or “Slow.” To continue the activity further, you can ask “How slow can you go?” or “How fast can you run?” to show the different levels of each.

Why is it important?

This activity helps your child physically with their gross motor, but also cognitively, teaching them to follow direction and connect what they hear to what they are doing. Motor skills emerge from complex interactions among neurological development, physical growth, learning, and motivation, so not only does this activity help strengthen their leg muscles and balance skills, it also helps with many other areas of development!

This activity contributed by:
Head Start

24 Months- 36 Months:



What is this activity?

Clothes Call- Provide a variety of clothes for your child. Invite them to put the clothes of their choosing on. You can offer your child encouragement and suggestions for putting on their clothes, “try putting your head in the big hole and then your arms in the small hole of your shirt!” Give your child time to practice their skills getting dressed. If they are struggling you can demonstrate for them and then give them more time to practice! Over time they will get it.

Why is it important?

Getting dressed can be a challenging task for a child. Allowing them the opportunity to practice will help them build their skills and their confidence. Getting dressed can help build up the muscles and coordination in your child's fingers and hands. This is important for getting dressed but also for skills like learning to write later on.

This Activity contributed by:
Head Start



Read Your Child's Signals

Babies and young children know when they are hungry or full. They have many signals for letting us know what their bodies need by using their voices, faces, and actions. Reading your child's signals means watching and listening to them and trying to understand what their behavior means.

Responding to your child's signals lets them know that:

- they can trust themselves to know when they are hungry and full.
- they are a good communicator and that their needs will be met.

Babies have their own cues for hungry or full:

Hungry- opening their mouth, opening their hands, pointing to food, acting excited when they see food

Full- closing their mouth and refusing to open it, turning their head away, pushing the food away

Building Skills Through Routines



Infants and toddlers learn and grow through nurturing and trusting relationships. They learn how to form relationships, communicate, respond to challenges, and begin to experience, recognize and regulate their emotions. When infants and toddlers are feeling safe and alert, they are more likely to observe, explore, play, interact, and experiment with the people and world around them. Through new and repeated experiences, infants and toddlers begin to develop physically by enhancing their gross and fine motor skills. Gross motor development involves the larger, stronger muscle groups of the body. Fine motor development refers to the movements made with the small muscles in our body like our hands.

Try This: Build some gross motor activities into your routines, practice crawling/walking, jumping, or create an obstacle course for your child based on their skill level. Some fine motor activities to build into your routines are passing your child objects, holding a fork or spoon while eating or encouraging your child to draw or color.



BENEFITS OF EXERCISE WHILE PREGNANT

During pregnancy, exercise can:

- Reduce backaches, constipation, bloating and swelling
- Boost your mood and energy levels
- Help you sleep better
- Prevent excess weight gain
- Promote muscle tone, strength and endurance

Other possible benefits of following a regular exercise program during pregnancy may include:

- A lower risk of gestational diabetes
- Shortened labor
- A reduced risk of having a C-section

For most pregnant women, 30 minutes of daily exercise is recommended. Remember to warm up, stretch and cool down. Drink plenty of fluids to stay hydrated and be careful to avoid overheating.

**Please be sure to consult your health care provider before starting an exercise routine.*

Look here for some ideas to stay active with your toddler:

<https://activeforlife.com/49-fun-physical-activities-to-do-with-kids-aged-2-to-4/>

Check out our Community Action YouTube channel!

<https://www.youtube.com/channel/UCvY3MtbztRFH791lc5Zt-SA>

Early Head Start Conexión en Casa

Desarrollo Físico

Nacimiento-12 meses:



12 meses-24 meses:



24 meses-36 meses:



¿Qué es esta actividad?

Tira la pelota: esta actividad está diseñada para lugares fuera de la casa, pero puedes hacer esto adentro también. Empiece por darle a su bebé un objeto como una pelota, un trozo de bola papel o un juguete de su elección, y espere a que lo deje caer. Cuando lo haga, agregue algunos diálogos como "¡Abajo cae, arriba viene!" y devuélvele el objeto. Si el bebé participa en la actividad, intente darle un objeto diferente para continuar su interés.

¿Por qué es importante?

Esta es una buena actividad para que la practiquen los bebés a partir de los 4 o 5 meses, cuando la motricidad gruesa en los brazos, muñecas y manos se vuelve voluntario y coordinado. ¡Incluso ya mayores seguirán beneficiándose de practicar el uso de sus brazos y manos! Esta actividad, es posible hacerlo con bebés más pequeños, ayudándolos a sostener y soltar el objeto, para fortalecer sus músculos y para ayudar a desarrollar su comprensión de causa y efecto.

Esta actividad es una contribución de: Mykaela Head Start

¿Qué es esta actividad?

¡Carrera rápida-lenta! Es una actividad que puedes hacer con tu niño cuando empieza a caminar. Define una línea de salida y cuenta en voz alta con tu hijo "¡Uno, dos, tres!", y comienza a correr hacia la meta. Durante tu carrera grita "¡Lento!" y ve si tu hijo puede ajustar su velocidad y tú debes ajustarla también. Después dales la oportunidad a ellos de gritar "Rápido" o "Lento". Como una actividad adicional, puedes preguntar "¿Qué tan lento puedes andar?" o "¿Qué tan rápido puedes correr?" y mostrar los diferentes niveles de cada uno.

¿Por qué es importante?

Esta actividad ayuda a su hijo físicamente con su motricidad gruesa, pero también cognitivamente, enseñándole a seguir direcciones y conectar lo que escucha con lo que está haciendo. Las habilidades motoras surgen de complejas interacciones entre el desarrollo neurológico, crecimiento físico, aprendizaje, y motivación, por lo que no solo esta actividad ayuda a fortalecer los músculos de las piernas y habilidades de equilibrio, ¡también ayuda con muchas otras áreas de desarrollo!

Esta actividad es una contribución de: Head Start

¿Qué es esta actividad?

Llamada de ropa: Proporciona diferente variedad de ropa a su hijo. Invítelo a ponerse la ropa de su elección. Puedes ofrecerle ideas y sugerencias para vestirse, " ¡intenta poner tu cabeza en el gran agujero y luego tus brazos en el pequeño agujero de tu camisa!". Ten paciencia, y dale tiempo para practicar sus habilidades vistiéndose. Si se le hace difícil, puedes demostrarle como se hace y luego dale más tiempo para practicar. ¡Con el tiempo lo conseguirá!

¿Por qué es importante?

Vestirse puede ser una tarea desafiante para un niño. Permitiéndoles la oportunidad de la práctica les ayudará a desarrollar sus habilidades y su confianza. Vestirse puede ayudar a desarrollar los músculos y la coordinación en los dedos y manos de su hijo. Esto es importante para vestirse, pero también, más adelante, para otras habilidades como aprender a escribir.

Esta actividad es una contribución de: Head Start



Lea las señales de su hijo

Los bebés y los niños pequeños saben cuándo tienen hambre o cuándo están llenos. Ellos tienen muchas maneras para hacernos saber lo que necesitan sus cuerpos mediante el uso de sus voces, rostros y comportamiento. Leer las señales de su hijo significa observarlas y escucharlas y tratar de entender lo que significa su comportamiento.

Responder a las señales de su hijo les permite saber que:

- Pueden confiar en sí mismos para saber cuándo tienen hambre y cuándo están satisfechos.
- Es un buen comunicador y que sus necesidades serán satisfechas.

Los bebés tienen sus propias señales de estar hambrientos o llenos:

Hambriento - abrir la boca, abrir las manos, señalar la comida, actuar emocionado cuando ven comida

Estar llenos - cerrar la boca y negándose a abrirla, volteando la cabeza, empujando la comida lejos

Desarrollar habilidades a través de rutinas



Los bebés y los niños pequeños aprenden y crecen a través de relaciones cariñosas y de confianza. Aprenden a formar relaciones, comunicarse, responder a desafíos y comienzan a experimentar, reconocer y regular sus emociones. Cuando los infantes y los niños pequeños se sienten seguros y alertas, es más probable que observen, exploren, jueguen, interactúen y experimenten con las personas y el mundo que los rodea. A través de experiencias nuevas y repetidas, los bebés y niños pequeños comienzan a desarrollarse físicamente al mejorar sus habilidades motoras gruesas y finas. El desarrollo motor grueso implica los grupos musculares más grandes y fuertes del cuerpo. El desarrollo motor fino se refiere a los movimientos realizados con los pequeños músculos de nuestro cuerpo como nuestras manos.

Intente esto: incorpore algunas actividades motoras gruesas en sus rutinas, practique gatear / caminar, saltar o crear una carrera de obstáculos para su hijo según su nivel de habilidad. Y algunas actividades de motricidad fina como pasar objetos/cosas a su hijo, sostener el tenedor o cuchara mientras come o anime a su hijo a dibujar o colorear.



BENEFICIOS DEL EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo, el ejercicio puede:

- Reducir dolores de espalda, estreñimiento e hinchazón.
- Mejora tu estado de ánimo y niveles de energía
- Ayudar a dormir mejor
- Prevenir el aumento de peso excesivo
- Promueve el tono muscular, la fuerza y resistencia

Otros posibles beneficios de seguir un programa de ejercicio regular durante el embarazo pueden incluir:

- Un menor riesgo de diabetes gestacional.
- Acorta el tiempo de labor
- Un riesgo reducido de tener una Cesárea

Para la mayoría de las mujeres embarazadas, se recomienda unos 30 minutos de ejercicio diario. Recuerde calentar, estirar y enfriarse. Beba muchos líquidos para mantenerse hidratada y tenga cuidado de evitar el calentamiento excesivo.

**Asegúrese de consultar su doctor antes de comenzar una rutina de ejercicio.*

Encuentre más ideas para mantener su bebe activo aquí:

<https://activeforlife.com/49-fun-physical-activities-to-do-with-kids-aged-2-to-4/>

¡Encuentre más en nuestro canal de You Tube en Community Action!

<https://www.youtube.com/channel/UCvY3MtbztRFH791lc5Zt-SA>