

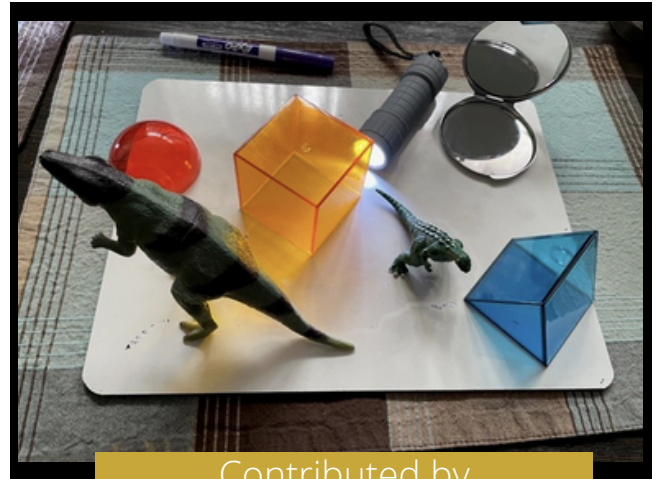
# HEAD START HOME CONNECTION

Week 14

**What is this?** Gross Motor skills are the skills required to control the large muscles of the body for walking, skipping, jumping, running, and more. These are some ideas you can do as a family to get your children up and building those large muscles: dancing, blowing bubbles and catching them, balancing and walking on the edge of a sidewalk, riding a bike, or playing chase.

**Why did you choose to do this activity?** I chose this because physical activity helps improve cardiorespiratory fitness, builds strong bones and muscles, and controls a healthy weight. It is also a good way to have fun and connect with children.

**What will children learn?** We learn from head to toe, starting as babies. Working on gross motor skills helps a child gain strength and confidence in his/her body as it grows. Children who start to have physical activity at an early age grow up healthier. Physical activity promotes healthy growth and development and supports thinking and concentration skills too. Make physical activity part of your family routine, Keep your Body Moving!

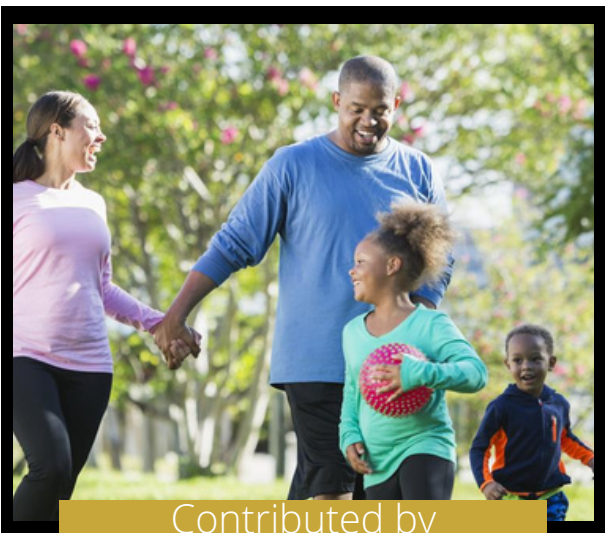


Contributed by  
Head Start

**What is this?** Shadows and reflections. You can use flashlights, toys, transparent toys, mirrors, markers, and paper. Find a dark place in your home and place items on white paper. Have children use a flashlight to find shadows. Children can use markers to trace toys on paper. Outdoors on a sunny day, children can record where the shadow starts and moves during the day.

**Why did you choose to do this activity?** I chose this activity because it is a great hands-on activity that allows children to have fun learning about shadows and reflections. This activity can be done indoors using flashlights or outdoors using the sun as a light source. I like this activity because there are so many activities that can be done using shadows such as shadow puppet shows, tracing shadows, and learning about different shapes and sizes.

**What will children learn?** Children will learn how objects blocking a light source makes a shadow. Children explore how a shadow is made and the difference between solid toys vs. transparent toys. This activity supports language skills by learning new words such as shadow, reflection, and transparent. Have conversations about children's curiosities! Children also learn early math skills by comparing sizes and shapes. Children build fine motor skills using drawing tools to trace shadows.



Contributed by  
Head Start



News from  
Head Start Health

### **Healthy Snacking**

Resist the urge to snack frequently — the more often you eat, especially between meals, the more likely you are to introduce acid attacks on your teeth. If you do snack, choose wisely. Skip sugary treats such as hard or sticky candy and juice and opt for nutritious choices such as raw vegetables, fruits, plain yogurt, and cheese. Remember to brush after snacking to keep cavities away. If you can't brush, rinse your mouth with water to get rid of food particles.

### **Critical Thinking Skills**

Critical thinking skills are the capability to think clearly and rationally in order to understand ideas logically. These skills are important to young children to help aid them with problem-solving. Try playing "guess that toy" where you hide things behind your back and give them clues by telling them the shape and color for them to guess the toy. Also, practice asking them challenging questions while reading stories like "how would you build a house?" "What would happen if you tried..?"



News from Head Start  
Mental Health and Disabilities



Check out our You Tube Channel

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

# Head Start Conexión en Casa

Semana 14

**¿Qué es esto?** Las habilidades motoras gruesas son las habilidades necesarias para controlar los músculos grandes del cuerpo para caminar, saltar, saltar, correr y más. Estas son algunas ideas que pueden hacer en familia para que sus hijos se levanten y desarrollen esos músculos grandes: bailar, soplar burbujas y atraparlas, mantener el equilibrio y caminar al borde de una acera, andar en bicicleta o jugar a la persecución.

**¿Por qué elegiste hacer esta actividad?** Elegí esto porque la actividad física ayuda a mejorar la condición cardiorrespiratoria, desarrolla huesos y músculos fuertes y controla un peso saludable. También es una buena forma de divertirse y conectarse con los niños.

**¿Qué aprenderán los niños?** Aprendemos de la cabeza a los pies, comenzando como bebés. Trabajar en las habilidades motoras gruesas ayuda al niño a ganar fuerza y confianza en su cuerpo a medida que va creciendo. Los niños que comienzan a realizar actividades físicas a una edad temprana crecen más saludables. La actividad física promueve el crecimiento y el desarrollo saludable y también apoya las habilidades de pensamiento y concentración. Haga de la actividad física parte de su rutina familiar, ¡Mantenga su cuerpo en movimiento!



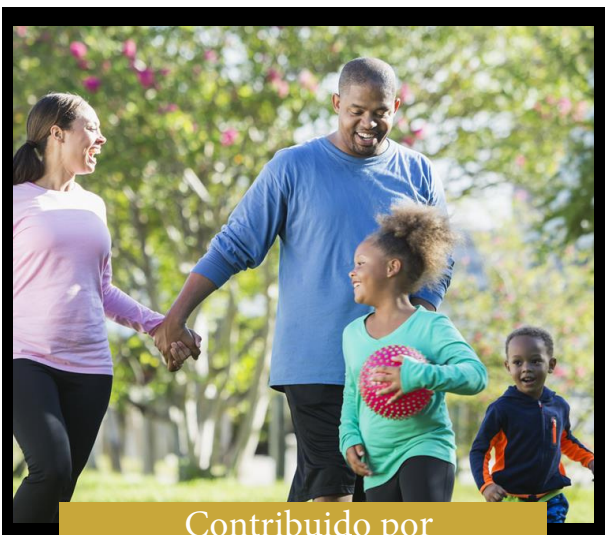
Contribuido por  
Head Start

**¿Qué es esto?** Sombras y reflejos. Puede utilizar linternas, juguetes, juguetes transparentes, espejos, marcadores y papel. Busque un lugar oscuro en su hogar y coloque los artículos en papel blanco. Haga que los niños usen una linterna para encontrar sombras. Los niños pueden usar marcadores para trazar juguetes en papel. Al aire libre en un día soleado, los niños pueden registrar dónde comienza y se mueve la sombra durante el día.

**¿Por qué elegiste hacer esta actividad?** Elegí esta actividad porque es una gran práctica que permite que los niños se diviertan aprendiendo sobre sombras y reflejos. También se puede realizar en interiores utilizando linternas o en exteriores utilizando el sol como fuente de luz. Me gusta esta actividad porque se pueden hacer usando sombras, como espectáculos de marionetas de sombras, trazar sombras y aprender sobre diferentes formas y tamaños.

**¿Qué aprenderán los niños?** Los niños aprenderán cómo los objetos que bloquean una fuente de luz crean una sombra. Ellos explorarán cómo se hace una sombra y la diferencia entre juguetes sólidos y juguetes transparentes. Esta actividad apoya las habilidades lingüísticas al aprender nuevas palabras como sombra, reflexión y transparencia.

¡Tenga conversaciones sobre las curiosidades de los niños! Los niños también aprenden habilidades matemáticas tempranas al comparar tamaños y formas. Los niños desarrollan habilidades motoras finas utilizando herramientas de dibujo para trazar sombras.



Contribuido por  
Head Start



Noticias de Salud de  
Head Start

### **Bocadillos Saludables**

Resista la tentación de comer bocadillos con frecuencia: cuanto más a menudo consuma alimentos especialmente entre comidas, más probabilidades tendrá de que ocurran ataques de ácido en los dientes. Si come bocadillos, elija sabiamente. Evite las golosinas azucaradas, como los caramelos y los jugos duros o pegajosos y opte por opciones nutritivas como verduras crudas, frutas, yogur natural y queso. Recuerde cepillarse los dientes después de comer para evitar las caries. Si no puede cepillarse los dientes, enjuáguese la boca con agua para eliminar las partículas de comida.

### **Habilidades de Pensamiento Crítico**

Las habilidades de pensamiento crítico es la capacidad de pensar de forma clara y racional para comprender las ideas de forma lógica. Estas habilidades son importantes para los niños pequeños pues los ayudan a resolver problemas. Intente jugar a "adivinar ese juguete", donde esconde cosas detrás de su espalda y les da pistas diciéndoles la forma y el color para que adivinen el juguete. Además, practique haciéndoles preguntas desafiantes mientras lee historias sobre "¿cómo construirías una casa?" "¿Qué pasaría si lo intentaras ...?"



Noticias de Salud Mental y  
Discapacidades de Head Start



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

Heche un vistazo a nuestra página de YouTube