

Early Head Start Home Connection

PRENATAL

- When your baby kicks your stomach, push back on their foot and talk to your baby as you interact with them. This helps prepare your baby to be with you.
- Keep a notebook to write any questions you have as they come up. Use the questions from your notebook at your next prenatal appointment.

0-12 MONTHS

- Use a lightweight blanket to raise and lower over your baby while you play peek-a-boo. Talk to them about the breeze they feel from the blanket.
- If the weather allows, bring a story outside to share. You can lay a blanket in the grass for some tummy time. The fresh air will feel good for you and your baby.

12-24 MONTHS

- Give your child a cup with water and a paintbrush. Let them paint on the sidewalk or the front door outside. They can even use water to paint on colored paper, or a paper bag.
- Show your child a small toy, then cover it with a cup. See if your child will uncover the toy. Once they have mastered this you can add another cup and see if they know which cup the toy is under. This activity helps build your child's thinking skills. It may take them some time to master this, so be patient and have fun!

24-36 MONTHS

- Choose a color of the day, or of the week. Show your child the color and name it. Look for the color around the house or on a walk.
- Play Freeze Dance. Put on some fun music and dance. Stop the music and everybody freezes. This game helps your child practice their listening skills and builds their self-regulation skills. We use this song in a lot of our Head Start classrooms:
<https://www.youtube.com/watch?v=2UcZWXvgMZE>

GO HERE FOR THIS WEEKS ACTIVITY:

<https://youtu.be/hE2fLs24-nU>



One elephant went out to play
Upon a spider's web one day.
He had such enormous fun,
He called for another elephant to come
Two elephants...
Three elephants...
Four elephants...
Five elephants went out to play
Upon a spider's web one day.
The web went creak, the web went crack.
And five elephants came running back

Doing the same finger play for several days in a row is a great way to provide opportunities for infants and toddlers to develop a sense of competence and confidence, which is an important part of social and emotional development. They become able to move their body, predict what will happen next, learn new vocabulary words, and even make their own music!

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

- If your child is mobile, put a piece of tape on the floor for them to balance on. Show them how to do it!
- Pretend to be elephants, making elephant sounds and walking like an elephant.
- Look for a picture of a real elephant. Describe the elephant to your child or encourage them to describe it to you.

ADDITIONAL RESOURCES

VROOM App
<https://www.vroom.org/>
Parent-Child Activities

Self-Care means doing something for yourself. What's one thing you can do this week to take care of your own needs?

Building Healthy Sleep Routines
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/sites/default/files/pdf/sleep-and-your-child-handout.pdf>

Healthy Snacks
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/hundredcalories.pdf>

Early Head Start Conexión en Casa

PRENATAL

- Cuando tu bebé te dé una patada en el estómago, empuja su pie hacia atrás y habla con él mientras interactúas con él. Esto ayuda a preparar a tu bebé para estar contigo.
- Mantén un cuaderno para escribir cualquier pregunta que tengas a medida que surjan. Usa las preguntas de tu cuaderno en tu próxima cita prenatal.

0-12 MESES

- Usa una cobija liviana para subir y bajar sobre tu bebé mientras juegas a las escondidas. Háblales sobre la brisa que sienten de la cobija.
- Si el clima lo permite, trae una historia afuera para compartir. Puedes poner una cobija en el pasto para que tu hijo tenga un tiempo boca abajo. El aire fresco se sentirá bien para tí y tu bebé.

12-24 MESES

- Dale a tu hijo una taza con agua y una brocha para pintar. Déjalos pintar en la acera o la puerta de entrada afuera. Incluso pueden usar agua para pintar sobre papel de color o una bolsa de papel.
- Muéstrale a tu hijo un juguete pequeño, luego cúbrela con una taza. Ve si tu hijo descubre el juguete. Una vez que hayan dominado esto, puede agregar otra taza y ver si saben debajo de qué taza está el juguete. Esta actividad ayuda a desarrollar las habilidades de pensamiento de tu hijo. Puede tomar algún tiempo dominar esto, ¡así que sé paciente y diviértanse!

24-36 MESES

- Elije un color del día o de la semana. Muéstrale a tu hijo el color y dígale el nombre. Busca el color alrededor de la casa o en un paseo.
- Juega a Freeze Dance. Pon música y baile divertidos. Pare la música y todos se congelarán. Este juego ayuda a su hijo a practicar sus habilidades de escucha y desarrolla sus habilidades de autorregulación. Usamos esta canción en muchas de nuestras aulas de Head Start: https://www.youtube.com/watch?v=c8ShZCVDUdo&list=RDC8ShZCVDUdo&start_radio=1

VE AQUÍ PARA LA ACTIVIDAD DE ESTA SEMANA:

<https://www.youtube.com/watch?v=GNHT9nYf3fs>



Un elefante se balanceaba
Sobre la tela de una araña
Como veía que resistía
Fue a llamar a otro elefante
Dos elefantes se balanceaban
Sobre la tela de una araña
Como veían que resistía
Fueron a llamar a otro elefante
Tres elefantes.....
Cuatro elefantes.....
Cinco elefantes....

Hacer el mismo juego con los dedos durante varios días seguidos es una excelente manera de proporcionar oportunidades para que los bebés y niños pequeños desarrollen un sentido de competencia y confianza, que es una parte importante del desarrollo social y emocional. ¡Son capaces de mover su cuerpo, predecir lo que sucederá después, aprender nuevas palabras de vocabulario e incluso hacer su propia música!

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

- Si su hijo tiene movilidad, coloca un trozo de cinta adhesiva en el piso para que se equilibre. ¡Muéstrales cómo hacerlo!
- Fingan ser elefantes, haciendo sonidos de elefante y caminando como un elefante.
- Busca una foto de un elefante real. Describe el elefante a tu hijo o animalo a que te lo describa.

RECURSOS ADICIONALES

Aplicación VROOM
<https://www.vroom.org/>
Actividades para Padre e Hijo

Autocuidado significa hacer algo por ti mismo. ¿Qué puedes hacer esta semana para atender tus propias necesidades?

Estableciendo Rutinas para dormir Saludables
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/sites/default/files/pdf/sleep-and-your-child-handout-esp.pdf>

Bocadillos Saludables
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/hundredcalories-sp.pdf>