

Early Head Start Home Connection

Sensory Exploration

Birth-12 Months:



What is this activity?

Sensory Box: Turn a rectangular box on its side. Attach ribbons that are different textures, lengths and widths and let your little one explore the ribbons and crawl in and out of the box and feel the ribbons touching their body. Additional sensory opportunities can be added by inserting a soft rug or blanket or gluing string, yarn or rope as pictured to cardboard for your little one to touch and explore.

Why is it important?

This type of sensory play builds connections in your child's brain. The more opportunities they have to experience different textures and sights the more they are learning. As they engage with this activity watch for them to show excitement and to look back to you. When you observe your baby and encourage them this helps build their curiosity and self esteem. This activity can also promote cognitive growth, fine and gross motor skills and problem-solving skills.

This Activity Contributed By:
Head Start

12 Months - 24 Months:



What is this activity?

Sensory Bottles: use an empty, clean, plastic bottle with the label removed. Choose items to add to the bottle, thinking about creating different sensory experiences, such as things that are bright/shiny to look at or items that make an interesting sound when you shake them. Make sure you seal the bottle/jar tightly with tape so that it won't come open on its own. Let your child explore the toy freely and watch their reaction. Ask them questions about what they notice about the toy and different ways to explore it.

Why is it important?

Helping create different sensory experiences for your child stimulates their brain development! When sensory messages are sent to your child's brain, pathway connections are made. The more often those connections are used in the brain, the stronger the pathway becomes. You can help build these pathways by finding opportunities for sensory play in your everyday routines - think about stimulating each sense a few times per day. (See, touch, hear, taste, smell)

This Activity Contributed By:
Head Start

24 Months- 36 Months:



What is this activity?

Shredded Paper Seek and Find: You and your child can tear or cut old mail, magazines, any paper or boxes you have into strips. Put all of the paper into a plastic container or a box you have. Hide small toys or objects in the container and let your child dig through the paper to find them. You can extend your child's play by adding tongs, scoops and new or different objects. You can introduce this activity many times and watch how your child uses it differently.

Why is it important?

Providing experiences like this for your child gives them an opportunity to be curious and use creativity for finding the hidden objects. They may try this activity many different ways, ask questions and notice changes when something new is added. All of these skills are foundational to the learning your child will do throughout their life. When they are having fun with the activity they are also building their focus and attention skills. Using their hands to tear or cut paper and tongs or scoops to dig through the paper also helps build their fine motor skills.

This Activity Contributed By:
Head Start



Healthy Eating - Family Style

The clean plate club is an old school strategy adults use to get their kids to eat all the food on their plate. Unfortunately, now we know that teaches kids to ignore their natural body signs that they're full and overeat. Those habits become ingrained and can last a lifetime!

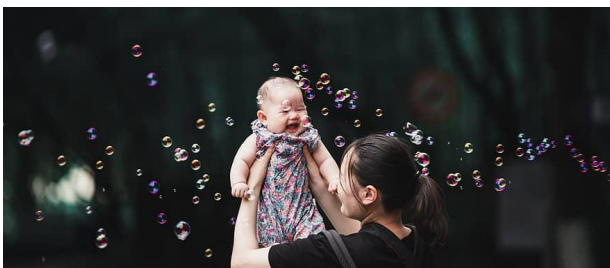
Not to mention that we often put way too much food on our kid's plates because we want them to eat as much as possible.

We give our kids a sense of control by serving food family style, this gives them a chance to interact with the food and take as small of a serving as they want. They can always get more food if they need it, but aren't overwhelmed by a large portion.

If you're overwhelmed at the thought of serving food family style with all the extra dishes, you can leave it in the pots and bring those right to the table, or put the food in storage containers so the leftovers can go right into the fridge afterwards!

<https://yourkidstable.com/strategies-for-picky-eaters/>

Learning Through Exploration



Sensory play is anything that stimulates a child's sense of touch, smell, taste, sight, or hearing while also engaging movement and balance.

Sensory play is crucial to brain development such as social and emotional growth in the early years of a child's development. Sensory play is a way that children explore the world and learn through sensory exploration as it comes naturally to them. Children begin to develop nerve connections in the brain, develop motor skills, enhances language, encourages problem-solving, and encourages mindful activities that may help calm a child. **Ways that you can enhance your infant's development are:** playing with bubbles, blocks, and basil seeds (similar to water beads but safer for small children). **Some ways that you can enhance your toddler's development are:** allowing them to finger paint so they can observe and feel the paint mixing, observing lights and shadows using a flashlight, bubble wrap, or create a sensory bin!



Tobacco and E-Cigarette Use During Pregnancy

During pregnancy, women should not use tobacco, alcohol, marijuana, illegal drugs, or prescription medications for nonmedical reasons.

Avoiding these substances and getting regular prenatal care are important to having a healthy pregnancy and a healthy baby.

When a woman smokes cigarettes during pregnancy, her fetus is exposed to many harmful chemicals. Nicotine is one of 4,000 chemicals that can pass from a pregnant woman to her fetus.

Nicotine damages a fetus's brain and lungs. This damage is permanent.

Nicotine also causes blood vessels to narrow, so less oxygen and fewer nutrients reach the fetus.

E-cigarettes are powered by a battery.

They contain nicotine, plus flavoring and a propellant that may not be safe for you or your fetus. Avoid e-cigarettes—or "vaping"—during pregnancy.

- **Quit Smoking Hotline**
1-800-QUIT-NOW (784-8669)
- **American Lung Association**
1-800-586-4872
<http://www.lung.org>

Read here for more ideas to support your child's play experience!

<https://www.zerotothree.org/resources/1081-tips-on-playing-with-babies-and-toddlers>

Check out our Community Action YouTube channel!

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

Early Head Start Conexión en Casa

Exploración Sensorial

Nacimiento - 12 Meses:



¿Qué es esta actividad?

Caja sensorial: Coloque una caja rectangular de lado. Pegue cintas que tengan diferentes texturas, largos y anchos y deje que su pequeño explore las cintas, se arrastre dentro y fuera de la caja para que sienta las cintas tocando su cuerpo. Se pueden agregar oportunidades sensoriales adicionales colocando una alfombra o manta suave, también pegando una cuerda o hilo en un cartón como se muestra en la imagen, para que su pequeño lo toque y explore.

¿Por qué es importante?

Este tipo de juego sensorial construye conexiones en el cerebro de su hijo. Cuantas más oportunidades tengan de experimentar diferentes texturas y tengan más contacto visual, más aprenderán. Mientras se involucran con la actividad, haga que muestren emociones y que te observen. Cuando observa a su bebé y lo anima, ayuda a desarrollar su curiosidad y autoestima. Esta actividad también puede promover el crecimiento cognitivo, la motricidad fina y gruesa y la capacidad de resolución de problemas.

Esta actividad es una contribución de Head Start

12 Meses - 24 Meses:



¿Qué es esta actividad?

Botellas sensoriales: Use una botella de plástico vacía y limpia sin la etiqueta. Elija elementos para agregar a la botella, pensando en crear diferentes experiencias sensoriales, como cosas que son brillantes/radiantes para mirar, también elementos que hagan un sonido interesante cuando los agita. Asegúrese de sellar bien la botella con cinta adhesiva para que no se abra por sí solo. Deje que su hijo explore el juguete libremente y observe su reacción. Hágales preguntas sobre lo que notan en el juguete y las diferentes formas de explorarlo.

¿Por qué es importante?

¡Ayudar a crear diferentes experiencias sensoriales para su hijo, estimula el desarrollo de su cerebro! Cuando se envían mensajes sensoriales al cerebro se establecen conexiones de vías. Cuanto más a menudo se utilizan esas conexiones en el cerebro, más fuerte se vuelve la vía. Puede ayudar a construir estos caminos encontrando oportunidades para el juego sensorial en sus rutinas diarias; piense en estimular cada sentido unas cuantas veces al día. (Ver, tocar, oír, saborear, oler)

Esta actividad es una contribución de: Head Start

24 Meses- 36 Meses



¿Qué es esta actividad?

Búsqueda y hallazgo de Papel Triturado: Usted y su hijo pueden romper o cortar en tiras el correo, las revistas y cualquier papel o caja que tengan. Ponga todo el papel en un recipiente de plástico o en una caja. Esconda juguetes u objetos pequeños en el recipiente y deje que su hijo busque entre los papeles para encontrarlos. Puede ampliar el juego de su hijo añadiendo pinzas, palitas de plástico y objetos nuevos o diferentes. Puede presentar esta actividad muchas veces y ver cómo su hijo la usa de manera diferente.

¿Por qué es importante?

Brindar experiencias como esta para su hijo le da la oportunidad de ser curioso y usar la creatividad para encontrar los objetos ocultos. Pueden probar esta actividad de diferentes formas, haga preguntas y preste atención a los cambios cuando se agrega algo nuevo. Todas estas habilidades son fundamentales para el aprendizaje que su hijo hará a lo largo de su vida. Cuando se divierten con la actividad, también están desarrollando sus habilidades de concentración y atención. Usar sus manos para rasgar o cortar papel y pinzas o palas para escarbar en el papel también ayuda a desarrollar sus habilidades motoras finas.

Esta actividad es una contribución de: Head Start



Alimentación Saludable: Estilo Familiar

El club del plato limpio es una estrategia de la vieja escuela que usan los adultos para que sus hijos coman toda la comida de su plato. Desafortunadamente, ahora sabemos que eso les enseña a los niños a ignorar los signos corporales naturales de que están llenos y comen en exceso. ¡Esos hábitos se arraigan y pueden durar toda la vida!

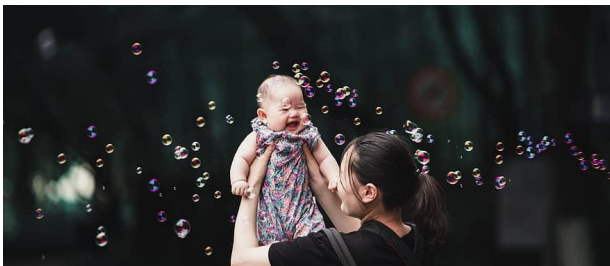
Sin mencionar que a menudo ponemos demasiada comida en los platos de nuestros hijos porque queremos que coman tanto como sea posible.

Les damos a nuestros niños un sentido de control al servir la comida al estilo familiar, esto les da la oportunidad de interactuar con la comida y tomar una porción tan pequeña como quieran. Siempre pueden obtener más comida si la necesitan, pero que no se sienten abrumados por una gran porción.

Si le incomoda la idea de servir comida al estilo familiar con todos los platos adicionales, puede dejarla en las ollas y llevarlas directamente a la mesa, o poner la comida en recipientes de almacenamiento para que los sobrantes puedan ir después directamente al refrigerador.

<https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/toddler/nutrition/paginas/picky-eaters.aspx>

Aprendiendo a Través de la Exploración



El juego sensorial es todo lo que estimula el sentido del tacto, el olfato, el gusto, la vista o el oído de los niños, al mismo tiempo que estimula el movimiento y el equilibrio. El juego sensorial es fundamental para el desarrollo del cerebro, como el crecimiento social y emocional en los primeros años del desarrollo de un niño. Es también la manera en que los niños exploran el mundo y aprenden a través de la exploración sensorial, pues le resulta algo natural. Los niños comienzan a desarrollar conexiones nerviosas en el cerebro, desarrollan habilidades motoras, mejoran el lenguaje, estimulan la resolución de problemas y fomentan actividades conscientes que pueden ayudar a calmar al niño.

Las formas en que puede mejorar el desarrollo de su bebé son: Jugar con burbujas, bloques y semillas de albahaca (similar a las perlas de agua, pero más seguro para los niños pequeños).

Algunas formas en las que puede mejorar el desarrollo de su niño son: Permitirle pintar con los dedos para que pueda observar y sentir la mezcla de pintura, observar luces y sombras con una linterna, plástico de burbujas o crear un contenedor sensorial.



Uso de Tabaco y Cigarrillos Electrónicos

Durante el embarazo, las mujeres no deben consumir tabaco, alcohol, marihuana, drogas ilegales o medicamentos prescritos por razones no médicas.

Evitar estas sustancias y conseguir el cuidado prenatal regular es importante para tener un embarazo saludable y un bebé sano.

Cuando una mujer fuma cigarrillos durante el embarazo, su feto está expuesto a muchas sustancias químicas nocivas. La nicotina es uno de los 4.000 productos químicos que pueden pasar de una mujer embarazada a su feto. La nicotina daña el cerebro del feto y los pulmones. Este daño es permanente.

La nicotina también hace que los vasos sanguíneos se estrechen, por lo que menos oxígeno y menos nutrientes llegan al feto.

Los cigarrillos electrónicos funcionan con batería. Contienen nicotina, además de aromatizantes y un propulsor que puede no ser seguro para usted o tu feto. Evite los cigarrillos electrónicos o "Vaporizadores" - durante el embarazo.

● Línea directa para dejar de fumar
1-800-QUIT-NOW (784-8669)

● Asociación Americana del Pulmón
1-800-586-4872

<https://www.lung.org/espanol>

¡Lea aquí para obtener más ideas sobre como apoyar la experiencia de juego de su hijo!

<https://www.zerotothree.org/resources/1869-sugerencias-para-jugar-con-bebes-y-ninos-pequenos>

¡Encuentre más en nuestro canal de YouTube en Community Action!

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