

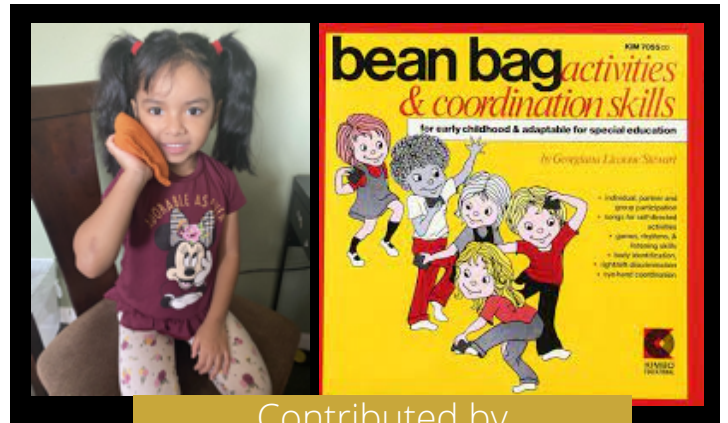
HEAD START HOME CONNECTION

Week 25

What is this? This is the 'Name That Emotion' game. Use your best game show host voice and review a scenario. An example being, "Imagine we are at the doctor's office and find out you need to get a shot. For ten points tell me, how do you feel?" Let the child answer and remember there is not a wrong answer. The child might say happy. The answer here is yes. You can add, "maybe a little scared too." Now take it a step further and now back with your game show voice make a comment such as "For five bonus points, what should you do when you feel?" This can lead to conversations about how the child can handle those strong emotions when they are not in the middle of a meltdown. You can think of some different times when your child has had a strong feeling and change the scenario to fit your life whether it is not getting something they want at the store or having a younger sibling grab something out of their hands. The points given in the game are pretend, but you can use them for earning something like minutes towards a preferred activity.

Why did you choose to do this activity? This is a proactive and fun way to teach children how to express strong feelings. It works to play this game when they are not middle of the emotional meltdown.

What will children learn? Children will think of different strategies for handling strong feelings. Children can brainstorm ideas with a grown-up and think of solutions for different scenarios to help them cope when the situation arises.



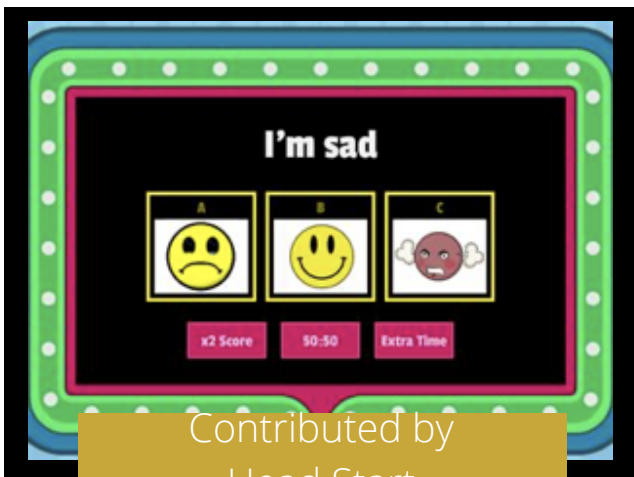
Contributed by
Head Start

What is this? This is a bean bag song. We play this song when we are in class and over zoom. It is part of our music and movement curriculum. If you don't have a bean bag at home, you can use a rolled-up pair of socks instead. Play the song and follow along! Here is the link to the YouTube song you can enjoy at home with your children.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ish2YYg7onE>

Why did you choose to do this activity? I chose this because the children can do this activity at home individually or with their family. It is a great whole-body activity that will get the kiddos moving. You can do it anytime and anywhere, and it is fun!!

What will children learn? We know that music is an important aspect of learning. Music ignites all areas of a child's development and skills for school readiness, including intellectual, social-emotional, motor, language, and overall literacy. It helps the body and the mind work together. It also helps to improve children's memory, cognitive development, and expressive ability. As your child listens and moves to this bean bag song, they will be listening and following directions, focusing their attention, and controlling their impulses. These are great skills to work on in a fun and active way.



Contributed by
Head Start

Healthy Sleep Series -Routine

The following ideas are of value to almost any sleeper, of any age. These tips can bring improvement not only in your child's sleep, but also in their daytime mood and last, but not least – improvements in your own sleep and outlook as well.

Maintain a consistent bedtime and waking time. Your child's biological clock has a strong influence on their wakefulness and sleepiness. When you establish a set time for bedtime and wake-up time you "set" your child's clock so that it functions smoothly. Aim for an early bedtime. Young children respond best with a bedtime between 6:30 and 7:30 P.M. Most children will sleep better and longer when they go to bed early. Develop a consistent bedtime routine. Routines create security. A consistent, peaceful bedtime routine allows your child to transition from the motion of the day to the tranquil state of sleep. An organized routine helps you coordinate the specifics: bath, pajamas, tooth-brushing, and a book. It helps you to function on auto-pilot at the time when you are most tired and least creative.

Continue reading at <https://childdevelopmentinfo.com/ages-stages/toddler-preschooler-development-parenting/sleep-tips-toddlers-preschoolers/#gs.vt77kc> | Child Development Institute



News from
Head Start Health

Music and Dance

Listening to music can help benefit children's self-regulation skills. While children are waiting such as for the bus, in line, or while in the care, singing can help distract children and teach them self-regulation skills.

Additionally, dancing is another fun activity that helps children learn to be aware of their body's movement while also gaining self-control. Try dancing and singing to songs such as the itsy bitsy spider, the freeze dance, hokie pokie, and more!



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 25

¿Qué es esto? Este es el juego " Ponle Nombre a esa Emoción ". Use su mejor voz de presentador de programa de juegos y revise un guion. Un ejemplo es: "Imagina que estamos en el consultorio del médico y descubre que necesita vacunarse. Por diez puntos dime, ¿cómo te sientes? Deja que el niño responda y recuerde que no hay una respuesta incorrecta. El niño podría decir feliz. La respuesta aquí es sí. Puede agregar, "quizás un poco asustado también". " Ahora tómallo un paso más y ahora de regreso con tu programa de juegos voz haga un comentario como "Por cinco puntos, ¿qué debe hacer cuando se sienta ...?"

Esto puede llevar a conversaciones sobre cómo el niño puede manejar esas emociones fuertes cuando no está en medio de un colapso. Puede pensar en momentos diferentes en los que su hijo ha tenido un sentimiento fuerte y cambiar el escenario para que se adapte a su vida, ya sea que no obtenga algo que quiera en la tienda o que un hermano menor tome algo de sus manos. Los puntos otorgados en el juego son ficticios, pero puedes usarlos para ganar algo como minutos para una actividad preferida.

¿Por qué elegiste hacer esta actividad? Esta es una forma proactiva y divertida de enseñar a los niños cómo expresar sentimientos fuertes. Es preferible jugar a este actividad cuando no están en medio de un colapso emocional.

¿Qué aprenderán los niños? Los niños pensarán en diferentes estrategias para manejar los sentimientos fuertes. Los niños pueden intercambiar ideas con un adulto y pensar en soluciones para diferentes escenarios para ayudarlos a sobrellevar la situación cuando surja la situación.



Contribuido por
Head Start

¿Qué es esto? Esta es una canción de la bolsa de frijoles. Tocamos esta canción cuando estamos en clase. Es parte de nuestro plan de estudios de música y movimiento. Si no tiene una bolsa de frijoles en casa, puede usar un par de calcetines enrollados en su lugar. ¡Toca la canción y síguela! Aquí está el enlace a la canción de YouTube que puede disfrutar en casa con sus hijos. <https://www.youtube.com/watch?v=Ish2YYg7onE> **¿Por qué eligió realizar esta actividad?** Elegí esto porque los niños pueden hacer esta actividad en casa usando zoom individualmente o con la familia. Es una gran actividad para todo el cuerpo que hará que los niños se muevan. Puedes hacerlo en cualquier momento y en cualquier lugar, ¡y es divertido!

¿Qué aprenderán los niños? Sabemos que la música es un aspecto importante del aprendizaje. La música enciende todas las áreas del desarrollo y las habilidades de un niño para la preparación escolar, incluidas las intelectuales, socioemocionales, motoras, del lenguaje y la alfabetización general. Ayuda al cuerpo y a la mente a trabajar juntos. También ayuda a mejorar la memoria, el desarrollo cognitivo y la capacidad expresiva de los niños. A medida que su hijo escuche y se mueva al ritmo de la canción de la bolsa de frijoles, estará escuchando y siguiendo instrucciones, enfocando su atención y controlando sus impulsos. Estas son excelentes habilidades para trabajar de una manera divertida y activa.



Contribuido por
Head Start



Noticias de Salud de
Head Start

Música y Baile

Escuchar música puede ayudar a beneficiar las habilidades de autorregulación de los niños. Mientras los niños están esperando, por ejemplo, el autobús, en la fila o mientras están bajo el cuidado, cantar puede ayudar a distraer a los niños y enseñarles habilidades de autorregulación. Además, el baile es otra actividad divertida que ayuda a los niños a aprender a ser conscientes de los movimientos de su cuerpo y al mismo tiempo ganar autocontrol. ¡Prueba a bailar y cantar canciones como la araña Itsy Bitsy, la danza congelada, hokey pokey y más!



Heche un vistazo a nuestra página de YouTube

Serie Sueño Saludable Rutina

Las siguientes ideas son valiosas para casi cualquier persona a la hora de dormir, no importa la edad. Estos consejos pueden traer mejoras no solo en el sueño de su hijo, sino también en su estado de ánimo durante el día y, por último, pero no menos importante, mejoras en su propio sueño y perspectiva también.

Mantenga una hora constante para acostarse y despertarse. El reloj biológico de su hijo tiene una gran influencia en su estado de vigilia y somnolencia. Cuando establece una hora fija para la hora de acostarse y la hora de levantarse, "ajusta" el reloj de su hijo para que funcione sin problemas. Trate de acostarse temprano. Los niños pequeños responden mejor a la hora de acostarse entre las 6:30 y las 7:30 p.m. La mayoría de los niños duermen mejor y más tiempo cuando se acuestan temprano. Desarrolle una rutina constante para la hora de acostarse. Las rutinas crean seguridad. Una rutina constante y pacífica a la hora de acostarse le permite a su hijo pasar del movimiento del día al estado de sueño tranquilo. Una rutina organizada le ayuda a coordinar lo específico: baño, pijama, cepillado de dientes y un libro. Le ayuda a funcionar en piloto automático en el momento en que está más cansado y menos creativo.

Continúe leyendo aquí <https://childdevelopmentinfo.com/ages-stages/toddler-preschooler-development-parenting/sleep-tips-toddlers-preschoolers/#gs.vt77kc> | Child Development Institute



Noticias de Salud Mental y
Discapacidades de Head Start

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