

HEAD START HOME CONNECTION

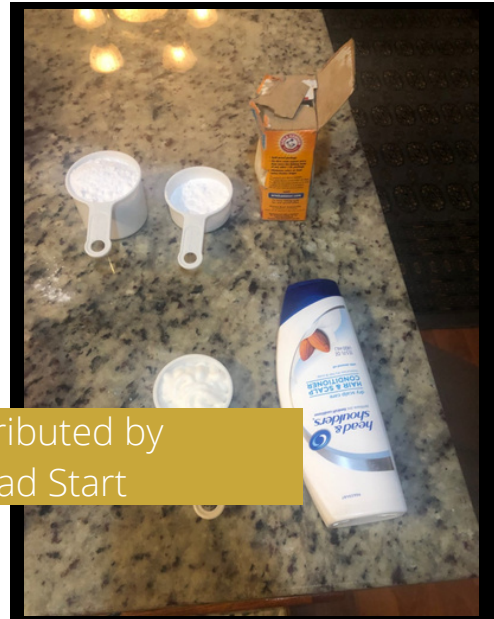
Week 9

What is this? A snowball fight! All you need is some paper, preferably newspaper/gift wrap/tissue paper. Crumple the pieces into balls and have fun! And if we get some real snow this year, no paper needed!

Why did you choose to do this activity?

With the pandemic and quarantine, everyone gets a little bit stir crazy! Especially our little ones with all their energy. This is a great way for the whole family to relax a little bit and have some fun together! There are also so many ways to add or expand on this activity. You can add rules about how to throw them, what happens if you get hit, the possibilities are endless, really!

What will children learn? This is an excellent way to practice things like throwing and catching, as well as things like following directions and even taking turns. This is such a versatile activity, there are so many different things you can do with it. And it's just plain fun 😊



Contributed by
Head Start

What is this? Artificial snow! To make this, you will need baking soda, a hair conditioner, and a bowl. Pour 3 cups of baking soda into a bowl, slowly add the conditioner, mixing with your hands, until you reach a soft, velvety "snow" consistency.

Why did you choose to do this activity?

Since winter is coming and kids love to play with snow, we wanted to bring this outside fun snow activity inside the house that kids could play anytime they want to. This activity is easy to make and fun to play with.

What will children learn? Children will observe that a solid (baking soda), combined with a liquid (conditioner) creates a new matter. When two substances are combined to create a new substance, this is called a chemical reaction. Use these science vocabulary words as you make and play "snow" with your child.



Contributed by
Head Start



News from Head Start Health

Screen Time Tips

Right now, we are seeing some of the wonderful benefits of technology. Technology is allowing us to stay connected at a time when social distancing is required to stay healthy and safe. However, too much technology can interfere with sleep, contribute to obesity, and may cause emotional, social, and attention difficulties. Until 18 months of age, limit screen use to video chatting along with an adult * Between 18 and 24 months, screen time should be limited to watching educational programming with a caregiver * For children 2-5, limit non-educational screen time to about 1 hour per weekday and 3 hours on the weekend days * For ages 6 and older, encourage healthy habits and limit activities that include screens. Turn off all screens during family meals and outings. Learn about and use parental controls. Avoid using screens as pacifiers, babysitters, or to stop tantrums. Turn off screens and remove them from bedrooms 30-60 minutes before bedtime.

For tips on internet safety visit: www.internetmatters.org

Gross motor skills refer to the physical skills that use large body movements, normally involving the entire body. Some examples of gross motor skills are catching, throwing, and riding a bicycle. Building on these physical abilities through parental encouragement can create a passion for physical fitness that can last into adulthood which would benefit both physical and mental health. Some gross motor activities that you can practice with your child are dancing, playing on a playground, obstacle courses, any set of wheels such as tricycle, bicycle or scooter, and hopscotch.



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 9

¿Qué es esto? ¡Una pelea de bolas de nieve! Todo lo que necesita es un poco de papel, preferiblemente periódico / papel de regalo / papel de seda. ¡Arruga las piezas en bolas y diviértete! Y si tenemos algo de nieve de verdad este año, ¡no se necesita papel!

¿Por qué elegiste hacer esta actividad? Con la pandemia y la cuarentena, ¡todo el mundo se vuelve un poco loco! Especialmente nuestros pequeños con toda su energía. ¡Esta es una excelente manera para que toda la familia se relaje un poco y se divierta un poco! También hay muchas formas de agregar o expandir esta actividad. Puedes agregar reglas sobre cómo lanzarlos, qué pasa si te golpean, las posibilidades son infinitas, ¡de verdad!

¿Qué aprenderán los niños? Esta es una excelente manera de practicar actividades como lanzar y atrapar, así como, como seguir instrucciones e incluso turnarse. Esta es una actividad tan versátil, hay tantas cosas diferentes que puedes hacer con ella.

Y es simplemente divertido.



Contribuido
por Head Start

¿Que es esto? ¡Nieve artificial! Para hacer esto, necesitará bicarbonato de sodio, un acondicionador para el cabello y un tazón. Vierta 3 tazas de bicarbonato de sodio en un tazón, agregue lentamente el acondicionador, mezclando con las manos, hasta obtener una textura suave y aterciopelada. consistencia de "nieve".

¿Por qué elegiste hacer esta actividad? Dado que se acerca el invierno y a los niños les encanta jugar con la nieve, queríamos llevar esta divertida actividad de nieve al aire libre dentro de la casa para que los niños pudieran jugar en cualquier momento que quisieran. Esta actividad es fácil de hacer y divertida para jugar.

¿Qué aprenderán los niños? Los niños observarán que un sólido (bicarbonato de sodio) combinado con un líquido (acondicionador) crea una materia nueva. Cuando dos sustancias se combinan para crear una nueva sustancia, se denomina reacción química. Utilice estas palabras de vocabulario científico mientras crea y juega "nieve" con su hijo.



Contribuido por
Head Start



Noticias de Salud de Head Start

Las habilidades motoras gruesas se refieren a las habilidades físicas que requieren grandes movimientos corporales, los cuales normalmente involucran a todo el cuerpo. Algunos ejemplos de habilidades motoras gruesas son atrapar, lanzar y andar en bicicleta. Desarrollar estas habilidades físicas a través del estímulo de los padres puede crear una pasión por la aptitud física que puede durar hasta la edad adulta, lo que beneficiaría a ambos, física y mentalmente. Algunas actividades motoras gruesas con las que pueda practicar con su hijo, serían bailar y realizar en el patio de recreo algunas actividades como pistas de obstáculos, juego de ruedas con triciclo, bicicleta y rayuela.

Noticias de Salud Mental y Discapacidades de Head Start



Consejos de tiempo de pantalla

En este momento, estamos viendo algunos de los maravillosos beneficios de la tecnología. La tecnología nos permite estar conectados en una situación en que se requiere el distanciamiento social para mantenernos saludables y seguros. Sin embargo, demasiada tecnología puede interferir con el sueño, contribuir a la obesidad y causar dificultades emocionales, sociales y de atención. Hasta los 18 meses de edad, limite el uso de la pantalla al chat de video junto con un adulto. Entre los 18 y 24 meses, el tiempo de pantalla debe limitarse a ver videos educativos

con un cuidador. Para niños de 2-5 años, limite los programas no educativos a aproximadamente 1 hora por día de la

semana y 3 horas los días de fin de semana. Para mayores de 6 años, fomente hábitos saludables y limite las actividades que incluyen pantallas. Apague todos los equipos durante las comidas y salidas familiares. Aprenda y use los controles parentales. Evite el uso de pantallas como apasiguador, niñeras o para detener las rabietas. Apague las pantallas y retírelas de las habitaciones 30 a 60 minutos antes de acostarse. Para obtener consejos sobre seguridad en Internet, visite www.internetmatters.org



Heche un vistazo a nuestra página de YouTube

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