

# Early Head Start Home Connection

## Outdoor Exploration!

### Birth-12 Months:



#### **What is this activity?**

**Bubbles!** Bubbles are not only LOVED by your baby, they are also a cheap and wonderful way to encourage many areas of development and learning. Bubbles can be a great source of fun and fascination for babies. Keep a small bubble container in your nappy bag, (with the lid on tightly and inside a sealable bag!) This way you can pull it out at any given opportunity and help your little one with their cognitive, physical, and vocabulary development.

**See page three for some homemade bubble solutions!**

#### **Why is it important?**

Bubbles are a wonderful way to encourage many areas of development and learning. When babies watch bubbles rise, move, fall, and pop they practice tracking objects with their eyes. Bubbles can excite a curiosity in babies that makes them eager to investigate their world with sight, touch and sound if you blow gently near their ear. Babies can begin to develop an awareness of shape, form and texture with bubbles. This can also be a great bonding activity for the whole family to do together!

This Activity Contributed By:  
Head Start

### 12 Months - 24 Months:



#### **What is this activity?**

**Outdoor painting with water and bubbles!** (Bubbles optional) Take your child outside to do some painting with water. You can use different sized paint brushes, rollers, or sponges. Adding bubbles adds to the fun! You can have your child paint on the sidewalk or a fence. Use this time to connect with your child by playing with them! This is also a great activity to talk with your child about what you see them doing and what they may be noticing as they paint.

#### **Why is it important?**

This activity can help children develop fine motor skills in their fingers and hands as they grasp the brush and maneuver it along outdoor surfaces. Through this activity children are learning to be creative thinkers by pretending to paint and they are also learning about cause and effect as they notice the changes in objects/surfaces when they apply the water and the bubbles. Children learn best through hands-on experiences where they are having fun!

This Activity Contributed By:  
Head Start

### 24 Months- 36 Months:



#### **What is this activity?**

**Exploring cool nature finds!** Outdoor exploration is a great way to help children learn about nature and the world around them. During your next walk with your child bring along an empty egg carton. As you walk with your child talk about what you see: the colors, smells, animals, people, etc. If you happen to find something interesting along the way feel free to place it in your egg carton to inspect at a nearby park table or sitting area. Be careful with bugs and certain plants, as some can be toxic or sting. If you are not sure about the safety of an object, encourage your child to observe with their eyes. Be sure to put your nature finds back where you found them

#### **Why is it important?**

Aside from teaching your child about the world around her, you are also providing her with new words for the objects she sees. When you wonder and ask questions with enough time for her to answer, you are supporting her cognitive development. When she has a few minutes to think and reflect you are helping her strengthen her thinking skills. Developing thinking skills can help her find solutions and problem solve in various situations.

This Activity Contributed By:  
Head Start



## Move Your Body! Outside!

**Time to branch out from your own living space?** Try this adventurous outdoor activity that gives kids a chance to choose the route. Start by drawing arrows (left, right, forward, backward) on squares of paper, then pack your arrows and get going. When you come to a fork in the road, let your child choose a card to determine which way you head next. Along the way, play a guessing game by taking turns imagining what you'll see on the next block: a black door, a bird's nest, a blue mailbox...the options are endless. If your child is not yet verbal describe to them what you see along the way! Does anything new catch their attention?

## Learning Through Exploration



**Outdoor exploration is very important to the healthy development of infants and toddlers.** Take time to get outside during this sunny weather and encourage your small child to explore! Giving your child time to explore outside can begin to support their learning and development, especially with STEM (science, technology, engineering, and math) skills. The many benefits that can be observed from outdoor play are better physical and mental health, improved sleep, and cognitive, social, and emotional benefits. It is important to build in time for outdoor exploration in your daily routine. If you need any assistance in building a routine, ask your home visitor or teacher, they would love to work with you.



## Birth Plan

**You don't need to have a birth plan to give birth.** But it can be useful to help you think about and communicate your wishes for your baby's birth with your support system and your healthcare team. A birth plan is a list of your preferences for your baby's birth and the first few days of

life. A good birth plan can help deliver a better birth experience, minimize unrealistic expectations and disappointment, and eliminate major conflict and miscommunication between a birth mom and her birth attendants. You can find plenty of birth plan examples online or create your own by including information such as:

**The basics:** Your name, your doctor's name and contact information, where you plan to give birth, and who you are planning to have there to support you.

**Atmosphere:** Think about what will help you feel most comfortable. Lighting and noise preferences. Would you like a support person to take photos or video of your labor or birth?

**Labor preferences:** Include any preferences you have for your labor. For example, do you want to walk around freely? Do you want to use a birthing stool, ball, or chair? Would you like to take a warm shower or bath?

**Pain meds:** Pain management during labor is an important consideration. You may not plan to have an epidural, but you could change your mind during labor. Or you may know that you definitely want to have an epidural if possible. As you are defining your birth plan, ask your doctor about your options for pain relief as well as any questions you have about them. These could include breathing or massage.

## Find a park to visit!

**Hillsboro:**

<https://www.hillsboro-oregon.gov/departments/parks-recreation/our-parks>

**Beaverton:**

<http://www.thprd.org/parks-and-trails/>

**Tigard:**

<https://www.tigard-or.gov/community/parks.php>

**Tualatin:**

<https://www.tualatinoregon.gov/parksites>

**Sherwood:**

<https://www.sherwoodoregon.gov/parksites>

**For COVID 19 guidance while visiting parks in Washington County please look here:**

[https://www.co.washington.or.us/Support\\_Services/Facilities/Parks/index.cfm](https://www.co.washington.or.us/Support_Services/Facilities/Parks/index.cfm)

# You can make these bubble solutions at home!

## Basic Homemade Bubble Solution:

- 1 cup water
- 2 tablespoons light Karo syrup
- 4 tablespoons dishwashing liquid

Slowly Stir together until everything is dissolved.  
(let it sit overnight to make the bubbles stronger)

This simple recipes produces good bubbles. Many people use just water and dishwashing liquid, but the addition of corn syrup, like sugar, Karo syrup, or glycerin holds the solution together to make better bubbles.

## No Tears Bubbles Recipe:

- 1 Empty container
- 1/4 cup no-tears baby shampoo
- 3/4 cup water
- 3 tablespoons light corn syrup

Gently Stir together until everything is dissolved. Letting the homemade bubbles sit for a couple of hours or even overnight helps them work a bit better.

## Vocabulary Builder:

When watching bubbles with babies and toddlers, use words like:

round, clear, float, sink, smooth, fast, slow, high, low, light, gentle, big, and small.

These descriptive words teach vocabulary in a fun way, and some of the words, like light and clear, are used in a different context with bubbles than in other situations.



# Early Head Start Conexión en Casa

## ¡Exploración al aire libre!

### Nacimiento - 12 Meses:



#### ¿Qué es esta actividad?

¡Burbujas! Las burbujas no solo son AMADAS por su bebé, también son una manera económica y maravillosa de fomentar muchas áreas de desarrollo y aprendizaje. Las burbujas pueden ser una gran fuente de diversión y fascinación para los bebés. Mantenga un pequeño recipiente de burbujas en su bolsa de pañales (¡con la tapa bien cerrada y dentro de una bolsa sellable!) De esta manera, puede sacarlo en cualquier oportunidad y ayudar a su bebé con su desarrollo cognitivo, físico y de vocabulario.

**Consulte la página tres para ver algunas soluciones de burbujas caseras**

#### ¿Por qué es importante?

Las burbujas son una forma maravillosa de fomentar muchas áreas de desarrollo y aprendizaje. Cuando los bebés ven cómo las burbujas se elevan, se mueven, caen y explotan, practican el seguimiento de objetos con los ojos. Las burbujas pueden despertar una curiosidad en los bebés que los hace ansiosos por investigar su mundo con la vista, el tacto y el sonido si soplas suavemente cerca de su oído. Los bebés pueden comenzar a desarrollar una conciencia de la forma, la forma y la textura con burbujas. ¡Esta también puede ser una gran actividad de unión para que toda la familia la haga junta!

Esta actividad es una contribución de:  
Head Start

### 12 Meses - 24 Meses:



#### ¿Qué es esta actividad?

¡Pintura al aire libre con agua y burbujas! (Burbujas opcional) Lleve a su hijo al aire libre para pintar con agua. Puede utilizar pinceles, rodillos o esponjas de diferentes tamaños. ¡Agregar burbujas aumenta la diversión! Puede hacer que su hijo pinte en la acera o en una cerca. ¡Aproveche este tiempo para conectarse con su hijo jugando con él! Esta también es una gran actividad para hablar con su hijo sobre lo que ve que hace y lo que puede notar mientras pinta.

#### ¿Por qué es importante?

Esta actividad puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades motoras finas en sus dedos y manos mientras agarran el cepillo y lo maniobran a lo largo de superficies al aire libre. A través de esta actividad, los niños están aprendiendo a ser pensadores creativos pretendiendo pintar y también están aprendiendo sobre la causa y el efecto al notar los cambios en los objetos o superficies cuando aplican el agua y las burbujas. ¡Los niños aprenden mejor a través de experiencias prácticas en las que se divierten!

Esta actividad es una contribución de:  
Head Start

### 24 Meses- 36 Meses:



#### ¿Qué es esta actividad?

¡Explorando hallazgos geniales en la naturaleza! La exploración al aire libre es una excelente manera de ayudar a los niños a aprender sobre la naturaleza y el mundo que los rodea. Durante la próxima caminata con su hijo, traiga un cartón de huevos vacío. Mientras camina con su hijo, hable sobre lo que ve: Los colores, los olores, los animales, la gente, etc. Si encuentra algo interesante en el camino, siéntase libre de colocarlo en su cartón de huevos para inspeccionarlo en una mesa del parque cercano o sala de estar. Tenga cuidado con los insectos y ciertas plantas, ya que algunas pueden ser tóxicas o picar. Si no está segura de lo que es, anime a su hijo a que observe con los ojos. Asegúrese de colocar lo que encuentre de regreso al lugar donde lo encontró.

#### ¿Por qué es importante?

Además de enseñarle a su hijo sobre el mundo que lo rodea, también le está proporcionando nuevas palabras para los objetos que ve. Cuando usted se pregunta y hace preguntas con tiempo suficiente para que respondan, está apoyando su desarrollo cognitivo. Cuando tiene unos minutos para pensar y reflexionar, usted lo está ayudando a fortalecer sus habilidades de pensamiento. Desarrollar habilidades de pensamiento puede ayudarlos a encontrar soluciones y resolver problemas en diversas situaciones.

Esta actividad es una contribución de:  
Head Start



## ¡Mueve Tu Cuerpo! ¡Vamos Afuera!

¿Es hora de expandirse desde su propio espacio vital? Pruebe esta aventura al aire libre que les da a los niños la oportunidad de elegir la ruta. Comience dibujando flechas (izquierda, derecha, adelante, atrás) en cuadrados de papel, luego empaque sus flechas y comience. Cuando llegue a una bifurcación en el camino, deje que su hijo elija una tarjeta para determinar hacia dónde se va a dirigir. En el camino, practique un juego de adivinanzas turnándose para imaginar lo que verá en la siguiente cuadra: Una puerta negra, un nido de pájaros, un buzón azul ... las opciones son infinitas. Si su hijo aún no habla, ¡describale lo que ve en el camino! ¿Algo nuevo les llama la atención?

## Aprendiendo a Través de la Exploración



La exploración al aire libre es muy importante para la salud y el desarrollo de bebés y niños pequeños. Tómese su tiempo para salir durante este clima soleado y anime a su hijo pequeño a ¡explorar! Darle a su hijo tiempo para explorar al aire libre puede dar comienzo a apoyar su aprendizaje y desarrollo, especialmente con STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas). Los varios beneficios que se pueden observar en el juego al aire libre son excelentes para la salud mental, el sueño mejorado y cognitivo social y los beneficios emocionales. Es importante crear tiempo para explorar al aire libre en su rutina diaria. Si necesita ayuda en cómo crear una rutina, pregúntele a su visitante domiciliario o maestro, les encantará poder trabajar contigo.



### Plan de Parto

No es necesario tener un plan de parto para dar a luz. Pero puede ser útil para ayudarla a pensar y comunicar sus deseos, para el nacimiento de su bebé con su sistema de apoyo y su equipo de atención médica. Un plan de parto es una lista de sus preferencias para el nacimiento de su bebé y los primeros días de vida.

Un buen plan de parto puede ayudar a brindar una mejor experiencia de parto, minimizar las expectativas poco realistas y la decepción, y eliminar los conflictos importantes y la falta de comunicación entre una madre biológica y su partera. Puede encontrar muchos ejemplos de planes de nacimiento en línea o crear el suyo incluyendo información como:

**Lo básico:** Su nombre, el nombre de su médico y la información de contacto, dónde planea dar a luz y a quién planea tener allí para apoyarla.

**Ambiente:** Piense en lo que le ayudará a sentirse más cómodo. Preferencias de iluminación y ruido. ¿Le gustaría que una persona de apoyo tomara fotos o videos de su proceso de parto o nacimiento?

**Preferencias laborales:** Incluya cualquier preferencia que tenga por su trabajo. Por ejemplo, ¿Quiere caminar libremente? ¿Quiere usar un taburete, una pelota o una silla de parto? ¿Le gustaría tomar una ducha o un baño caliente?

**Analgésicos:** El manejo del dolor durante el proceso de parto es una consideración importante. Es posible que no planea tener una epidural, pero podría cambiar de opinión durante el momento de parto. O puede que sepa que definitivamente desea recibir una epidural si es posible. Mientras define su plan de parto, pregúntele a su médico acerca de sus opciones para aliviar el dolor, así como cualquier inquietud que tenga al respecto. Estos pueden incluir respiración o masajes.

## ¡Encuentra un parque para visitar!

### Hillsboro:

<https://www.hillsboro-oregon.gov/departments/parks-recreation/our-parks>

### Beaverton:

<http://www.thprd.org/parks-and-trails/>

### Tigard:

<https://www.tigard-or.gov/community/parks.php>

### Tualatin:

<https://www.tualatinoregon.gov/parksites>

### Sherwood:

<https://www.sherwoodoregon.gov/parksites>

**Consulte aquí, para obtener orientación sobre COVID 19 mientras visita parques en el Condado de Washington:**

[https://www.co.washington.or.us/Support\\_Services/Facilities/Parks/index.cfm](https://www.co.washington.or.us/Support_Services/Facilities/Parks/index.cfm)

# ¡Puedes hacer estas soluciones de burbujas en casa!

## Solución básica de burbujas caseras:

1 taza de agua

2 cucharadas de almíbar ligero marca Karo

4 cucharadas de líquido para lavar platos

Revuelva lentamente hasta que todo se disuelva.

(déjelo reposar durante la noche para que las burbujas sean más fuertes).

Esta sencilla receta produce buenas burbujas. Muchas personas usan solo agua y líquido para lavar platos, pero la adición de jarabe de maíz como azúcar, jarabe de Karo o glicerina mantiene la solución unida para hacer mejores burbujas.

## Receta de burbujas sin lágrimas:

1 recipiente vacío

1/4 taza de champú para bebés sin lágrimas

3/4 taza de agua

3 cucharadas de jarabe de maíz ligero

Revuelva suavemente hasta que todo se disuelva. Deje reposar las burbujas caseras durante un par de horas o incluso durante la noche, eso ayudará a que funcionen un poco mejor.

## Ampliar el Vocabulario en el Niño:

Cuando esté jugando con burbujas con los bebés y niños pequeños, use palabras como: Redondo, claro, flotante, hundido, rápido, lento, alto, bajo, ligero, suave, grande y pequeño.

Estas palabras descriptivas enseñan el vocabulario de una manera divertida, y algunas de las palabras, como claro y ligero, se usan en un contexto diferente con burbujas que en otras situaciones.

