

HEAD START HOME CONNECTION

Week 6

What is this? This is a bedtime routine chart. You can make one at home with paper, markers and pictures from a magazine or the computer. Choose pictures and bedtime activities that fit your family routine. As your child is getting ready for bed have them check the box as the activity gets completed

Why did you choose to do this activity? I chose this activity because getting enough sleep is a kindergarten readiness skill that is often overlooked, but so important. It is recommended that children 3-6 years old have between 10-13 hours of sleep per night. Establishing consistent routines is a good way to ensure adequate rest so children will be ready to learn.

What will children learn? This chart will help to establish a good bedtime routine and give children a sense of accomplishment as they check off the boxes. Using this daily can also help to alleviate power struggles that can often occur at bedtime as children learn what is expected at bedtime and know what comes next.



Contributed by
Head Start

What is this? This is Sad Monster, Happy Monster Playdough Faces. Students listened to the story Glad Monster, Sad Monster and then got to choose if they wanted to make a sad expression or happy expression using playdough and googly eyes. You can listen to the story here:

<https://www.youtube.com/watch?v=NNTC-dSZtcA>

Why did you choose to do this activity? We chose this activity because it is a fun way to recall a story, learn about emotions and develop fine motor skills.

What will children learn? The children learned about sad and happy feelings and what things can make people feel those emotions, as well as recalled events in the book. Students also developed their fine motor skills by using their hands to shape their playdough and pick up and place their googly eyes.



Contributed by
Head Start.



News from
Head Start Health

Healthy Sleep Series - Relaxation

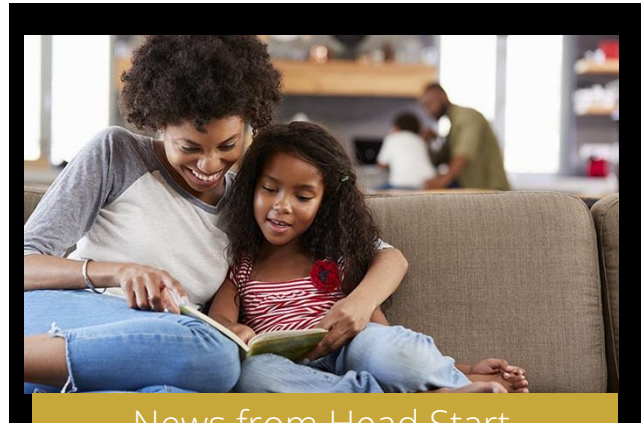
Teach your child how to relax. Many children get in bed but are not sure what to do when they get there! It can help to follow a soothing pre-bed routine that creates sleepiness. A good pre-bed ritual is story time. A child who is listening to a parent read a book or tell a tale will tend to lie still and listen. This quiet stillness allows him to become sleepy.

Continue reading at:

<https://childdevelopmentinfo.com/ages-stages/toddler-preschooler-development-parenting/sleep-tips-toddlers-preschoolers/#gs.y8idaf>

Empathy and Perspective Taking

In order to develop perspective taking skills and empathy with your child, ask more questions as you read books. You may ask, "how do you think that character is feeling?" "How do you know they are feeling that way?" "What about how they look tells you they are feeling that way?" These questions enable your child to think about how others are feeling and understand how body language may determine how someone is feeling. Empathy skills and perspective taking skills are important for kindergarten readiness.



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 6

¿Qué es esto? Este es un cuadro de rutina para la hora de acostarse. Puedes hacer uno en casa con papel, rotuladores e imágenes de una revista o del ordenador. Elija imágenes y actividades para la hora de dormir que se adapten a su rutina familiar. Mientras su hijo se prepara para irse a la cama, pídale que marque la casilla a medida que se completa la actividad

¿Por qué elegiste hacer esta actividad? Elegí esta actividad porque dormir lo suficiente es una habilidad de preparación para el jardín de infantes que a menudo se pasa por alto, pero es muy importante. Se recomienda que los niños de 3 a 6 años duerman entre 10 y 13 horas por noche. Establecer rutinas consistentes es una buena manera de asegurar un descanso adecuado para que los niños estén listos para aprender.

¿Qué aprenderán los niños? Esta tabla ayudará a establecer una buena rutina para la hora de dormir y les dará a los niños una sensación de logro al marcar las casillas. Usar esto a diario también puede ayudar a aliviar las luchas de poder que a menudo pueden ocurrir a la hora de acostarse, ya que los niños aprenden la rutina a la hora de acostarse.



Contribuido por
Head Start

¿Qué es esto? Este es Monstruo alegre, Monstruo triste de plastilina, Los estudiantes escucharon la historia Monstruo alegre, Monstruo triste y luego pudieron elegir si querían hacer una expresión triste o una expresión feliz usando plastilina y ojos saltones. Puedes escuchar la historia aquí:

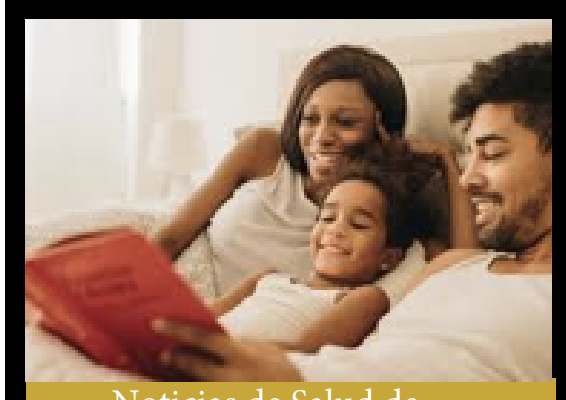
https://www.youtube.com/watch?v=N_iNe9EyzwY

Elegimos esta actividad porque es una forma divertida de recordar una historia, aprender sobre las emociones y desarrollar la motricidad fina.

¿Qué aprenderán los niños? Aprenderán acerca de los sentimientos de tristeza y felicidad y qué cosas pueden hacer que las personas sientan esas emociones, así como los eventos que podrán recordar en el libro. Los estudiantes también desarrollaron sus habilidades motoras finas al usar sus manos para dar forma a su plastilina y levantar y colocar sus ojos saltones.



Contribuido por
Head Start



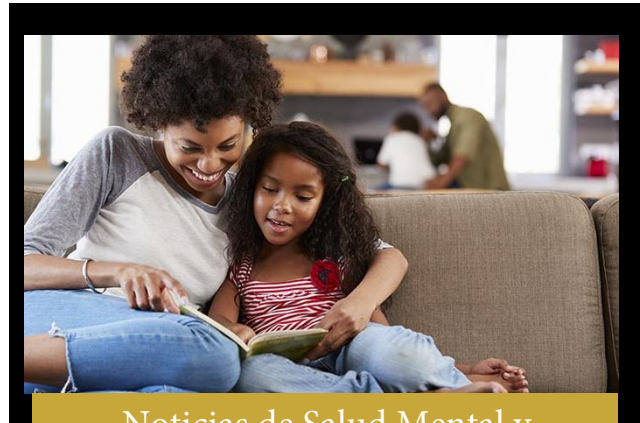
Noticias de Salud de
Head Start

Serie de Sueño Saludable Parte 3 - Relajación

Enséñele a su hijo a relajarse. Muchos niños se acuestan, pero no están seguros de qué hacer cuando llegan allí. Puede ser útil seguir una rutina relajante antes de acostarse que les produzca somnolencia. Un buen ritual antes de acostarse es la hora del cuento. Un niño que está escuchando a sus padres leer un libro o contar un cuento tenderá a quedarse quieto y escuchar. Esta quietud silenciosa le permitirá adormecerse.

Empatía y Toma de Perspectiva

Para desarrollar habilidades de toma de perspectiva y empatía con su hijo, haga más preguntas mientras lee libros. Puedes preguntar, "¿cómo crees que se siente ese personaje?" "¿Cómo sabes que se sienten así?" "¿Qué pasa con su apariencia que te dice que se sienten así?" Estas preguntas le permiten a su hijo pensar en cómo se sienten los demás y comprender cómo el lenguaje corporal puede determinar cómo se siente alguien. Las habilidades de empatía y las habilidades para tomar perspectiva son importantes para la preparación para el jardín de infantes.



Noticias de Salud Mental y
Discapacidades de Head Start



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

Heche un vistazo a nuestra página de YouTube