

Early Head Start Home Connection

PRENATAL

- Take a walk around your neighborhood. Walking is a great way to get in your daily exercise.
- Have canned salmon for a meal. Salmon is high in Omega-3 fatty acids which helps your baby's developing brain. For some recipe ideas using canned salmon check out this:
<https://www.foodhero.org/sites/default/files/monthly-magazines/Salmon%20Food%20Hero%20Monthly.pdf>

0-12 MONTHS

- Using a large empty box or laundry basket, put your baby inside. Ask them if they would like a ride. Push them around the room.
- Play Peek-a-Boo with your baby. Before you hide, say "Bye" and wave. When you reappear, say "Hi." Doing this over time will help your baby learn the meaning of hi and bye.

12-24 MONTHS

- Use rolled up socks as balls. Toss them into an empty box or basket. Let your child decide how close or far to stand. Play with your child and practice taking turns.
- Take time to name your child's body parts at a diaper change or bath time. You can hold up their foot and say "What's this?" After giving a moment for them to respond, you can say "It's your foot!" This helps expand their vocabulary.

24-36 MONTHS

- Let your child climb in and out of a large empty box. If you have more than one box, encourage your child to stack them. As they play, use positional words like: in, on, under, beside.
- Before you and your child read a book, take time to look at all of the pictures in the book. You can have your child tell you a story using only the pictures.

GO HERE FOR THIS WEEKS ACTIVITY

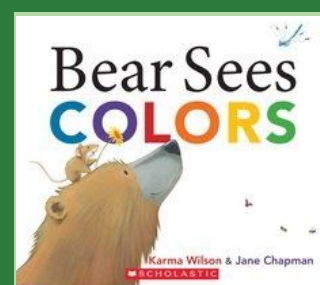
https://youtu.be/b_l_RSrJ0X0



**Five little monkeys jumping on the bed,
One fell down and bumped his head,
Mama called the doctor and the doctor said,
No more monkeys jumping on the bed!**

Here are some additional ways to really make this activity special for your child:

- Move your Infant up and down as you sing this song with them, or encourage your child to jump up and down as you sing this song.
- Pretend there are other animals on the bed. Maybe your child likes cats, bears, or even dinosaurs.
- Play pretend calling each other on the phone or playing doctor with a doll or stuffed animal.
- Going outside and letting your child climb and jump around is important for their overall growth and development. Try to find someplace you think is safe this week and take the finger play outside.



**You can listen to a
librarian tell a
story here!**

<https://youtu.be/sOEVx4AEQ8g>

Early Head Start Conexión en Casa

PRENATAL

- De un paseo por su vecindario. Caminar es una excelente manera de hacer ejercicio a diario.
- Comer salmón enlatado para una comida. El salmón es rico en ácidos grasos omega-3, pues este ayuda al desarrollo del cerebro de su bebé. Para algunas ideas de recetas con salmón enlatado, mire esto: https://www.foodhero.org/sites/default/files/monthly-magazines/web_salmon_spanish_2020_monthly_1.pdf

0-12

MESES

- Usando una caja grande y vacía o una canasta de ropa, ponga a su bebé adentro. Pregúntale si le gustaría dar un paseo y lleve por la habitación.
- Juegue peekaboo con su bebé. Antes de esconderse dígame "adiós" y dígame "Hola" cuando aparezca. Hacer esto con el tiempo ayudará a su bebé a aprender el significado de hola y adiós.

12-24 MESES

- Use calcetines enrollados como bolas. Tirelos en una caja o canasta vacía. Deje que su hijo decida qué tan cerca o lejos quedarse. Juegue con su hijo y practiquen a tomar turnos.
- Tómese el tiempo para nombrar las partes del cuerpo de su hijo al cambiarle el pañal o al bañarlo. Puede levantar el pie y decir "¿Qué es esto?" Después de darle un momento para que responda, puede decir "¡Éste es tu pie!" Esto le ayudará a ampliar su vocabulario.

24-36

MESES

- Deje que su hijo entre y salga de una caja grande y vacía. Si tiene más de una caja, motive a su hijo a que ponga una encima de la otra. Mientras juegan, use palabras posicionales como: adentro, sobre, a un lado y al otro.
- Antes de que usted y su hijo lean un libro, tómese el tiempo para mirar las imágenes del libro. Puede hacer que su hijo le cuente una historia usando solo las imágenes del libro.

VE AQUÍ PARA LA ACTIVIDAD DE ESTA SEMANA

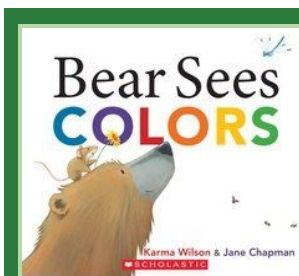
<https://www.youtube.com/watch?v=034zArCL4ZY&list=PLnJnmWj8DBtGVn3tz07MLgWf7OSaltfp2&index=14>



**Cinco monitos saltando en la cama,
Uno cayó y se dio un golpe en la cabeza,
Mamá llamó al doctor y el doctor dijo,
¡No más monitos saltando en la cama!**

Aquí hay algunas formas adicionales de hacer que esta actividad sea realmente especial para su hijo:

- Mueva a su bebé hacia arriba y hacia abajo mientras canta esta canción con él, o anime a su hijo a saltar hacia arriba y hacia abajo mientras canta esta canción.
- Imagine que hay otros animales en la cama. Tal vez a su hijo le gusten los gatos, los osos o incluso los dinosaurios.
- Juegue simulando llamarse por teléfono o jueguen al doctor con una muñeca o un animal de peluche.
- Salga y deje que su hijo suba y salte, es importante para su crecimiento y desarrollo en general. Trate de encontrar un lugar que crea que es seguro esta semana y llévese el juego de dedos afuera.



¡Puedes escuchar a un bibliotecario contar una historia en inglés aquí!

<https://youtu.be/sOEVx4AEQ8g>