

HEAD START HOME CONNECTION

Week 19

What is this? This physical activity comes from our health and nutrition study. After preschoolers learn how to brush their teeth properly, they learn what food brings them “happy teeth” and “sad teeth.” They receive 10 paper sad teeth and 10 paper happy teeth. They may place the paper teeth on the ground and create patterns of “happy teeth” and “sad teeth.” When they jump on the “happy teeth”, they can clap their hands, When they jump on the “sad teeth”, they touch their shoulders. What food gives you happy teeth? What food gives you sad teeth? Find pictures of food in magazines and sort between the Happy and Sad teeth.

Why did you choose to do this activity?

Before the pandemic, preschoolers brushed their teeth at least once a day in school. They also had at least 30 minutes of outdoor time. We still want to encourage children to keep their teeth healthy, make good food choices, and stay active.

What will children learn? This activity will support children with their gross motor development as they jump and hop. They will also learn to make patterns. They will be reminded how to keep their teeth "happy".



Contributed by
Head Start

What is this? This activity is called Extreme Boxes. Grab large cardboard boxes for your kids to decorate. First, tape up the flaps on the sides to create more height. Give your children all the decorating tools (crayons, markers, stickers, pieces of paper, tape, etc). Allow them to create whatever they can imagine on their box. Do NOT throw out the boxes when they say they are finished, put them to the side. Put the leftover supplies in the box so they can come back it to. When you need a quick activity pull the box back out so they can continue to imagine and decorate.

Why did you choose to do this activity? This activity is open-ended and is a wonderful way for children to use creativity and imagination. Each time your child adds to the box they turn it into something else (spaceship, an airplane, house, or robot)

What will children learn? "What children learn and discover about themselves is vital to their development." Through the creative process, children learn and discover their capabilities and interests. You can support them by commenting on what you see and the effort they put into their work. Ask them to tell you about their work or what they like about it. Be careful not to tell them what you think they might have made or tell them what you like or do not like. Let them tell you. If you only have one box and you have more than one child, they will learn to take turns and work together to come up with an idea.



Contributed by
Head Start



News from
Head Start Health

Toothbrushing Tips!

Good teeth brushing habits are a part of life and the sooner kids learn to fit them into their daily routines the better. Tackle teeth brushing using these easy-to-follow tips:

Routine, Routine, Routine Let your child know that teeth brushing is not an option. Everyone should brush twice a day. Brush in the morning and then follow the nightly routine of Brush, Book, Bed.

Make It Musical: Playing music adds a calming and enjoyable sensory component to the task. It can also be used as a timer.

Play Pretend: Grab a stuffed animal and practice on their “teeth”!

Use the Right Amount of Toothpaste: Children under three should use only a rice grain-sized amount of toothpaste, while a pea-sized amount is appropriate for children age 3-6.

Make Adjustments: If your child is struggling with brushing try warm water, a brush with a favorite character, or different flavored toothpaste.

Healthy Food Choices

A healthy diet is associated with better emotional well-being, higher self-esteem, and fewer emotional and peer problems, regardless of economic status or the child's weight. Children are often more productive when they have foods high in protein and low in sugar. For some quick, high-protein snacks, try things like string cheese, rolled up deli meat with cream cheese, or apple slices with peanut butter.



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 19

¿Qué es esto? Esta actividad física proviene de nuestro estudio de salud y nutrición. Una vez que los niños en edad preescolar aprenden a cepillarse los dientes correctamente, sabrán qué alimentos les dan "dientes felices" y "Dientes tristes". Van a recibir 10 dientes tristes de papel y 10 dientes felices de papel. Pueden colocarlos en el suelo y crear patrones de "Dientes felices" y "dientes tristes". Cuando saltan sobre los "dientes felices", pueden aplaudir. Cuando saltan sobre los "dientes tristes", se tocan los hombros. ¿Qué comida te da dientes felices? ¿Qué comida te da dientes tristes? Busque imágenes de comida en revistas y clasificalas entre dientes felices y tristes.

¿Por qué decidió realizar esta actividad? Antes de la pandemia, los niños en edad preescolar se cepillaban los dientes al menos una vez al día en la escuela. También tuvieron al menos 30 minutos de tiempo al aire libre. Aún queremos alentar a los niños a mantener sus dientes sanos, hacer buenas selecciones de alimentos y mantenerse activos.

¿Qué aprenderán los niños? Esta actividad ayudará a los niños con su desarrollo motor grueso mientras saltan y brincan. También aprenderán a hacer patrones. Se les recordará cómo mantener sus dientes "felices".



Contribuido
por Head Start

¿Qué es esto? Esta actividad se llama Extreme Boxes. Coge cajas de cartón grandes para que las decoren tus hijos. Primero, pegue con cinta adhesiva las solapas a los lados para crear más altura. Dale a tus hijos todas las herramientas de decoración (crayones, rotuladores, pegatinas, trozos de papel, cinta adhesiva, etc.). Permítale crear todo lo que puedan imaginar en su caja. NO tire las cajas cuando digan que están terminadas, déjelas a un lado. Coloque los suministros sobrantes en la caja para que puedan regresar. Cuando necesite una actividad rápida, retire la caja para que puedan seguir imaginando y decorando.

¿Por qué elegiste hacer esta actividad? Esta actividad es abierta y es una manera maravillosa para que los niños usen la creatividad y la imaginación. Cada vez que su hijo agrega algo a la caja, lo convierte en otra cosa (nave espacial, avión, casa o robot).

¿Qué aprenderán los niños? "Lo que los niños aprenden y descubren sobre sí mismos es vital para su desarrollo". A través del proceso creativo, los niños aprenden y descubren sus capacidades e intereses. Puedes apoyarlos comentando lo que ves y el esfuerzo que ponen en su trabajo. Pídeles que le cuenten sobre su trabajo o lo que les gusta de él. Tenga cuidado de no decirles lo que cree que podrían haber hecho o decirles lo que le gusta o no le gusta. Deja que te lo cuenten. Si solo tiene una caja y tiene más de un hijo, ellos aprenderán a turnarse y trabajar juntos para tener una idea.



Contribuido por
Head Start



Noticias de Salud de
Head Start

¡Consejos para cepillarse los dientes!

Los buenos hábitos de cepillado de los dientes son parte de la vida y cuanto antes los niños aprendan a adaptarlos a sus rutinas diarias, mejor. Aborde el cepillado de dientes con estos consejos fáciles de seguir:

Rutina, Rutina, Rutina: Dígale a su hijo que cepillarse los dientes no es una opción. Todo el mundo debería cepillarse los dientes dos veces al día. Cepíllate por la mañana y luego sigue la rutina nocturna de Brush, Book, Bed.

Hazlo musical: Tocar música agrega un componente sensorial relajante y agradable a la tarea. También se puede utilizar como temporizador.

Jugar a fingir: ¡Agarra un animal de peluche y practica con sus "dientes"!

Use la cantidad correcta de pasta de dientes: Los niños menores de tres años deben usar solo una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz, mientras que una cantidad del tamaño de un guisante es apropiada para niños de 3 a 6 años.

Haga ajustes: Si su hijo tiene dificultades para cepillarse, pruebe con agua tibia, un cepillo con un personaje favorito o una pasta de dientes de diferente sabor.

Opciones de alimentos saludables

Una dieta saludable se asocia con un mejor bienestar emocional, una mayor autoestima y menos problemas emocionales, independientemente de la situación económica o de peso. Los niños suelen ser más productivos cuando ingieren alimentos ricos en proteínas y bajos en azúcar. Para algunos bocadillos rápidos y ricos en proteínas, pruebe cosas como queso en tiras, fiambres enrollados con queso crema o rodajas de manzana con mantequilla de maní.



Noticias de Salud Mental y
Discapacidades de Head Start



Heche un vistazo a nuestra página de YouTube

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