

Early Head Start Home Connection

Healthy and Safe!

Birth-12 Months:



12 Months - 24 Months:



24 Months- 36 Months:



What is this activity?

Getting in the Kitchen: When you cook or prepare a meal it is a great time to bring your infant into the kitchen. Have them sit in a safe chair like a high chair and talk to them about the foods you are preparing and what you are doing. You can let them play with measuring cups, spoons, or plastic dishes. As your child grows you can let them explore some of the foods by looking at, touching and tasting them.

Why is it important?

Many family routines and traditions happen in the kitchen! This activity is a great opportunity to introduce those traditions to your baby.

Including your baby in your routines and traditions can help them build a strong sense of self. This is also a great way for your infant to see different foods and the different ways they can be used. These experiences can help shape their understanding of the world. Use this opportunity to talk to your baby about the colors, smells, tastes of the food. Share memories you have about the food you are using. Describe what you are doing. Talking to your baby this way helps them develop and expand their vocabulary. They also love the sound of your voice!

This Activity Contributed By:
Head Start

What is this activity?

Making Pizza Muffins: Let your child begin helping in the kitchen. Using english muffins, pizza sauce, cream cheese or peanut butter and any toppings like: cheese, vegetables or even fruit, you can make small personal pizzas! You can let your child choose the toppings they would like to have. They can help spread the sauce on their english muffin with a spoon and can help sprinkle or place the toppings on their pizza. Talk to your child as they help with their meal. Recognize their efforts and encourage them to try new skills.

Why is it important?

Getting kids involved in the kitchen and giving choices can help when kids develop picky eating. They may be more motivated to try a new food if they helped pick it out or prepare it. They can develop fine motor skills, math skills and science concepts through cooking. Cooking with your child is also an opportunity to connect with them, have fun and see what skill they are developing!

Find the Recipe Here:

<https://www.foodhero.org/recipes/my-personal-pizza>

This Activity Contributed By:
Head Start

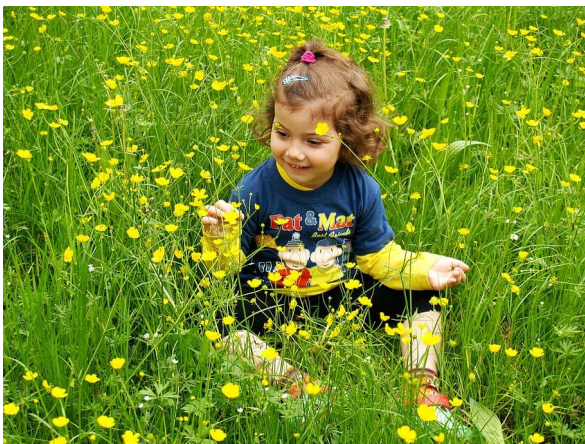
What is this activity?

Making Parfaits: Gather the ingredients you would like to include and let your toddler help you assemble the parfaits. Some popular ingredients are: yogurt, berries, granola, bananas, and honey. You add whatever your family favorites are and any fresh foods that are in season!

Why is it important?

This activity is great to do with toddlers because it gives them a "job" to do while in the kitchen. It's delicious and nutritious as well. Your child works on fine motor skills when they use a plastic knife or a knife that is not sharp, to cut up soft fruit like bananas. They are building eye hand coordination skills when they spoon ingredients into a cup or bowl. They can build math skills by counting the fruit they add or scoops of food they put in. They are also building social emotional skills when you allow them to practice doing things on their own like scooping or choosing their toppings.

This Activity Contributed By:
Head Start



Supporting Curiosity and Exploration

Toddlers love to explore the world around them, and they should! Safe exploration of a new space is a great way for little ones to grow their confidence and independence. When you are out at public parks, family gatherings or other child-friendly spaces, be your child's secure base, the person they can look to or come back to as they are exploring. Be aware of hazards like pools or bike paths and watch to make sure your child is physically safe. But allow them to explore on their own, while remaining within sight and sound. They will probably want to check in with you from time to time and show you what they find or what they like!

Healthy and Moving!



The healthiest activity for toddlers requires no props and no instruction. It simply requires that you and your toddler get moving. Young children aren't meant to be sedentary. They need to practice balance and a variety of basic movements to develop the motor skills that form the building blocks for the more complex movements they'll perform in later life.

To practice moving indoors, have your toddler crawl under, climb through, jump over and twist around a simple obstacle course you've made out of couch cushions, pillows and blankets. Even asking them to help you pick up toys will provide them with many different opportunities to squat, stand, walk and reach. It'll also teach her to be helpful, which is a valuable lesson. Whether you're tickling, wiggling, rolling, jumping or chasing, the sky's the limit on ways you and your toddler can get moving together.



Car Seat Safety!

It is recommended that you have a car seat for your infant 2-3 months prior to your expected due date. Many times car seats are installed or used improperly. You can help keep your infant safe by having your car seat checked by appointment or through a community event! Call Doernbecher at: **503-494-3735** or email at: **Safety@OHSU.edu**



Button Batteries

Many common household items use button batteries — remotes, light-up toys and even greeting cards that play music. Keep these items out of the reach of small children, and throw away button batteries properly, where children won't find them. Even expired batteries can cause serious damage. If you think your child might have swallowed a button battery, go to the emergency department right away or call 911. Don't make your child throw up or let them eat or drink anything until a doctor has seen them. Learn the toll-free nationwide **Poison Control hotline number (800-222-1222)**. Program it into your phone and keep it near every landline. You can call them with any question, and they will help you decide if you need to seek medical attention.

Water Safety!



Read tips to keep your child safe around water here:

https://www.safekids.org/safetytips/field_age/little-kids-1%E2%80%934-years/field_risks/water-and-drowning

Early Head Start Conexión en Casa

Saludable y Seguro!

Nacimiento - 12 Meses:



¿Qué es esta actividad?

Entrar en la cocina: Cuando cocinas o preparas una comida es un buen momento para traer a tu bebé a la cocina. Haga que se siente en una silla alta y hable sobre los alimentos que está preparando y lo que está haciendo. Puedes dejar que juegue con lo que usas para medir, tazas, cucharas o platos de plástico. A medida que tu hijo crece, puedes dejar que exploren algunos de los alimentos mirando, tocando y probándolos.

¿Por qué es importante?

¡Muchas rutinas y tradiciones familiares ocurren en ¡La cocina! Esta actividad es una gran oportunidad para presentar estas tradiciones a su bebé. Incluir a su bebé en sus rutinas y en las tradiciones pueden ayudarlos a construir un sentido fuerte de sí mismo. Esta también es una excelente manera para que su bebé vea diferentes alimentos y las diferentes formas en que se pueden utilizar. Estas experiencias pueden ayudar a moldear su comprensión del mundo. Aproveche esta oportunidad para hablar con su bebé sobre los colores, olores, sabores de la comida. Cuenta recuerdos que tienes sobre la comida que estas utilizando. Describe lo que estás haciendo. Hablando a tu bebé de esta manera lo ayuda a desarrollarse y ampliar su vocabulario. ¡También aman el sonido de tu voz!

Esta actividad es una contribución de Head Start

12 Meses - 24 Meses:



¿Qué es esta actividad?

Hacer Magdalenas de Pizza: Deje que su hijo comience a ayudar en la cocina. Usando muffins ingleses, salsa para pizza, queso crema o mantequilla de maní y cualquier aderezo como: Queso, verduras o incluso frutas, ¡puedes hacer pequeñas pizzas personales! Puede dejar que su hijo elija los ingredientes que le gustaría tener. Pueden ayudar a esparcir la salsa en su panecillo inglés con una cuchara y pueden ayudar a espolvorear o colocar los ingredientes en su pizza. Habla con tu hijo mientras lo ayuda con la comida. Reconozca sus esfuerzos y anímelos a probar nuevas habilidades.

¿Por qué es importante?

Involucrar a los niños en la cocina y darles opciones puede ayudar cuando los niños se vuelven quisquillosos para comer. Es posible que se sientan más motivados para probar un alimento nuevo si lo ayudaron a elegirlo o prepararlo. Pueden desarrollar habilidades motoras finas, matemáticas y conceptos científicos a través de la cocina. ¡Cocinar con su hijo también es una oportunidad para conectarse con él, divertirse y ver qué habilidad está desarrollando

Encuentre la receta aquí:

<https://www.foodhero.org/es/recipes/mi-pizza-personal>

Esta actividad es una contribución de Head Start

24 Meses - 36 Meses:



¿Qué es esta actividad?

Hacer parfaits: Reúne los ingredientes que quieras incluir y deja que tu hijo te ayude a montar los parfaits. Algunos ingredientes populares son: Yogur bayas, granola, plátanos y miel. ¡Usted añade los ingredientes favoritos de tu familia y cualquier alimento fresco de temporada!

¿Por qué es importante?

Esta actividad es estupenda para hacer con los niños porque les da un "trabajo" que hacer mientras están en la cocina. Además, es deliciosa y nutritiva. Tu hijo trabaja la motricidad fina cuando utiliza un cuchillo de plástico o un cuchillo no afilado para cortar frutas blandas como los plátanos. Pueden desarrollar sus habilidades matemáticas contando la fruta que añaden o las cucharadas de comida que ponen. También desarrollan habilidades sociales y emocionales cuando se les permite practicar cosas por sí mismos, como recoger o elegir los ingredientes.

Esta actividad es una contribución de Head Start



Apoyando la curiosidad y la exploración

A los niños pequeños les encanta explorar el mundo que los rodea, ¡y deberían hacerlo! La exploración segura de un nuevo espacio es una excelente manera para que los pequeños aumenten su confianza e independencia. Cuando vaya a los parques públicos, a reuniones familiares u otros espacios para niños, sea usted la base segura de su hijo, la persona a la que puede mirar mientras explora. Esté atento a peligros como piscinas o senderos para bicicletas y observe para asegurarse de que su hijo esté físicamente seguro. Pero permítale explorar por su cuenta, mientras permanece atento a lo que el niño hace. ¡Probablemente querrán hablar con usted de vez en cuando y mostrarle lo que encuentran o lo que les gusta!

¡Saludable y en Movimiento!



La actividad más saludable para los niños pequeños no requiere ni accesorios ni instrucciones. Simplemente requiere que usted y su hijo se pongan en movimiento. Los niños pequeños no están hechos para ser sedentarios. Necesitan practicar el equilibrio y una variedad de movimientos básicos para desarrollar las habilidades motoras que forman los bloques de construcción para los movimientos más complejos que realizarán en la vida posterior.

Para practicar los movimientos dentro de casa, haz que tu hijo gatee por la casa, trepe, salte y gire alrededor de una sencilla pista de obstáculos que hayas hecho con cojines del sofá, almohadas y mantas. Incluso pedirle que te ayude a recoger los juguetes le proporcionará muchas oportunidades diferentes de ponerse en cuclillas, ponerse de pie, caminar y alcanzar. También le enseñará a ser útil, lo cual es una valiosa lección.

Ya sea haciendo cosquillas, contoneándose, rodando, saltando o persiguiendo, el cielo es el límite de las formas en que usted y su hijo pequeño pueden moverse juntos.

Seguridad en los Asientos del Coche



Se recomienda que tenga un asiento de coche para su bebé 2-3 meses antes de su fecha prevista de parto. Muchas veces las sillas de coche se instalan o se utilizan de forma incorrecta.

Usted puede ayudar a mantener a su bebé seguro revisando su silla de auto a través de un ¡evento comunitario!
Llame a Doernbecher al 503-494-3735 o envíe un correo electrónico para hacer una cita:
Safety@OHSU.edu



Pilas de botón

Muchos artículos domésticos comunes usan pilas de botón: controles remotos, juguetes con luces e incluso tarjetas de felicitación que reproducen música. Mantenga estos artículos fuera del alcance de los niños pequeños y deseche las pilas de botón correctamente, donde los niños no las encuentren. Incluso las baterías caducadas pueden causar daños graves. Si cree que su hijo podría haberse tragado una pila de botón, vaya al departamento de emergencias de inmediato o llame al 911. No haga que su hijo vomite ni deje que coma o beba nada hasta que un médico lo haya visto **Aprende el número gratuito de la línea telefónica de control de venenos de todo el país (800-222-1222)**. Prográmelo en su teléfono y manténgalo cerca de cada teléfono fijo. Puede llamarlos con cualquier pregunta y ellos lo ayudarán a decidir si necesita buscar atención médica.